

# YOGALEHRER-AUSBILDUNG

## 267 UE / 200+ STUNDEN

- ▶ über 267 Unterrichtseinheiten/200 Stunden bzw. 10 Monate, mit
  - ▶ 32 Abenden,
  - ▶ 3 Intensivwochenenden und
  - ▶ sieben Intensivwochentagen
- ▶ Investition / Ausgleich
  - ▶ €285 / monatlich über 10 Monate
  - ▶ zzgl. etwa €600 für die Unterkunft in der Intensivwoche

Du willst Gutes tun. Was, am besten, und wie? Indem Du Gutes, Gesundes, Heiles, Nachhaltiges lebst und lehrst. Da ist Abenteuer, Veränderung und Herausforderung, die Deine Einzigartigkeit und Strahlkraft unterstreichen. Da sind Sinn und Erfolg durch zeitlos-hochkulturelles Wissen, vollständig erhalten. Im Fluss des Lebens, von Person zu Persönlichkeit; Verbundenheit zu leben, und Einsicht zu erlangen, Liebe teilen: Die Welt braucht Dich!

Melde Dich deshalb noch heute an zu Deiner **SiLENTFLOW** Yogalehrerausbildung im YOGA STUDIO INN WASSERBURG bei Rosenheim.

- ▶ Einführung: Philosophie, Ziel, Menschenbild, Geschichte, Pfade, Hauptrichtungen und Meister des Yoga
- ▶ Hatha Yoga: Asanas/Körperarbeit, Physiologie und Gesundheit, Pranayama/Atemarbeit, Shatkriyas, Meditation/Geistesarbeit, Ernährung, Tiefenentspannung/Yoga Nidra
- ▶ Kundalini Yoga: Energiearbeit, Visualisierung, Klangarbeit, Layayoga, Mudras, Chakras, Nadis, Vayus & Co.
- ▶ Raja Yoga: Ashtanga, Mentales Training & Co.
- ▶ Karma Yoga: Handlung, Tat, wahrer Dienst, Flow im Alltag
- ▶ Bhakti Yoga: Liebe, Hingabe, Emotionen, Gebet, Wunder, Ritual, Kirtan und Mantra
- ▶ Jnana Yoga: Erkenntnis und höheres Wissen, wichtigste Yogaschriften, Schwerpunkte Koshas und Vedanta
- ▶ Unterrichtsmethodik: Grundprinzipien, Haltung, Didaktik und Methodik, Korrektur/Alignment/Assits/Adjustments/Hilfestellungen, Einsatz von Hilfsmitteln, Variationen, Vortragstechnik, Stimmschulung, Vinyasa Krama für verschieden Zielgruppen, Yogatherapie & Co.
- ▶ Literaturtipps sowie ausgewiesene Weiterbildungs-Aufbaukurse erlauben Dir Fortschritt über diese Ausbildung hinaus.
- ▶ Raum für individuelle Fragen, Antworten, Ergänzungen und Anregungen runden unser Beisammensein ab.

TeilnehmerInnen erhalten praxis- und damit lebensnahes Wissen in Tiefe – sowie ein umfassendes Skript und ein qualifiziertes Zertifikat.

Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

# STUDIO

## INN WASSERBURG

## YOGALEHRER-AUSBILDUNG – AUSBILDUNGSGEHÄLTEN IM DETAIL

(alle Unterrichtseinheiten bestehen aus ca. 1/3 Theorie und 2/3 praktischem Üben)

- ▶ 18.09.18 18:30-21:30 Uhr/4 UE  
Yoga Einführung I: Definition, Sinn, Ziel und Methode, Menschenbild und Geschichte; Theoretischer Überbau der Ausbildung und Organisatorisches; Ritual
- ▶ 25.09.18 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Yoga Einführung II: Definition, Sinn, Ziel und Methode, Menschenbild und Geschichte; Praktischer Überbau der Ausbildung und Organisatorisches
- ▶ 02.10.18 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Hatha Yoga I: Gesundheitsvorsorge und Krankheitsvorbeugung, Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden, Stressbewältigung, als Therapie und Heilmethode, als Mittel zur Entwicklung der parapsychologischen Fähigkeiten, als körperorientierte Psychotherapie und spirituelle Disziplin
- ▶ 09.10.18 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Hatha Yoga III: Karanas / Vorbereitung durch effektives entwickeln von Körperempfinden, Bewusstseins-schulung, Sonnengebet, Aufwärmübungen; Entspannung (kombinierte und komplexe Tiefenentspannungen, einfaches Yoga Nidra, Autogenes Training, Stress-Management)
- ▶ 16.10.18 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Hatha Yoga IV: Asana und Körperarbeit (Sinn, Zweck und Methode; Kriterien für sinnvolle Reihen; Vergleich verschiedener Hathayogastile; Asanas zur Entspannung; Asanas für körperliche Fitness; Vergleich mit anderen Körperübungssystemen: Yoga, Sport und körperliche Fitness)
- ▶ 23.10.18 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Hatha Yoga V: Shatkriyas (Reinigungstechniken): Tratak, Neti, Kapalabhati, Dhauti, Nauli, Basti; Atem und Pranayama (im täglichen Leben; Atembewusstsein und Atemschulung; einfache Techniken zur Entspannung und zum aufladen; die 8 Kumbhakas; Einführung Mudras und Bandhas)
- ▶ 06.11.18 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Hatha Yoga VI: Medizinische Grundlagen der für Yoga relevanten Anatomie und Physiologie (Muskel-/Skelettsystem, Atmungssystem, Verdauungssystem, Nerven- und Hormonsystem, physiologische Wirkungen der Yoga-Übungen, sportliche Trainingslehre, angewandt-individuelle Anatomie nach verschiedenen Körpern und Bedürfnissen)
- ▶ 13.11.18 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Hatha Yoga VII: Yogische Ernährung
- ▶ 20.11.18 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Raja Yoga I: Ashtanga
- ▶ 27.11.18 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Raja Yoga II: Die menschliche Psyche voll nutzen: Unterbewusstsein, Bewusstsein, und Überbewusstsein; Gedankenkraft und positives Denken; Gedanken als Schöpfer des Schicksals; Persönlichkeitsentwicklung; Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung; Entwicklung von Erinnerungsvermögen, Willenskraft, Konzentration, Kreativität und Intuition; Umgang mit Gefühlen und Emotionen; Kontakt zum Höheren Selbst; Mentales Training; Affirmationen und Visualisierung. Charisma und persönliche Ausstrahlung; Wie man schlechte Gewohnheiten überwindet; Konzentrationstechniken; Achtsamkeit im täglichen Leben
- ▶ 01.-02.12.18 Intensivwochenende I/20 UE  
Meditation oder: Heil der eigenen Mitte gewahr – die Essenz aus Hatha und Raja Yoga
- ▶ 04.12.18 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Raja Yoga III: Meditationstechniken; Stufen der Meditation; Hindernisse in der Meditation und ihre Auflösung; Meditation in Naturwissenschaft und Forschung; Meditationserfahrungen
- ▶ 11.12.18 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Karma Yoga – Yoga in Tun und Handlung: Karma; Kausalität praktisch; Dharma: rechtes Handeln; Ethik im täglichen Leben; Selbstloser Dienst und Spiritualität; Umgang mit schwierigen Mitmenschen; Beziehungen zu allem Leben, allen Lebensformen verbessern; Ökologisches Bewusstsein und soziales Engagement; Einfach leben – erhaben denken

- SILENTEELLOW
- ▶ 18.12.18 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Bhakti Yoga – Yoga der Liebe und Hingabe: Gefühle und Emotionen im Yoga; Was ist Gott; den Kontakt zum Göttlichen herstellen; Gebet und Gott im täglichen Leben; Lichtwesen als Boten im Alltag, in der Geschichte und Mythologie; Kirtan und Mantra; Rituale
  - ▶ 08.01.18 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Jnana Yoga – Yoga in Erkenntnis und Wissen: Kausalität philosophisch; Reinkarnationslehre: Leben, Tod, Leben nach dem Tod und Wiedergeburt; physischer Körper, Astralkörper und Kausalkörper; Wichtigste Yoga-Schriften: Upanishaden, Brahma Sutras, Bhagavad Gita, Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, Bhakti Sutras; die 7 Bhumikas; Moderne Physik und Vedanta
  - ▶ 15.01.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Karma-, Bhakti- und Jnanayoga Wiederholung / Vertiefung und Karma-, Bhakti- und Jnanayoga zueinander mit Schwerpunkt Bhagavad Gita
  - ▶ 22.01.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Yoga Unterrichtsmethodik I: Grundprinzipien des Yoga-Unterrichtes; Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers; Haltungsanalyse und -korrektur durch Yoga (psychisch und physisch)
  - ▶ 29.01.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Yoga Unterrichtsmethodik II / Spezielle Zielgruppen I: Yoga für den Rücken und für Senioren
  - ▶ 05.02.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Yoga Unterrichtsmethodik III / Spezielle Zielgruppen II: Yoga für Schwangere
  - ▶ 12.02.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Yoga Unterrichtsmethodik IV / Spezielle Zielgruppen III: Yoga für Kinder
  - ▶ 19.02.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Yoga Unterrichtsmethodik V: Yoga Aufbau einer Yogastunde; Aufbau von Yogakursen und Zyklen: Anfängerkurse, Aufbaukurse, Fortgeschrittenenkurse, offene Stunden
  - ▶ 26.02.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Yoga Unterrichtsmethodik VI: Anatomie – Funktion und Ästhetik
  - ▶ 16.-17.02.19 Intensivwochenende I/20 UE  
Yoga und Ayurveda: Gesundheit und Krankheit; die drei Doshas; Typgerechte Lebensweise; Ayurvedische Ernährung; Ayuryoga
  - ▶ 12.03.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Yoga Unterrichtsmethodik VII: Alignment durch korrekte Analyse und Ausrichtung in der Ausführung von Asanas; Assits/Adjustments/Hilfestellungen I; Einsatz von Hilfsmitteln (Yoga Props) I
  - ▶ 19.03.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Yoga Unterrichtsmethodik VIII: Assits/Adjustments/Hilfestellungen II; Einsatz von Hilfsmitteln (Yoga Props) II
  - ▶ 26.03.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Yoga Unterrichtsmethodik IX: Vinyasa Krama und kreatives Sequencing: sinnvolle Abfolgen
  - ▶ 30.-31.03.19 Intensivwochenende II/20 UE  
Kundalini Yoga und Yoga Nidra: Shiva und Shakti; Prana, Nadis, Chakras, Kundalini; parapsychologische Phänomene und außersinnliche Wahrnehmung; Kundalini-Erweckung: Methoden, Erfahrungen, Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen; die 5 Säulen des Kundalini Yoga: Mantra, Laya, Yantra, Nada, Hatha Yoga; weißes, rotes und schwarzes Tantra; Chakras, Nadis und Vayus
  - ▶ 02.04.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Yoga Unterrichtsmethodik X: Vortragstechnik, Stimmschulung; Didaktik und Methodik; Kommunikationstraining
  - ▶ 09.04.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Einführung Faszientraining – Faszientraining und Yoga
  - ▶ 30.04.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Einführung Yin Yoga
  - ▶ 07.05.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Yogatherapie
  - ▶ 14.05.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Vertiefung (nach Wahl der Ausbildungsleitung in Absprache mit den TeilnehmerInnen)

# SILENTFLOW

- ▶ 21.05.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Marketing
- ▶ 28.05.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Überblick über Yogaunterricht-relevant-rechtliche Bestimmungen; Finanzen, effektive Organisation & Co: Wichtiger „Bürokram“
- ▶ 04.06.19 18:00-21:30 Uhr/4,6 UE  
Sinnvolle Literatur ohne direkten Yoga-Bezug; Ausblick auf mögliche/sinnvolle/ notwendige Weiterbildung im Sinne lebenslangem und individuellem Lernen
- ▶ 16.-23.06.19 Intensivwoche/51 UE  
Wiederholung, Vertiefung, Intensivpraxis, Lehrproben, theoretische Prüfung

Die verbleibenden etwa 7+ UE ergeben sich aus Assistenzen in Hathayogastunden mit **SILENTFLOW** „on tour“ und/oder im YOGA STUDIO INN WASSERBURG, nach Absprache.

Weitere Assistenzen, freiwillig bzw. zum Ausgleich von krankheitsbedingten Fehlzeiten von bis zu 10 UE, sind in Absprache möglich.

## Leitung der Ausbildung

- ▶ Daniela Shanti Schnell widmet ihr Leben, nach intensiven Jahren meditativer Einkehr, der Ausbildung und des Lernens im In- und Ausland, heute ganz dem Yoga – gerade auch mit dem Wunsch, ihr Wissen weiterzugeben. Ihre Yogapraxis ist angereichert um zertifizierte Ayurveda Gesundheitsberatung, diverse Massage- und Meditationsausbildungen sowie schamanische Heilarbeit. Seit 2013 selbständig mit dem YOGA STUDIO INN WASSERBURG in liebevoll-herzlicher Präsenz und friedlich-offenen Wohlwollen. Mehr über sie erfährst Du online unter [www.yoga-inn-wasserburg.de](http://www.yoga-inn-wasserburg.de) oder via ✉ an [mail@yoga-inn-wasserburg.de](mailto:mail@yoga-inn-wasserburg.de).
  - ▶ Joerg Arjuna Wingen ist unter anderem Yogatherapeut, im sechsten Jahr Ausbilder im BYV/YogaAlliance und Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge, Aus- und Weiterbildungen im Yin und Kundalini Yoga, Faszientraining und Yoga Nidra in Deutschland, Liechtenstein, Österreich und der Schweiz sowie diversen Mittelmeerländern. Mehr über ihn erfährst Du online unter [www.silentflow.eu](http://www.silentflow.eu) oder via ✉ an [yoga@silentflow.eu](mailto:yoga@silentflow.eu).
- ▶ Beide ergänzen sich ideal – und, fachlich versiert, lehren sie was sie leben mit Herz, mit Begeisterung, Tiefe, Ruhe und Humor. Bei Spezialthemen bereichern außerdem externe Gastlehrer die Ausbildung.

## Anmeldung zur Ausbildung

Zur Anmeldung wende Dich bitte an Daniela vor Ort in Wasserburg oder via ✉ [mail@yoga-inn-wasserburg.de](mailto:mail@yoga-inn-wasserburg.de).

YOGA  
STUDIO  
INN WASSERBURG