

Wiener  
Yogaschule

# Zert. Yogalehrer\*in 200h Online Ausbildung



Infomappe

Zertifiziert durch





# Zert. Yogalehrer\*in

## BESCHREIBUNG

Unsere Yoga Ausbildung 200h richtet sich an alle, die eine international zertifizierte Yoga-ausbildung suchen und ihre eigene Yoga-praxis vertiefen möchten. Die Ausbildung umfasst insgesamt 200 Ausbildungseinheiten und ist bei der Yoga Alliance international anerkannt. Du erhältst ein internationales Zertifikat.

Die Ausbildung umfasst insgesamt 200h: 136h finden Online statt und der Rest in Form eines E-Learnings. Alle Online Termine finden Live statt - wir arbeiten mit Zoom. Du erhältst den Zugang zu unserer eigenen Online-Lernplattform. Nähere Infos zu unserer E-Learning Plattform findest du weiter unten.

Unsere Yoga Ausbildung ist modular aufgebaut – du kannst jederzeit einsteigen und die versäumten Einheiten in den nächsten Ausbildungen ganz unkompliziert kostenlos nachholen.

Bereits seit 2011 bieten wir – das Team der Wiener Yogaschule – diese Ausbildung an. Aktuell gibt es die Ausbildung in Wien, Graz, Salzburg, Innsbruck, München und Online. Wir können jahrelange Erfahrung nachweisen.


Alle Informationen zu den Ausbildungsinhalten, zu unserem einzigartigen modularem Aufbau findest du weiter unten.

Alle aktuellen Starttermine findest du auf unserer Webseite:  
[www.wieneryogaschule.at](http://www.wieneryogaschule.at)



### *Intensive Betreuung und kostenloses Wiederholen*

*Eine intensive und persönliche Betreuung ist uns sehr wichtig. Um dir möglichst viele Erfahrungen auf körperlicher und geistiger Ebene zu ermöglichen, kannst du alle Module zusätzlich innerhalb eines Jahres kostenlos wiederholen. Deine Yogapraxis wird dadurch intensiviert und gefestigt.*



# Zert. Yogalehrer\*in

## INHALTE UND SCHWERPUNKTE

- **Hatha Yoga:** Korrekte Ausführung der grundlegendsten Asanas, Yoga Flows, Hilfsmittel im Yoga, Meditation, Prana und Pranayama, Bandhas und Mudras.
- **Vinyasa Flow Yoga:** Integriert in der Ausbildung ist das beliebte Vinyasa Flow Yoga. Du lernst Yogapositionen mit dem Atem aneinander zu reihen und dynamische Flows zu erstellen.
- **Yoga Anatomie:** Die Dynamik der Atmung, das Atemsystem, Yoga und die Wirbelsäule, das Skelettsystem, das Muskelsystem, die Gelenke, angewandte Anatomie.
- **Yoga Philosophie:** Was ist Yoga? Geschichte des Yoga, historischer Überblick, Hinduismus und Götterkult, Karmalehre, die 4 Wege des Yoga, Patanjali, der achtgliedrige Pfad, gelebte Philosophie.
- **Ayurveda:** Bei uns lernst du, wie du dieses alte indische Gesundheitssystem in deine Praxis und in den Unterricht integrieren kannst.
- **Unterrichtsgestaltung:** Unterrichtsvorbereitung, Didaktik des Yogaunterrichts, Assistieren, Korrigieren, Sequencing (Planen von Yogastunden), Probetraining inkl. Feedbackgespräch, Raumgestaltung.



### *Dein persönlicher Yogaweg*

*Erfahrung und eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen sind uns wichtig. Da alle Körper unterschiedlich sind, werden die Yogapositionen individuell an dich angepasst.*

*Unser Yogalehrerinnen-Team unterstützt dich dabei, deinen eigenen Yogaweg zu finden. Dein Vorteil: ein tolles Team erfolgreicher und leidenschaftlicher YogalehrerInnen, die dir viel an Erfahrung mitgeben.*

# Zert. Yogalehrer\*in

## ÜBERSICHT DER MODULE

Hier eine Übersicht über unsere acht Ausbildungsmodule der Wochenend-Intensiv Ausbildungen. Wenn du eine Abend-Ausbildung wählst, werden die einzelnen Themen auf die Abende aufgeteilt.

### MODUL 1

#### Yoga Philosophie, Koshas und Chakren

In diesem ersten Modul lernst du alles über die indische Yogaphilosophie, die dazugehörigen vier Yogawege und über den wichtigsten indischen Gelehrten – Pantanjali. Natürlich dürfen auch die Götter nicht zu kurz kommen. Für uns ist es wichtig, dir eine Vorstellung über die Wurzeln dieser alten Philosophie zu geben und warum sie einen zeitlosen Charakter hat. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit den Koshas und den Chakren – den Energiezentren des Körpers.

### MODUL 2

#### Stehende Positionen und Pranayama

Unser zweites Modul besteht aus viel Yoga-Praxis. Wir werden die wichtigsten Standpositionen im Yoga genau erlernen und besprechen. Diese helfen uns zu mehr Stabilität im Leben – uns fest zu verankern. Zusätzlich studieren wir das Atemsystem und wie es genau funktioniert. Du lernst die Anwendung und den Nutzen unterschiedlicher Atemtechniken, die im Yoga Pranayama genannt werden. Wir lernen, wie der Atem mit den Muskeln zusammenhängt.



## **Modularer Aufbau - jederzeit einsteigen!**

*Das besondere an unseren Ausbildungen ist der modulare Aufbau.*

*Die Module sind nicht aufbauend.*

*Du kannst jederzeit einsteigen und die versäumten Einheiten in den nächsten Ausbildungen kostenlos nachholen.*

*Dieses einzigartige System ermöglicht dir eine flexible und zeitlich unabhängige Zusammenstellung deiner Ausbildung.*

*Alle Informationen zu den Modulen findest du weiter unten.*

### **Dein Vorteil:**

**Du kannst jedes Modul/Thema zum Perfektionieren und Intensivieren innerhalb eines Jahres kostenlos wiederholen.**





# Zert. Yogalehrer\*in

**MODUL 3: Vorbeugen, Rückbeugen, Bandhas und Mudras:** Im dritten Modul wird der Fokus der Körperhaltungen auf Vorbeugen und Rückbeugen gelegt. Du lernst eine korrekte Ausrichtung und wie du diese Positionen besonders körperschonend ausüben und unterrichten kannst. Zusätzlich lernst du viel über die Bandhas, die zur Aktivierung wichtiger Körperregionen dienen und über die Mudras – Haltungen und Gesten – zur Regulierung des Energieflusses.

**MODUL 4: Seitbeugen, Drehungen und Meditation**  
Langsam fügen sich die Puzzleteile immer mehr zusammen. In unserem vierten Modul studieren wir die Drehungen und Seitbeugen. Diese bringen Bewegung in die Yogastunde. Meditation ist nicht nur entspannend, sondern verbessert auch das Immunsystem. Das Herz und der Kreislauf werden gestärkt. Du lernst verschiedene Meditationstechniken kennen. Das ist ein wichtiger Bestandteil von Yoga und wird uns an diesem Wochenende begleiten.

**MODUL 5: Anatomie und Umkehrhaltungen**  
Im fünften Modul widmen wir uns der Anatomie im Yoga. Wir lernen alles über den Bewegungsapparat – die Knochen, Muskeln und Gelenke. Um das anatomische Wissen zu veranschaulichen, werden wir gemeinsam anhand von Yogapositionen Gelerntes in die Praxis umsetzen.  
Einer weitere spannenden Gruppe von Yogapositionen wird uns begleiten: die Umkehrhaltungen. Wir zeigen dir, wie du dich gut an diese herantasten kannst und unterstützen dich gerne.



## **Moderne Tradition - weltweites Unterrichten**

*Das Wissen über die Yoga Philosophie wird in unserem Unterricht auf eine moderne und freigeistige Art vermittelt.*

*Es ist uns wichtig, dir einen greifbaren Zugang zu dieser zeitlosen und weisen Wissenschaft aufzuzeigen.*

*Nach der  
Ausbildung ist ein Unterrichten weltweit in allen Yogastudios möglich.  
Natürlich kannst du auch privat Yogastunden anbieten oder dein eigenes Yogastudio eröffnen.*

*Wir stehen dir dabei gerne mit unseren Erfahrungen zur Seite.*



# Zert. Yogalehrer\*in

## MODUL 7: Flow Yoga und Ayurveda

Zwei Themen, die sich wunderbar im sechsten Modul miteinander verbinden lassen. Einerseits rückt der Sonnengruß und seine Varianten in den Fokus – mit dem Flow Yoga bringst du mehr Schwung in deine Praxis. Andererseits beschäftigen wir uns mit Ayurveda, dem alten aus Indien stammenden Gesundheitssystem. Wir zeigen dir, wie dieses tolle im Westen sehr anerkannte Gesundheitssystem aufgebaut ist und wie du es in deine Yogapraxis und in den Unterricht integrieren kannst.

## MODUL 7: Sequenzing und Entspannung

Im siebenten Modul dreht sich alles um dem Stundenaufbau und die Entspannung. Sequenzing ist ein wichtiger Bestandteil dieses Moduls, indem wir dir Tipps für die sinnvolle Reihenfolge von Yogapositionen mitgeben. Zusätzlich tauchen wir tief in die Welt der Entspannung ein. Wir studieren gemeinsam unser Nervensystem und beobachten, wie alles zusammenhängt. Du lernst unterschiedliche Techniken, die du in deiner eigenen Praxis und im Unterricht anwenden kannst.

## MODUL 8: Abschluss mit Zertifikat

Im achten Modul wird alles Gelernte vertieft. Am Samstag besprechen wir das Thema Berufliche Entwicklung und was man als YogalehrerIn für Möglichkeiten hat. Am Sonntag ist unser Abschlusstag. An diesem Tag kannst du in einem Probetraining, in deiner geschützten Yogagruppe, dein neues Wissen anwenden und reflektieren. Die Yogalehrerin ist an deiner Seite. Sie hilft dir dabei wertvolles Wissen in die Praxis umsetzen.




## Yoga Alliance zertifiziert

*Unsere Yogalehrer Ausbildung entspricht den Standards der 200h Yoga Alliance Richtlinien.*

*Nach erfolgreichem Abschluss kannst du dich bei der Yoga Alliance international als YogalehrerIn registrieren. Danach ist es dir auch möglich im Ausland zu unterrichten.*

*Du darfst die Wortmarke RYT 200 tragen (Registered Yoga Teacher 200 hours).*



# Zert. Yogalehrer\*in

## WAS IST IM PREIS ZUSÄTZLICH ZUM UNTERRICHT IM STUDIO ALLES ENTHALTEN?

### Alle Unterlagen

Im Preis inkludiert sind alle Unterlagen – ein dickes Skript mit über 260 Seiten Inhalt und alle Präsentationen von den Modulen als PDF.

### E-Learning

Fernstudium von 40 Stunden in Form eines E-Learnings, das ganz bequem von zuhause aus absolviert werden kann. Hier wird bereits Gelerntes aus dem Online Unterricht wiederholt und gefestigt.

### Yogastunden Online

Zusätzlich haben wir für Yogastunden im Umfang von 25 Stunden zu allen Themen der Ausbildung aufgenommen, an denen du von zuhause aus jederzeit zugreifen kannst. Hier kannst du deine Praxis vertiefen.

### Zertifikat

Nach erfolgreicher Ausbildung erhältst du ein Zertifikat, mit dem du dich bei der Yoga Alliance international als Yogalehrer/in registrieren kannst. Du darfst die Wortmarke RYT 200 tragen (Registered Yoga Teacher 200 hours).

### Modulare Ausbildung

Es kann auch zwischen den Online Ausbildungen „gesprungen“ werden – auf Anfrage je nach Platzverfügbarkeit! Die einzelnen Module können auch „quer“ besucht werden.

### Kostenloses Nachholen versäumter Einheiten

Es besteht die Möglichkeit, ohne Mehrkosten versäumte Einheiten, Tage, oder Wochenenden in einer der späteren Online Ausbildungen nachzuholen.

### Kostenloses Wiederholen versäumter Module

Du bist dir in einzelnen Themen noch nicht sicher? Oder du möchtest einzelne Themen intensivieren? Bei uns hast du die Möglichkeit, ohne Mehrkosten Einheiten, Tage, oder ganze Module in einer der nächsten Online Ausbildungen innerhalb eines Jahres zu wiederholen.

**Kosten: € 2.700**

*Alles Inklusiv*

*Es kommen keine Mehrkosten auf dich zu!*





# Zert. Yogalehrer\*in

Unsere Mission ist es, Yoga an den Menschen anzupassen und nicht umgekehrt

Unsere Vision ist es, eine Community an selbstbewussten und ganzheitlich denkenden Yogalehrer\*innen zu schaffen.

**Yoga ist für alle da:** Wir, das Team der Wiener Yogaschule, sehen jeden Menschen als eine eigenständige Persönlichkeit. Jede\*r ist einzigartig und somit auch sein Leben lang lern-, veränderungs- und damit entwicklungsfähig. Unser Angebot richtet sich an jede Person, unabhängig des Alters und Yogavorwissen.

**Dein Yogaweg:** Wir sind der Meinung, dass Yoga eine individuelle Reise ist. Unser erfahrenes Team ergänzt sich wunderbar in ihren Fähigkeiten und Yogarichtungen. Dadurch schaffen wir gemeinsam den persönlichen Yogastil jede\*r Teilnehmer\*in zu finden oder zu vertiefen.

**Wertschätzung:** Wertschätzung und umfassende Integrität des einzelnen Menschen stehen für uns an erster Stelle. Allen Menschen, denen wir begegnen, verdeutlichen wir dies durch Offenheit, Wertschätzung, Achtung ihrer Würde und der Akzeptanz ihrer jeweiligen Kultur unabhängig von Herkunft, Geschlecht und Religion.

**Moderne Tradition:** Die Wiener Yogaschule vermittelt das alte Wissen und die Traditionen des Yoga auf eine freigeistige und moderne lebensnahe Art.

**Ganzheitlich:** Das Ziel des Ausbildungsteam der Wiener Yogaschule ist es, ganzheitliches Yoga an alle Teilnehmer\*innen zu vermitteln. Wir achten darauf, dass jede\*r von Anfang an Achtsamkeit sich selbst und dem anderen gegenüber entwickelt. Wir schaffen ein Bewusstsein dafür, dass jeder Körper individuelle Grenzen hat und jede\*r für sich Verantwortung übernehmen darf. Die Teilnehmer\*innen lernen diese ganzheitliche Sicht an sich selbst und in ihren Einheiten als Yogalehrer\*innen anzuwenden.

## Vertrauen

Unsere Ausbildungen sind so gestaltet, dass Menschen Vertrauen in ihre Fähigkeiten gewinnen und Herausforderungen ihres Lebens als Lernaufgabe und Weiterentwicklung begreifen. Unser Trainings- oder Lehrprozess soll nachvollziehbar sein und kann von jedem/jeder mit gestaltet werden. Dabei orientieren wir uns bei der Wahl der Methoden an den Bedürfnissen und Möglichkeiten unserer Teilnehmer\*innen. Der Umgang mit allen Informationen wird sehr ernst genommen und streng vertraulich behandelt.

**Unsere Mission:** Unsere Mission ist es Yoga an den Menschen anzupassen und nicht umgekehrt. Wir sehen jeden Menschen als eine einzigartige Persönlichkeit und richten unser Angebot an jede Person, unabhängig des Alters und vom Yogavorwissen. Diese ganzheitliche Sichtweise vermitteln wir auch unseren Schüler\*innen. Wir schaffen ein Bewusstsein dafür, dass jeder Körper individuelle Grenzen und Bedürfnisse hat. Unser erfahrenes Team ergänzt sich wunderbar in ihren Fähigkeiten und Yogarichtungen. Dadurch schaffen wir gemeinsam den persönlichen Yogaweg unserer Teilnehmer\*innen zu finden oder zu vertiefen.

**Unsere Werte:** Wertschätzung und umfassende Integrität des einzelnen Menschen stehen für uns an erster Stelle. Allen Teilnehmer\*innen begegnen wir mit Offenheit und Achtung ihrer Würde und der Akzeptanz ihrer Kultur unabhängig von Herkunft, Geschlecht und Religion.

Unsere Ausbildungen sind so gestaltet, dass Menschen Vertrauen in ihre Fähigkeiten gewinnen und Herausforderungen ihres Lebens als Lernaufgabe und Weiterentwicklung begreifen. Unser Trainings- oder Lehrprozess soll nachvollziehbar sein und kann von jedem/jeder mit gestaltet werden. Dabei orientieren wir uns bei der Wahl der Methoden an den Bedürfnissen und Möglichkeiten unserer Teilnehmer\*innen. Der Umgang mit allen Informationen wird sehr ernst genommen und streng vertraulich behandelt.

**Qualität & Entwicklung:** Wir, die Wiener Yogaschule, bauen auf einer langen Tradition und Erfahrung im Yoga. Seit 2011 bieten wir laufend zertifizierte Yogalehrer\*innen Ausbildungen in Wien an. Entwicklung, Vertrauen und Qualität gehen bei uns Hand in Hand. Wir sind der Meinung, dass jeder Mensch sein Leben lang lern-, veränderungs- und entwicklungsfähig ist. Um unsere Teilnehmer\*innen in ihren transformativen Prozessen bestmöglich zu unterstützen, bilden auch wir uns laufend fort. Denn mit Menschen zu arbeiten, bedeutet gleichzeitig lebenslange Entwicklung. Auch Yoga darf sich entwickeln. Wir vermitteln das Wissen unter Berücksichtigung der alten Traditionen, ausschliesslich an Erwachsene, auf eine freigeistige und lebensnahe Art.





# Zert. Yogalehrer\*in

## ONLINE AUSBILDUNG

Unsere Ausbildung findet Online statt. Die Online-Ausbildung ist fast völlig ident mit der Ausbildung im Studio. Der einzige Unterschied ist, dass alle Module (die normalerweise im Studio stattfinden würden) online als Zoom Meeting Live abgehalten werden.

## LEHRGANGS - VORAUSSETZUNG

Die Teilnehmer\*innen sollten Yogaerfahrung haben, müssen aber nicht fortgeschritten sein. Zusätzliche Voraussetzungen sind:

- Mindestalter 18 Jahre
- Persönliche Beratung nach Bedarf (diese kann telefonisch, per Zoom oder persönlich im Yogastudio in Wien stattfinden).



### *Yoga Alliance zertifiziert*

*Unsere Ausbildung richtet sich nicht nur an zukünftige Yogalehrerinnen, sondern eignet sich natürlich auch für alle Yoga-Praktizierenden, die ihre Yogakenntnisse vertiefen und ihre Yogapraxis bereichern möchten!*

### *Mit einer Ausbildung zur vollen Yogalehrer\*innen-Kompetenz!*

*Uns ist es wichtig, eine fundierte Yogalehrer-Grundausbildung anzubieten.*

*Wir möchten uns hiermit davon distanzieren, unterschiedliche Yoga Ausbildungen für verschiedene Yogarichtungen anzubieten.*

*Unser Anspruch ist es, mit einer Ausbildung alle Kompetenzen abzudecken.*