

YogaMia

**Yogalehrer/In-
Ausbildung
2018 / 2019**

200+ Stunden Yogalehrer/In-
Ausbildung nach Yoga Alliance
Standards





YOGA LERNEN

VON DER BERUFUNG ZUM BERUF

Yoga ist heute bei vielen Menschen viel mehr als eine Präventivmaßnahme, um ihre Gesundheit zu erhalten. Yoga ist ein System verschiedener Techniken zu welchem unter anderem die Kontrolle des Atems, Körperübungen sowie die Lenkung der Gedanken gehören.

Abgesehen von dem Spaßfaktor und der Erhöhung der gesamten Lebensqualität, erkennen auch immer mehr Unternehmen (betriebliches Gesundheitsmanagement) und Krankenkassen die positiven Auswirkungen von Yoga an. Neben effektiver Stressreduktion ist Yoga auch Hilfe zur Selbsthilfe bei akuter Burnout-Problematik, um einen in die Wirkung von Yoga zu geben. Aktuelle wissenschaftliche Studien hierzu gibt es unter: www.wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien

Daher bedeutet Yogalehrer/In zu sein die Übernahme einer großen Aufgabe und eine verpflichtende Profession, die es ermöglicht, viele Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu begleiten und etwas Bedeutendes in ihrem Leben auszulösen.

Gute Lehrer/In betrachten ihren/seinen Unterricht immer durch die Augen ihrer/seiner Schüler. Um Yoga professionell und effektiv zu lehren bedarf es einer Yoga-Ausbildung, welche die technischen und methodischen Fähigkeiten sowie die Yoga-Philosophie entsprechend vermittelt. Auch als **Yogalehrer/In** solltest Du selbst ein hingebungsvoller Schüler, eine hingebungsvolle Schülerin sein, die/ das das eigene tiefgreifende Wissen ständig erweitert und verfeinert.

Die YogaMia Lehrer/In-Ausbildung bietet Dir zwei verschiedenen Möglichkeiten der Yoga-Ausbildung an:

- 100 Stunden Yogalehrer/In Basis-Ausbildung
- 200+ Stunden Yogalehrer/In Ausbildung nach Yoga Alliance Standard

Die Ausbildungen zielen u.a. darauf ab die Anforderungen, die an eine gute Yogalehrer/In gestellt werden, verantwortungsvoll durch systematisch und sinnvoll gegliederte Unterrichtseinheiten zu vermitteln.

.... Du kannst dem Leben nicht mehr Tage schenken, aber dem Tag mehr Leben..!



200+ STUNDEN YOGALEHRER/IN-AUSBILDUNG NACH YOGA ALLIANCE STANDARD

Die 200+Stunden Yogalehrer/In-Ausbildung bietet ein fundiertes und grundlegendes Basiswissen und eine stabile Basis für eine Lehrtätigkeit im Hatha Yoga in einem Vinyasa-Stil. Darauf aufbauend werden wir uns genauer und präzise die heutzutage immer wichtigere Yogarichtung des Yin Yogas anschauen und erlernen.

Warum Yin Yoga?

Die Begriffe Yin und Yang kommen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sind Yin und Yang ausbalanciert, so ist der Mensch ausgeglichen und entspannt. Yin und Yang sind sich ergänzende Kräfte. Muskeln sind Yang, während das Faszien und Bindegewebe wie Sehnen und Bänder Yin sind.

In dieser ruhigen, durch Hilfsmitteln unterstützten Klasse werden die Asanas mehrere Minuten gehalten. Das fördert die Dehnung des Bindegewebes um die Gelenke herum. Lerne loszulassen, abzugeben und alles mal ganz langsam anzugehen. Die Belohnung: Vitalität, Frische und ein ganz besonderes Yogaerlebnis. Eine super Ergänzung zum Yang Yoga!

Ziel der 200+ Stunden Yogalehrer/In-Ausbildung ist sich aktiv mit den Inhalten des Yogas hinsichtlich der Praxis, der Theorie, der Unterrichtsmethodik und -didaktik, der Philosophie und den spirituellen Aspekten auseinander zu setzen. Einer der grundlegendsten Ausbildungsgedanken ist die Integration der tiefen Wahrheit des Yoga in das alltägliche Leben. Gefördert werden dabei persönliches Wachstum, tiefes Verständnis für die Yoga-Zusammenhänge und entsprechende Professionalität im Umgang mit dem Yoga-Wissen.

Die 200+ Yogalehrer/In -Ausbildung umfasst 1 Intensiv-Woche sowie 6 Wochenendblöcke. Die Intensiv-Wochen sowie die Wochenendblöcke sind aktiver Unterricht (200 sog. Kontakt-Stunden).

Das Praktikum umfasst ca. weitere 75 Nichtkontakt-Stunden. Hierbei handelt es sich um die Zeit, die der Auszubildende/die Auszubildende während der 4 Monate Ausbildung für Hausaufgaben, Lesen und Lernen, sowie für Assistenz und Teilnahme an regulären Yogaklassen aufbringen muss.

Ausbildung und Dauer

Die von Yoga Alliance anerkannte 200+ Stunden

Stability & Trust



Details

Die von Yoga Alliance anerkannte
200+ Stunden Ausbildung

DETAILS 200+ STUNDEN

Mit unserer **200+ Stunden Yogalehrer/In -Ausbildung nach Yoga Alliance (YA)** erhältst Du eine fundierte Yoga-Ausbildung, gelehrt und unterrichtet von erfahrenen und qualifizierten Ausbildern/Ausbilderinnen sowie hochkarätigen Gastdozenten/Gastdozentinnen für unter anderem Anatomie . Die 200+ Stunden befähigen Dich **Vinyasa-Yoga und Yin Yoga zu** unterrichten. Inhalte der Ausbildung sind:

1. Technik

- Asana in Theorie und Praxis, konkrete Analyse und Ausführung
- Einführung in Pranayama
- Stimme und Gesang – Kirtan, Chanting
- Meditation
- Reinigungstechniken – Kriyas
- Grundbegriffe des Sanskrit

2. Unterrichtsmethodik

- Klassenaufbau und Sequencing: sinnvolle Abfolge der Asanas; Durchführen von Unterrichtseinheiten mit ausführlichem Feedback
- Verschiedene Unterrichtskonzepte und Didaktik

3. Philosophie/ Ethik

- Historischer Überblick
- Die Hauptwege des Yoga
- Studium des Yoga Sutra von Patanjali
- Einführung in die Bhagavad Gita und Hatha Yoga Pradipika
- Ethik des Yogalehrers/ der Yogalehrerin
- Yoga und Ayurveda
- Ernährung und Lebensführung

4. Anatomie/ Physiologie

- Medizinische Grundlagen der für Yoga relevanten Anatomie und Physiologie
- Einführung in die Yoga-Therapie

5. **Praktikum** umfasst ca. weitere 75 Nichtkontakt-Stunden. Hierbei handelt es sich um die Zeit, die der Auszubildende/die Auszubildende während der 4 Monate Ausbildung für Hausaufgaben, Lesen und Lernen, sowie für Assistenz und Teilnahme an regulären Yogaklassen aufbringen muss.



Wisdom & Divine

Ausbildung und Dauer

Die von Yoga Alliance
anerkannte 200+ Stunden
Yogalehrer/In-Ausbildung

200+ STUNDEN YOGALEHRER- AUSBILDUNG NACH YOGA ALLIANCE STANDARD

Teilnahmevoraussetzungen für die 200+ Stunden Yogalehrer-Ausbildung sind:

- Die Teilnehmer/In muss volljährig sein
- eine regelmäßige persönliche Übungspraxis und Meditation
- eine 90% Anwesenheit an allen Ausbildungstagen haben. (Im Falle einer Krankheit können die fehlenden Teile in der Folgeausbildung nach geholt werden.) (2 ganze Tage können gefehlt werden).
- Gründliches Lesen der angegebenen Bücher und Texte der Literaturliste
- 3 Assistenzen bei einem/einer Yogalehrer/In mit mind. 5-jähriger Erfahrung
- Praktische Unterrichtsübungen, wie Teamteaching und persönliche Betreuung
- Einreichen der schriftlichen Arbeit (Bookreport)
- Abschluss eines Ausbildungsvertrages, 25% Anzahlung bei Anmeldung
- Die wichtigsten Grundvoraussetzungen sind hundertprozentige Bereitschaft und ein echtes Interesse, sich auf den Yoga-Weg und somit auch und besonders auf sich einzulassen.

Den Abschluss der Ausbildung stellen die Lehrproben sowie eine 1,5-stündige Abschlussklausur am letzten Wochenende der Ausbildung dar. Mit Abschluss und Erfüllung aller Anforderungen der 200+ Stunden Yogalehrer/In-Ausbildung erhältst Du ein Teilnahmezertifikat, welches Dir eine Registrierung bei Yoga Alliance ermöglicht. Die Teilnehmer/Innen haben während der Ausbildungszeit kostenfreien Zugang zum offenen Kursangebot des YogaMia.

Für Teilnehmer/Innen, die keine Lehrtätigkeit anstreben gilt:

- tägliche Übungspraxis und Meditation wird vorausgesetzt
- es ist keine Prüfung notwendig
- es wird kein Zertifikat, sondern eine Teilnahmebestätigung ausgestellt



Details

Die von Yoga Alliance
anerkannte 200+ Stunden
Yogalehrer/In-Ausbildung

DETAILS 200+ STUNDEN

Daten und Zeiten:

Diese 200+ Stunden Ausbildung ist sehr intensiv und in einem kürzeren Zeitraum von ca. 4 1/2 Monate kann man hier diese Ausbildung zur Yogalehrerin fertig machen. Wenn man sich für diesen Weg entscheidet, sollte man sich darüber im klaren sein, dass es eine sehr intensive Zeit wird und wirklich die knapp über 4 Monate am Ball bleiben muss. Die Bookreports wie auch alle Assistsstunden und Yogaeinheiten sind in einem kürzeren Zeitraum abzugeben und zu leisten. Aber dafür seid ihr noch schneller am Ziel.

200+ Stunden Yogalehrer/In-Ausbildung nach Yoga Alliance Standard
Die Ausbildung umfasst 1 Intensiv-Woche von Samstag - Samstag sowie 6 Wochenendblöcke. Die Intensivwochen und die Wochenendblöcke nehmen folgende Zeiten in Anspruch:

1. Intensivwoche vom 13 - 20. Oktober 2018 (8 Tage)
2. Wochenendblock 30.11 - 02. Dezember 2018 (3 Tage)
3. Wochenendblock 22. - 23. Dezember 2018 (2 Tage)
4. Wochenendblock 10. - 11. November 2018 (2 Tage)
5. Wochenendblock 19. - 21. Januar. 2019 (3 Tage)
6. Wochenendblock 23. - 24. Februar 2019 (2 Tage)
7. Wochenendblock am 09. - 10. März 2019
8. **Praktikum:** Wer sich für die 200+ Stunden Yogalehrer/In-Ausbildung bei YogaMia entscheidet, kann während der Dauer der Ausbildung gratis im YogaMia praktizieren und auch seine Assist-Stunden bei uns ableisten. (30+ Stunden an Yogaeinheiten zusätzlich / 1+ Bookreports nach Wahl aus der vorgegebenen Bücherliste/ 3 Assistsstunden.

| | | |
|----------------|------------------------------------|---------------------|
| Kosten: | Frühbucher bis 01.07. 2018: | 3.350,00 EUR |
| | ab 02.07.2018: | 3.550,00 EUR |

Zahlbar in Teilbeträgen.

Veranstaltungsort: YogaMia in Köln-Sülz, Neuenhöfer Allee 82, 50935 Köln
Telefon 0176- 990 356 39 – info@yogamia.de

Love :-)



DETAILS 200+ STUNDEN

Daten und Zeiten:

200+ Stunden Yogalehrer/In-Ausbildung nach Yoga Alliance Standard
Die Ausbildung umfasst 1 Intensiv-Woche von Samstag- Samstag sowie 6
Wochenendblöcke. Die Tage starten um ca. 9.00 und gehen ca. bis 18:30.

Wochenendblöcke: Samstags/ Sonntags: 08:00-ca. 17:30 Uhr
Wochenendblöcke: Freitags/ Samstags/ Sonntags: 09:00-ca. 17:00 Uhr

Die exakten Uhrzeiten werden, abhängig vom Trainingsbedarf, ggf.
nochmals angepasst. Je nach Lehrplan können die genauen
Uhrzeiten variieren.

Termine:

| | | |
|---------------------------------|------------------|----------|
| 1. Intensiv-Woche März 2018: | 13.-20.10. | (8 Tage) |
| 2. Wochenende November 2018: | 10./11.11. | (2 Tage) |
| 3. Wochenende Dezember 2018: | 30.11/01./02.12. | (3 Tage) |
| 4. Wochenende Dezember 2018: | 22./23.12 | (2 Tage) |
| 5. Wochenende Januar 2019: | 19./20./21.01. | (3 Tage) |
| 6. Wochenende Februar 2019: | 23./24.02. | (2 Tag) |
| 7. Lehrproben/Abschlussprüfung: | 09./10. 03. | (2 Tag) |

Praktikum: Wer sich für die 200+ Stunden Yogalehrer/In-Ausbildung bei YogaMia entscheidet, kann während der Dauer der Ausbildung gratis im YogaMia praktizieren und auch seine Assist-Stunden bei uns ableisten.

Kosten: Frühbucher bis 01.07.2018: **3.350,00 EUR**
ab 02.07.2018: **3.550,00 EUR**
Zahlbar in Teilbeträgen.

Veranstaltungsort: YogaMia in Köln-Sülz, Neuenhöfer Allee 82, 50935 Köln
Telefon 0176- 990 356 39 – info@yogamia.de

Ansprechpartnerin: Cher-Ginger Baratta

Deatils

Die von Yoga Alliance
anerkannte 200+ Stunden
Yogalehrer/In-Ausbildung



KOSTEN DER AUSBILDUNG UND RÜCKTRITTS- BEDINGUNGEN

Die 200+ Stunden Yogalehrer/In-Ausbildung nach Yoga Alliance Standard

| | |
|----------------------------|---------------------|
| Frühbucher bis 01.07.2018: | 3.350,00 EUR |
| Ab 02.07.2018: | 3.550,00 EUR |
| Anzahlung bei Anmeldung | 850,00 EUR |

Im Preis für die 200+ Stunden Yogalehrer/In-Ausbildung sind alle Kosten für Kontaktstunden und Unterricht laut Lehrplan, 3 Assistenzstunden, Lehrmaterialien (Handbuch), Nutzung der Räumlichkeiten und die Teilnahme an zwei regulären Klassen pro Woche über die gesamte Ausbildungsdauer enthalten.

Die in der Literaturliste angegebenen Bücher sind nicht im Ausbildungspreis inbegriffen. Ebenso sind die zu besuchenden Klassen anderer Yoga-Schulen nicht in den Kosten eingeschlossen. Falls die Ausbildung freiwillig abgebrochen wird, kann keine Rückerstattung geleistet werden und das Vertragsverhältnis bleibt bestehen. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. Sollte durch nachweisliche Krankheit (ärztliches Attest), Verletzung oder Schwangerschaft während der Ausbildung eine weitere Teilnahme nicht möglich sein, so können die fehlenden Kurseinheiten in einer nächsten Yogalehrer/In-Ausbildung, nachgeholt werden.

Die mit der Anmeldung zu entrichtende Anzahlung von 850,00 € sind nicht erstattungsfähig. Solltest Du aus unvorhersehbaren Gründen die Ausbildung nicht antreten, besteht die Möglichkeit, die Anzahlung mit den Kosten der folgenden Yogalehrer/In-Ausbildung zu verrechnen und die Ausbildung entsprechend zeitverzögert zu beginnen. Eine Rückerstattung des Zahlungsbetrags ist ohne Ausnahme ausgeschlossen. Ein Rücktritt ist bis zu vier Wochen vor dem Beginn der Ausbildung möglich. Danach entstehen folgende Kosten: zwischen 4 und 2 Wochen werden 20% der Ausbildungskosten fällig. Ab einem Rücktritt von 14 Tagen vor dem Beginn sind es 50%. Bei Rücktritt am Tag des Ausbildungsbeginns oder während des Trainings erfolgt keine Kostenrückerstattung. Es besteht dabei



Cher-Ginger Baratta

Cher-Ginger ist ausgebildete Jazz-Sängerin und Betriebswirtin. Vor vielen Jahren hat sie ihre Leidenschaft für Yoga entdeckt und sich zur Yoga-Lehrerin nach Selvarajan Yesudian ausbilden lassen und die 200 Std. Vinyasa Yoga Ausbildung bei Vishnus Couch in Köln abgeschlossen. Ihr Interesse an restaurative Yoga und Yin Yoga hat sie in der Ausbildung bei Sobocco Köln und Jo Phee gedeckt. Sie leitet die Yogalehrer-Ausbildung im YogaMia.

Dass sie als professionelle Sängerin irgendwann einmal Yoga lehren und dem Yoga so verfallen würde, hätte ich sie sich auch nicht denken können. Nach einer Reise nach Sri Lanka verliebte sie sich in Yoga. Yoga lässt sie bei ihr sein, sie ihre Grenzen stärken, ihre Schwächen erfahren, sie lieben lernen und daran wachsen und dies mit in den Alltag hinaus nehmen. Yoga für sie ist Polarität in vielerlei Hinsicht: Kraft und Weichheit, Stabilität und Loslassen, in Balance sein in unserem ganzen Leben, der inneren Stimme zu folgen und mit der äußeren Stimme Liebe verbreiten. So folgte sie aber ihrer inneren Stimme und eröffnete YOGAMIA.

Cher's Stimme ist ihr Thema, ihre Berufung: ihre innere Stimme singt Yoga, ihre äußere Stimme singt in Liebe Mantras, Soul, Jazz und Popsongs... das ist "the voice of yoga"! So ist sie nun selber Yogalehrerin und bildet andere Yogalehrer aus und gibt ihre Liebe

und ihr Glück durch ihr Yoga und ihre Stimme weiter, damit alle die es wollen mit YOGAMIA und ihrem Gesang den inneren Frieden finden an dem Ort, der uns am nächsten ist und zwar in uns selbst! Das ist ein Geschenk des Himmel, das sie jedem wünscht und weiter in die Welt bringen möchte. Yoga bedeutet für sie, zu sich selbst zu finden, und die eigenen kreativen Potentiale zu schöpfen.

Yoga kennt kein Konkurrenzdenken oder das Gefühl des Versagens weil einmal etwas nicht so geklappt hat, wie man es von sich selbst erwartet.

Die Erwartungshaltung unserer Gesellschaft ist heutzutage sehr groß und wir werden tagtäglich damit konfrontiert. Als Sängerin und Musikerin kennt sie es nur zu gut vor großem Publikum zu stehen. Deshalb ist für sie der Atem (Prana) das wichtigste Element um sein Bewusstsein präsent zu halten und seine Seele im Gesang zu entfalten. ZU SEIN!

Sie begleitet in der Yogalehrer/In-Ausbildung das Erlernen der Asanas, Assitst, Sonnengrüße, Atemtechniken (Pranayama), die Rezitation von Mantren, taucht mit den Schülern in die Welt der energetischen Arbeit, der Chakren ein, und zeigt mit paar, kleinen, guten Handgriffen, wie man mit einer Endmassage den Yogi in eine noch entspanntere Welt versetzt.

Im YogaMia ist sie Eure Ansprechpartnerin sowohl für das Bürokratische, als auch für alles was das Organisatorische und Inhaltliche betrifft. Sie hat immer ihre Augen, Ohren und ein Herz für Euch offen.:-)



ANDREA LANG

Namaste!

atha yoga-anusāsanam – das bedeutet so viel wie: „Jetzt [beginnt] Yoga – eine Einführung in die Erfahrung.“ So beginnt Patanjalis Yoga Sutra, einer der bedeutendsten Ursprungstexte des Yoga. Und genau so hat **Andrea** Yoga kennen und lieben gelernt. Für sie geht es nicht unbedingt darum, im Vorfeld besonders viel zu wissen, sondern vielmehr, den Yogaweg, ganz gleich wie er aussehen mag, mit allen Sinnen zu erfahren.

Nicht du musst richtig für Yoga sein, sondern Yoga sollte immer so sein, wie er zu dir passt – mal dynamisch-fließend, mal kraftvoll oder ganz sanft.

Aus diesem Grund besuchte **Andrea** seit ihrer Vinyasa und Yin Yogalehrerausbildung (IYA zertifiziert) regelmäßig die unterschiedlichsten Workshops: Restorative Yoga, Yogatherapie, Spiraldynamik, Jivamukti, Anusara, Atemtherapie...

Ihr Yogaweg hat sie darüber hinaus zu Ihrem wundervollen Lehrer Tsakpo Rinpoche geführt, der sie in der Tradition des tibetischen Karmapa-Buddhismus unterrichtet.

All diese Erfahrungen haben Einfluss auf Ihren Unterricht.

Durch Yoga und Meditation lernen wir Tag ein, Tag aus, mit uns wirklich in Kontakt zu kommen, innezuhalten und achtsam und authentisch zu sein. Das empfindet **Andrea** als wahren Luxus. Yoga ist für sie pures Leben, Freude, Herausforderung, Kontakt, Mut, Liebe...eben ein echter Weg! Wer ihn geht, der wird belohnt.

Andrea freut sich im Rahmen der Yogalehrerausbildung genau da anzuknüpfen und mit Euch tief eintauchen zu können.

Om shanti!



CHRISTINA HOLONA

"Dein Atem ist der allerbeste Yogalehrer" - diesen Satz hörte ich in einer Vinyasa-Yoga-Klasse nach zehn Jahren Praxis - er bündelte, was ich seit 2003 in den Yogastilen, zuerst Iyengar (Lob der Ausrichtung), dann Jivamukti (Viva Musik und Tanz) und Vinyasa (Alles im Flow) und in mehreren Monaten in Indien u.a. im Satyananda-Ashram in Rikhia, Bihar, entdeckt und gelernt hatte.

Wie wunderbar die Yogapraxis im Kleinen und im Großen wirkt, zeigt sich für **Christina** vor allem außerhalb der Matte: Wie empfindest du deinen Alltag? Wird dieser mit fortgeschrittener Praxis leichter, freier? Wie bist du mit Familie, Partner, Kind, Freunden, Kollegen, unter Belastung? Yoga (und die Zeit auf der Matte) hat ihr ihre wichtigste, lebenslange Beziehung bewusst gemacht: die zu ihr selbst. Wie bist du mit dir? Sei dir dein allerbestes und ehrlicher Freund. Pass dir deine (regelmäßige) Yogapraxis an - statt dich dem Yoga, und vielleicht heißt dies für dich, einen einzigen wunderbaren herabschauenden Hund zu machen (diesen jedoch täglich, wenn möglich), oder dass du ein kleines Stück Müll aufhebst, sobald du es wahrnimmst oder in der Warteschlange jemanden vor lässt. Sei ein Yogaheld im Trubel des Alltags.

Ihre Vinyasa-Yogalehrer-Ausbildung hat sie 2013/2014 bei Lord Vishnus Couch in Köln gemacht und fühlt sich der lebensfrohen, kraftvollen und authentischen Haltung ihrer Lehrer sehr verbunden. Patrick Broome, Elena Brower und Katchie Ananda sind für sie Lehrer, die sie immer wieder inspieren und achtsamer werden lassen. Namasté.

Ihr Architekturstudium hat ihr einen Sinn für Struktur, Konzept und Choreografie mitgegeben - auch wenn sie mittlerweile als Lektorin arbeitet, sind die Elemente ihrer Klassen die Intention für das heutige Üben, kraftvolle Flows und gleichzeitig mit der inneren Stille verbunden, Nähe zu den Schüler und jede Menge Musik, die dein Herz bewegt: verbunden durch das Bewusstsein für deinen Atem sind das die Elemente, die den Raum schaffen, um unter die Oberfläche zu gehen und dich mehr zu spüren: in deiner Kraft, deinem Mut, deiner Hingabe, deiner Sanftheit und deiner Stille.

Das "Sequencing", der anatomische Fokus einer Yogaklasse und der Übergang von der einen Asana in die nächste, ist ihr ein besonderes Anliegen. In der Einzelarbeit mit Schülern wird ihr dies in seiner Wirkung immer wieder neu bewusst - daher hat sie in der Yogalehrerausbildung im Yogamia die Schwerpunkte Sequencing und Personal Training, um ihre Erfahrung mit tiefer interessierten Schülern und angehenden Yogalehrern zu teilen.

Sie empfindet eine große Dankbarkeit, eine (hoffentlich) inspirierende Yogalehrerin zu sein und gleichzeitig lebenslang Schülerin zu bleiben - der Yogaweg macht immer feiner und feiner und glücklicher: "Iokha samasta

CONSTANCE UHLENBROCK



Als Physiotherapeutin arbeitete **Constance** viele Jahre mit dem Körper, seiner Anatomie und der individuellen Persönlichkeit dahinter. Trotz vieler Fortbildungen u.a. in Manuelle-, Craniosakrale-Therapie und Lymphdrainage stieß sie schnell an die natürlichen Grenzen eines jeden Körpers. In einem Studium der Erziehungswissenschaften wollte sie Fragen der Soziologie, Psychologie und Pädagogik beantwortet bekommen. Parallel kam sie zum Yoga und fand hier die perfekte Verbindung ihrer bisherigen Erfahrungen und die genussvolle Verbindung von Körper, Geist und Seele... also viele Antworten auf noch offene Fragen. Und da sie diese wertvollen Erfahrungen

weitergeben wollte, absolvierte sie die Yogalehrer-Ausbildung bei Lord Vishnus Couch in Köln und Yin-Yoga bei Mirjam Wagner.

Constance freut sich riesig darauf, auch im Rahmen der Yogalehrer-Ausbildung ihre anatomischen Kenntnisse weiterzugeben und die doch manchmal trockene Theorie mit Leben zu füllen. Durch die richtige Ausrichtung der einzelnen asanas lernt ihr den Körper zu verstehen, seine Anatomie zu spüren und durch angenehme Adjustments verantwortungsvoll zu unterrichten und eure Teilnehmer zu unterstützen.



JENNIFER KIERSCHNIK

Jenny und Yoga, das war im Jahr 2002 Liebe auf den ersten Sonnengruß. Nach dem Üben sehr körperorientierter Traditionen (Ashtanga, Vinyasa und Iyengar) hat sie sich dazu entschieden eine Ausbildung im integralen Yoga nach Swami Sivananda zu absolvieren.

Yoga bedeutet für sie immer wieder Neues zu entdecken, im eigenen Üben und im Unterrichten. Die Übergänge zwischen Lehrer und Schüler sind für sie fließend, in jeder Stunde lernen wir voneinander. "When you know how to listen, everybody is the Guru." (Ram Dass) ist einer der wichtigen Leitsätze in ihrem Leben.

Klarheit in Sprache und Ausdruck gepaart mit Leichtigkeit und Humor zeichnen ihren Unterrichtsstil aus. Konzentration auf die Atmung, Spüren des Körpers, neutrale Beobachtung von Gedanken und Emotionen sind im Fokus ihrer Yoga-Stunden. Diese können mal spielerisch und fordernd, mal sanft und schmelzend sein. Jeder Tag, jede Stunde und jeder Moment hat eine besondere Energie und eine eigene Qualität. Die Yoga

Praxis soll dich dabei unterstützen ganz darin einzutauchen und voller Freude im Fluß des Lebens zu schwimmen.

Im Jahr 2011 hat sie sich dazu entschlossen ihre Liebe zum Yoga zum Beruf zu machen. Sie ist außerdem energetischer Coach und unterstützt Menschen in beruflichen und privaten Veränderungsprozessen.

Die zeitlose Weisheit der philosophischen Schriften hat Jenny fasziniert. Die yogischen Ratgeber und Lebenshilfen lassen sich ohne weiteres auf das heutige Leben in der Großstadt übertragen. Ob es nun um Santosha, die Wertschätzung und Zufriedenheit für das was wir haben, oder um Ahimsa, die Gewaltlosigkeit im Umgang mit anderen und vor allen mit sich selbst, geht, in den Veden und in den Yoga Sutren des Weisen Patanjali findet sich auf jeden Fall etwas Inspirierendes dazu.

Sie möchte dir in der Ausbildung einen Überblick über das reiche Wissen der indischen Philosophie-Systeme geben und mit dir tief in die Yoga Sutren eintauchen. Sie begleitet dich außerdem bei deinen ersten Schritten in der Welt des Pranayama, die Kunst der richtigen Atmung.



KARSTEN PETERMANN

Karsten ist 31 Jahre jung und von Haus aus klassisch ausgebildeter Tänzer. Seit seinem 15ten Lebensjahr macht er leidenschaftlich Yoga. ER absolvierte zwei Yogalehrerausbildungen, eine Ausbildung als Ayurvedagesundheitsberater, als Pilateslehrer und in somatic movement. Darüber hinaus hat er über ein Jahr lang in einem Yogaashram gelebt und als Hauptunterrichtender und Yogalehrerausbilder gelehrt. Er gibt überwiegend Workshops und Weiterbildungen für Yogalehrer und unterrichtet im In und Ausland Yoga und Körperarbeit. Zur Zeit absolviert er an der Deutschen Sporthochschule Köln seinen Master am Institut für Tanz und Bewegungskult

Sein Schwerpunkt liegt dabei auf einem Ressourcen-orientiertem, liebevollem und bewussten Umgang mit sich selbst und dem Körper. Das Thema Meditation über den Körper spielt in seiner Arbeit ebenfalls eine große Rolle. Der Körper bietet uns jeden einzelnen Augenblick die Möglichkeit ihm liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken, er ist Ausdruck unseres Selbst; weil wir SIND , „haben“ wir einen Körper.

Durch liebevolles Kontaktaufnehmen mit unserem Körper, nehmen wir Kontakt mit uns Selbst auf, dass untrennbar mit dem Körper verbunden ist. Präsens und bewusstes Sein im Augenblick entsteht. Ausrichtungsprinzipien im Yoga können eine gute Möglichkeit sein,

bewusst in den Körper zu spüren und wahrzunehmen, dass wir *sind*. Diese Erfahrung deines Seins, ist eine direkte Erfahrung, basierend auf Wissen, die uns nährt und von Innen stärkt. Tauche tiefer in den Körper, tauche tiefer ins Jetzt, tauche tiefer in die Quelle, aus der Alles kommt und zu der Alles zurück kehrt. Virat swarupa – das ganze Universum ist mein Körper.



MARIANNA AMOR

Mariannas Yogaweg begann mit einem spontanen Besuch eines Ashrams im Jahr 2005. Obwohl es bei diesem ersten Kontakt mit Yoga nicht wirklich „klick“ gemacht hat, so wirkte diese erste Begegnung mit Yoga aber so stark, dass Marianna sich anschließend immer wieder zu Yoga hingezogen fühlte. Was sie zurückblickend weiß, ist, dass es das Gefühl war, dass niemand ihr die Yogapraxis abverlangte, niemand sie beurteilte od. verurteilte anhand ihrer Art, Yoga zu üben. Man ließ sie, so wie sie war, Yoga und all seine Wirkungen einfach selbst entdecken.

Im Jahr 2008 schließlich begann **Marianna** ihre zweijährige Yogalehrerausbildung in der Tradition von Swami Shivananda, die sie erfolgreich abschloss. Auch wenn nicht immer leicht, so war die Ausbildungszeit eine wundervolle und sehr intensive Phase ihres Lebens, für die sie vom Herzen dankbar ist. Dankbar an Bhavani, die sie mit Geduld und Liebe zum Yoga brachte, dankbar an all ihre Yogalehrer, die sie in ihrer Yogapraxis inspiriert haben und immer wieder aufs Neue begeistern und faszinieren und dankbar an ihre Familie, die sie auf ihrem Yogaweg unterstützt.

Marianna bewundert und schätzt ihre Aufgabe, Yoga heute selbst an andere weitergeben zu können. Sie wünscht sich vom Herzen, dass alle Yogis das aufrichtige Gefühl von Yoga erleben können. Der Unterricht von ihr ist fordernd und sanft, still und mit Musik, klassisch oder mit Variationen.... Und doch gibt es, was nie fehlen darf: Richtiges Atmen, Praktizieren der Asanas vom Herzen heraus und tiefe Entspannung. Das Einhalten dieser Regeln führt aus ihrer Sicht automatisch dazu, dass man es schafft, tief nach innen zu gehen und in manch einer fordernden Asana seine eigenen Grenzen plötzlich zu überwinden.

Ihre Philosophie: Nichts bringt Dich so in Einklang mit Dir und Deiner Umgebung, wie Yoga, Liebe und Berge.
Sie freut sich auf jeden, der offen und bereit für Yoga ist.

Namasté!



TATJANA BHAVANI

Tatjana ist Diplom-Pädagogin und ausgebildete Ayurveda-Praktikerin und Astrologin.

Obwohl sie schon seit sehr langer Zeit Yoga aus Büchern und Zeitschriften geübt und in Eigenregie sich Yoga erlernt hat, war es doch Ayurveda, was ihr im Jahr 2006 den Schubser zu einer richtigen Yogalehreausbildung gab. Was dem folgte, war ihre zweijährige Yogalehrerausbildung nach der Tradition von Swami Shivananda- (BDY), die Tatjana im Jahr 2008 erfolgreich beendete. Neben einer intensiven, regelmäßigen Yogapraxis folgten weitere intensive Fortbildungen in den Bereichen Rücken yoga, Kundaliniyoga, Chakra Heilung, Hormonyoga nach Dina Rodriques, Energieleiterausbildung, Sanskrit & Mantras (Aussprache, Bedeutung und Wirkung).

Besonders intensiv war ihre Zeit auf Bali. Hier konnte sie von großartigen Lehrern wie Carlos Romero, Cat Kabir und vielen anderen wunderbaren Yogalehrern vertiefte Praxiskenntnisse in Ashtanga-, Power- und Vinyasayoga erlangen und ist zutiefst für diese unglaublichen Erfahrungen dankbar und freut sich, dieses mit ihren Schülern teilen zu dürfen.

Was für **Tatjana** Yoga bedeutet ist pures Glück, Leichtigkeit im Leben, spürbare Energie und aufrichtige Freude. Durch den Alltag zu gehen, seine weltlichen Aufgaben zu erfüllen und sich doch jeden Tag neu inspirieren zu lassen. Das sind Dinge, die nach einer Yogapraxis spürbar und greifbar sind. Das ist das, was nach Tatjanas Stunden für ihre Schüler erfahrbar ist.

Als begeisterte Bergsteigerin ist Tatjana der festen Überzeugung, dass Bergsteigen und Yoga vieles gemeinsam haben: Anstrengung und Ruhe, tiefe Verbundenheit mit der Natur, im hier und jetzt sein, sich, seine Mitmenschen mit Freude & Liebe wahr- und annehmen.

Der Unterricht von Tatjana lässt sich keinem konkreten Stil zuordnen. Es ist einfach das, was Yoga heißt: Einheit von allem im Einen. Ihre Stunden bestehen aus kräftigen und klassischen Abfolgen von Pranayama, gefolgt von schweißtreibenden Vinyasas oder längerem Verweilen in Asanas und endenden mit Tiefentspannung und intensiver Meditation. Exakte Ausrichtung ohne falschen Ehrgeiz, Anstrengung und Loslassen bilden genauso wie die Arbeit mit Atmung und Energien einen großen Bestandteil Tatjanas Stunden und führen dazu, dass ihre Schüler einmal auf den Yogaweg gekommen, sich stetig weiter und weiter entwickeln und die Yogapraxis zu ihrem Alltag machen.

Om Shanti!



Allgemeines & Bildungsprämie

ALLGEMEINES

Was bedeutet Yoga Alliance Standard?

Das amerikanische Institut Yoga Alliance registriert zertifiziert (200+Stunden) Yogalehrer/In gemäß festgesetzten Standardrichtlinien. YogaMia ist ein anerkanntes Ausbildungsinstitut, dass nach den Standardvoraussetzungen der Yoga Alliance ausbildet. Das Zertifikat von YogaMia 200+ Stunden kann bei Yoga Alliance eingereicht werden, um dort als registrierte Yogalehrer/In eingetragen zu werden.



Registered Yoga School



ührenpflichtig.

Wer eignet sich für eine Yogalehrer/In-Ausbildung?

Immer wieder wird die Frage an uns gerichtet, ob bestimmte körperliche Voraussetzungen maßgeblich für eine Yogalehrer/In-Ausbildung sind. Der Beruf des Yogalehrers/der Yogalehrerin ist weit mehr, als einen beweglichen, muskulösen Körper vorzuweisen. Es ist vielmehr die Bereitschaft, ein echtes Interesse am Yoga mitzubringen und sich auf den Yoga-Weg einzulassen. Die Aufgabe eines Yogalehrers/einer Yogalehrerin heißt vor allem Menschen auf ihrem persönlichen

Weg zu begleiten, und die Sensibilität zu entwickeln, die

Menschen innerhalb ihrer körperlichen und mentalen Möglichkeiten abzuholen und zu stärken.

Bildungsprämie

Unter bestimmten Voraussetzungen kann eine Bildungsprämie in Höhe von 500 EUR beantragt werden.

mehr Infos unter:

www.bildungspraemie.info

Bei Einreichung des Bildungsschecks entfällt die Ratenzahlung, da zur Abrechnung des Bildungsschecks der Nachweis der erfolgten Zahlung erforderlich ist. Sollte YogaMia keinen Zustellungsbescheid erhalten, zahlt der Teilnehmer die Übernahmehöhe des Bildungsschecks in Höhe von 500,- Euro direkt an YogaMia.

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Generelles:

Wir behalten uns vor, die Kurse & Yogaklassen teilweise auch für externe Teilnehmer zu öffnen.