



100 Stunden Yogalehrer- Basic Ausbildung ab 09.April.2025

„Man kann niemanden etwas lehren, man kann ihn nur helfen, es in sich selbst zu finden.“

Galileo Galilei





Unsere 100h Yoga-Ausbildung auf der Insel Rügen in Binz erfolgt in 2 Intensivwochen

Modul I: 09 – 13.04.2025 Mittwoch bis Sonntag

Modul II: 01 – 05.10.2025 Mittwoch bis Sonntag

Unterrichtsdauer 9.00 – 18.00 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Über Uns

Die Begegnung mit Menschen, unser Interesse am Kennenlernen, Austausch und Lernen mit und von ihnen sowie unsere Freude an Kommunikation haben uns zu den Persönlichkeiten werden lassen, die wir heute sind.

Mehr über uns:

www.flow-yogabinz.de

www.balanceandflow.de



Warum eine YLA

Vielleicht kennst Du das Gefühl, dass in Dir ein innerer Ruf deutlich wird, mehr über die Praxis des Yoga zu erfahren, tiefer einzutauchen, weiter zu gehen und zu ergründen, warum Yoga wirkt. Das Erleben dieser Vielfalt und das Erspüren des Reichtums des Yoga in Dir selbst, dies zu teilen und anderen Menschen weiterzugeben, löst in Dir eine Begeisterung aus, der Du nachgehen möchtest.

Die tiefgreifenden Erfahrungen über die Praxis des Yoga, das stete Lernen und sich Weiterentwickeln auf unterschiedlichen Ebenen des Seins gepaart mit Offenheit und Hingabe zum Leben hat uns dazu veranlasst als Team Yogalehrer auszubilden.



Unsere Art, Yoga zu vermitteln

In unserer Ausbildung lernen die Teilnehmer die verschiedenen Yogawege ganz erfahrbar kennen, um für sich den authentischen Yogaweg zu finden. Unsere Art Yoga zu vermitteln ist nah am Leben und der heutigen Zeit. Die Offenheit unserer Ausbildung berücksichtigt unsere Art zu denken und ist daher individuell und so immer auch persönlich. Wir sind daran interessiert, das Potenzial und die Persönlichkeit jedes Einzelnen zu entdecken und zu fördern. Wir wollen Neugier, Freude und Leidenschaft in Dir wecken, Dir die Angst vor Fehlern nehmen, so dass sich Leichtigkeit entfalten kann.

Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, was Individualität und persönliche Entfaltung zulässt. Ein weiterer wichtiger Bestandteil unserer Ausbildung sind die dazu gehörigen Assistenzstunden um Dich auszuprobieren. Die Selbstreflektion und der persönliche gegenseitige Austausch sind richtungsweisend und wertvoll für Deine ganz eigene Entwicklung auf dem Yogaweg. Wir legen großen Wert auf genaue Ausrichtungen der Asanas, Einsatz von Hilfsmitteln, Hilfestellungen und Korrekturen, sowie präzise Ansagen der Körperstellungen. Unser Ziel ist es, Dir ein sicheres Fundament am Ende der Ausbildung mitzugeben, welches Deine Persönlichkeit unterstreicht.



VORAUSSETZUNGEN

Die Voraussetzung für die Teilnahme ist ein ehrliches Interesse an Yoga, die Bereitschaft, sich auf den „Yogaweg“ einzulassen, sowie eine regelmäßige Yogapraxis nach eigenen, individuellen körperlichen Voraussetzungen.

Unsere Ausbildung richtet sich an Menschen, welche von Herzen professionell Yoga unterrichten möchten und oder für sich selbst tiefer in die Welt des Yoga eintauchen möchten.

Gerne führen wir mit dir ein Vorgespräch (persönlich oder telefonisch), in dem deine Fragen zur Ausbildung beantwortet werden können.

DAUER DER AUSBILDUNG

2x5 Tage (100 Std) innerhalb eines Jahres



ZERTIFIZIERUNG

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst Du ein Zertifikat „Yogalehrer Ausbildung Basic“

Die Basic-Ausbildung befähigt dich Yogastunden anzuleiten und schenkt dir ein sicheres Fundament. Nach Abschluss der 100h Ausbildung bist du in der Lage sicher und verantwortungsvoll Yoga-Einheiten und Yoga-Kurse zu konzipieren und zu leiten.

Mit unserem Modul II, welches zur 200 Std. Ausbildung führt, bist du eingeladen, dein Wissen zu untermauern und zu erweitern.

Gerne kannst Du Kontakt zu uns aufnehmen, um weitere Informationen über uns zu erhalten oder Deine Fragen zu stellen:

info@flow-yogabinz.de

info@balanceandflow.de

THEMENSCHWERPUNKTE

Yogaphilosophie und Geschichte

Asana-Gruppen – Technik und Alignment/Ausrichtung

Asana-Gruppen – klare Ansagen, Hilfsmiteinsatz, Korrekturen

Didaktik, Kommunikation und Unterrichtsmethodik

Praktizieren und Anleiten der erlernten Techniken

Anatomie, Physiologie

Meditation und Pranayama

Stressbewältigung / Entspannungstechniken

Yogapraxis

Sinnvolles Sequenzieren von Yogastunden

Ethik & Kommunikation

Selbstständigkeit als YogalehrerIn





Kosten

1.840,00€ inkl. MwSt (im Voraus zahlbar)

Anmeldungen unter:

<https://www.flow-yogabinz.de/kontakt/>

“Yoga beginnt genau jetzt – in Dir – in diesem Moment.” Herzlichst,

Wir freuen uns, diesen wundervollen Weg ein Stück mit Dir gemeinsam zu beschreiten.

Ina und Katrin

