

# YOGA-AKADEMIE AUSTRIA

**BILDUNGSPROGRAMM** 

2021

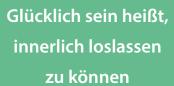


www.yogaakademieaustria.com





Gesundheit ist Reichtum Geistiger Friede ist Glück Yoga zeigt den Weg







Ein meditierender Geist ist wie ein stiller See



## Liebe Yoga-Freundin, lieber Yoga-Freund!



Yoga ist ein ganzheitliches und umfassendes System, das über viele Jahrhunderte, ja Jahrtausende entwickelt und erprobt wurde. Wird Yoga bewusst und in der rechten Weise angewendet, so gibt es wohl keinen Menschen auf diesem Planeten, der nicht auf allen Ebenen seines Lebens enorm von Yoga profitieren kann – gesundheitlich, beruflich, sozial, persönlich und spirituell. Der Gedanke, einen ganzheitlichen Yoga zu leben und weiter zu geben, bildet die Grundlage der Aktivität der Yoga-Akademie Austria. Unsere Seminar- und Ausbildungsleiter/innen unterrichten nicht nur Ganzheitlichen Yoga, sie leben und praktizieren ihn auch in ihrem täglichen Leben.

Wir von der Yoga-Akademie Austria fühlen die Kraft und das Potential des Ganzheitlichen Yoga, eines Yoga, der das tägliche Leben durchwirkt und erfüllt, und wir wünschen uns, dass viele Menschen von dieser Kraft profitieren. Wir veranstalten in ganz Österreich professionelle und inspirierende Seminare und Ausbildungen rund um Yoga, Meditation, Ayurveda und Thai Yoga. Für ausgebildete Yogalehrer/innen gibt es ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm, das alle Aspekte und Bereiche des Yoga umschließt.

In dieser Broschüre stellen wir dir die verschiedenen Seminare, Aus- und Weiterbildungen vor. Außerdem findest du empfohlene Bücher, die die Grundgedanken und Techniken des Ganzheitlichen Yoga klar und praxisnah beschreiben, sowie Information über die neue österreichische Yoga-Gemeinschaft, die "Yoga-family Austria".

Wir freuen uns, wenn die Yoga-Akademie Austria dich mit diesem Bildungsangebot ein Stück auf deinem Yoga-Weg begleiten darf.

Herzliche Grüße

Filmo P. Nells Hage

Arjuna Paul Nathschhläger

und das Team der Yoga-Akademie Austria

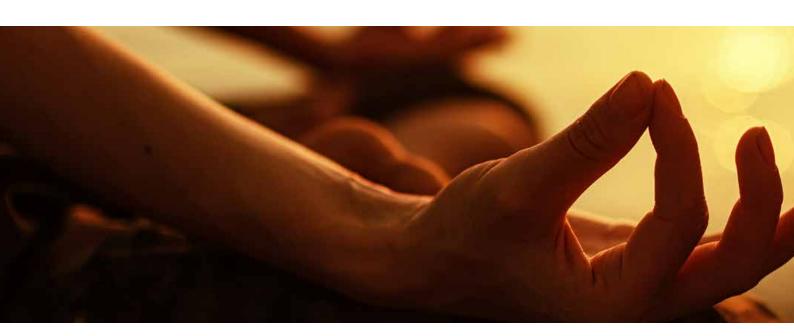
#### Inhalt

Die Yogalehrer-Ausbildungen		20
	Seminar "Erfolgreich Selbstständig mit Yoga"	
		26
Weiterbildung Yoga für Menschen mit Einschränkungen		
		29
Weiterbildung Business-Yoga		30

## Die Yogalehrer-Ausbildungen

Die Lehre und Techniken des Yoga weiter zu geben ist eine der schönsten und erfüllendsten, aber auch verantwortungsvollsten Aufgaben, denen sich ein Mensch stellen kann. Der Yoga-Lehrer / die Yoga-Lehrerin wird zu einer Schlüsselperson, in deren Hand es liegt, Menschen zu wirklichem und dauerhaftem persönlichen Wachstum zu führen.

Die Yogalehrer-Ausbildung ist damit nicht nur eine Berufsausbildung, sondern eine ganzheitlich persönlich-spirituelle Schulung. Das Ausbildungsjahr zählt für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu den schönsten und bereicherndsten Erfahrungen ihres Lebens, wie zahlreiche begeisterte Feedbacks belegen.



### Eigene Übungspraxis

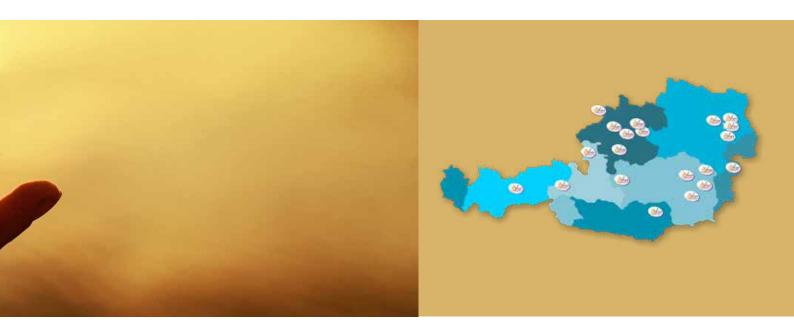
Erst wer die Kraft und Wirkungen des Yoga selbst erfahren und gefühlt hat, kann authentisch und begeisternd lehren. Deshalb wird auf regelmäßige und achtsame eigene Übungspraxis, auch zwischen den Ausbildungseinheiten, großer Wert gelegt.

### Ganzheitlicher Yoga

Es wird ein ganzheitlicher Yoga gelehrt, also ein Yoga-Weg, der alle Ebenen und Dimensionen des Menschen umfasst. Die Hauptbereiche sind Körper- und Atemübungen (Hatha-Yoga), Meditation (Raja-Yoga), Achtsamkeit und Erwartungslosigkeit im Alltag (Karma-Yoga), Gebet, Öffnung und Hingabe (Bhakti-Yoga) sowie Selbstbeobachtung und Studium (Jnana-Yoga).

Für Menschen, die besonders tief in den Geist und die Praxis des Yoga eindringen wollen, sind die Ausbildung zum Yogalehrer / zur Yogalehrerin und die weiterführenden Ausbildungen eine wunderbare Möglichkeit, diese älteste spirituelle Tradition der Welt in großer Tiefe kennen zu lernen und zu praktizieren.

Die Yoga-Akademie Austria verfügt über ein fundiertes und umfassendes Ausbildungs-Gesamtkonzept, das bereits 20 Jahre gereift ist und ständig weiter entwickelt wurde. Es ermöglicht dir eine einerseits tiefgehende und alle Aspekte des Yoga abdeckende, andererseits auch eine zeitmäßig und thematisch individuell gestaltbare Ausbildung.



### Yoga fürs Leben

Yoga ist mehr als Fitness oder Wellness - Yoga erschließt dir das Potential, dein Leben zu Harmonie, Freude und Gesundheit zu führen. In allen Aspekten und Übungen der Yogalehrer-Ausbildungen streben wir danach, dir zu helfen, das Tor zur vollen Entfaltung deines Lebens zu öffnen.

#### **Individuelles Arbeiten**

Die Ausbildung findet nicht nur in den Ausbildungseinheiten, sondern auch in der Zeit dazwischen statt. Diese Zeiträume des beruflich/privaten Lebens werden durch eigenständiges Üben, Unterrichten sowie Verfassen von Ausarbeitungen bewusst in den Gesamtprozess der Ausbildung eingebunden.

Die volle Form der Yogalehrer-Ausbildung umfasst 500 Stunden. Sie setzt sich zusammen aus der Grundausbildung mit 300 Stunden und Weiterbildungs- und Vertiefungsmodulen mit 200 Stunden.

## Die 300 Stunden-Grundausbildung



In dieser im allgemeinen 2 Semester langen Ausbildung lernst du die Grundlagen der Yoga-Philosophie, die wichtigsten Techniken und das professionelle Unterrichten des Yoga in Kursen und Seminaren. Mit dem erfolgreichen Abschluss dieser Ausbildung kannst du dich als Yoga-Lehrer/in selbstständig machen, eine Yoga-Schule gründen und Yoga-Kurse und -Seminare anbieten. Diese Form der Yogalehrer-Ausbildungen wird in fast allen Bundesländern Österreichs angeboten, Ausbildungslehrgänge starten teils halbjährlich, teils jährlich.

Abhängig vom Ausbildungsort gibt es unterschiedliche Formen der Ausbildung:

#### Konzept 1

Es finden 25 bis 35 Einheiten im wöchentlichen Rhythmus statt. Die Ausbildungseinheiten dauern im allgemeinen zwischen 5 und 8 Stunden.

#### Konzept 2

Dies ist unser Intensiv-Ausbildungskonzept mit 4 - 5 Ausbildungseinheiten von ca. einer Woche.

#### Konzept 3

Hier findet monatlich ein Wochenend-Seminar (Fr - So) über den Zeitraum von ca 10 Monaten statt. Du kannst an diesen Wochenenden besonders tief in die Yoga-Energie eintauchen.

#### Konzept 4

Bei dieser Form gibt es 11 bis 14 Einheiten mit jeweils 2 Tagen (Fr + Sa oder Sa + So).

## Die 500 Stunden-Ausbildung



Für Menschen, die ihren Unterricht auf ein außergewöhnliches Niveau von Qualität und Professionalität heben wollen, schafft die 500-Stunden-Ausbildung die bestmögliche Grundlage. Das ist besonders für Menschen wichtig, die Yoga in fundierter Weise zu ihrem Haupt- oder Nebenberuf machen möchten.

### Die Ausbildung "YAA-500 / Module"

Die Grundstufe ist die 300 Stunden-Grundausbildung. Danach wählst du entsprechend deinem Interesse Weiterbildungsmodule im Umfang von 200 Stunden. Einige Weiterbildungen sind für dieses Ausbildungszertifikat verpflichtend, Details findest du auf Seite 23.

### Die Ausbildung "YAA-500 / Sadhana"

Auch hier bildet die Grundlage die 300-Stunden-Ausbildung. Danach folgt der 200-Stunden-Vertiefungsblock "Yoga Sadhana Intensiv" (Seite 22), der die Grundausbildung fortsetzt und ergänzt und besonders auf erweiterte Übungs- und Unterrichtspraxis und auf den persönlichen Yoga-Übungsweg eingeht. Details siehe Seite 23.









## Details zu den 300 Stunden-Grundausbildungen

### Zielgruppe / Voraussetzungen

Die Yogalehrer-Ausbildung spricht Menschen an, die

- haupt- oder nebenberuflich Yoga unterrichten wollen,
- ihre berufliche Tätigkeit mit Yoga-Techniken ergänzen wollen (Seminarleiter, Gesundheitstrainer, Lehrer).
- die Yoga-Wissenschaft in großer Tiefe kennenlernen und erfahren wollen,
- intensiv und effektiv an ihrer persönlich-spirituellen Entwicklung arbeiten wollen.

Für die Ausbildung wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer Erfahrung von mindestens einem Jahr regelmäßiger Yoga-Praxis und damit Kenntnis der wichtigsten Asanas und Pranayamas haben. Idealerweise sind sie mit den geistigen Grundlagen des Yoga bereits vertraut, etwa aus Yoga-Büchern oder Yoga-Kursen. Besonders wichtig ist die Bereitschaft, sich intensiv und bewusst mit Philosophie und Techniken des Yoga auseinander zu setzen.

Bitte beachte, dass die Yogalehrer-Ausbildung nicht nur Lernen und Üben, sondern auch teils intensive und fordernde innere Prozesse einschließt, die für dich in persönlichen Lebensbereichen eine Herausforderung bedeuten können.

#### **Termine und Orte**

Es beginnen laufend, teils jährlich, teils halbjährlich, neue Lehrgänge in unseren Ausbildungszentren in den meisten österreichischen Bundesländern.

Die Termine der Ausbildungsstarts und der Info-Tage findest du auf dem beiliegenden Terminblatt sowie auf unserer Website www.yogaakademieaustria.com.

Den für dich nächstgelegenen Ausbildungsort findest du ganz einfach mit dem Ausbildungsfinder unter www.yogaakademieaustria.com/finder.

### **Elemente und Umfang**

Von insgesamt 300 Ausbildungseinheiten (je 60 Minuten) sind 215 begleitet und 85 unbegleitet. Um den bestmöglichen Ausbildungserfolg zu gewährleisten, sind diese Ausbildungseinheiten möglichst vollständig zu besuchen bzw. durchzuführen. Die erforderliche Mindestanwesenheit in den Ausbildungseinheiten beträgt 85 %.

Die unbegleiteten Teile der Ausbildung bestehen aus den folgenden Aufgaben, die zwischen den Ausbildungseinheiten selbstständig durchzuführen sind und für die wöchentlich etwa 5 -10 Stunden eingeplant werden sollten:

- Üben von Asanas, Pranayamas und Meditation:
- Hausarbeiten (schriftliche Zusammenfassung der Philosophie-Vorträge);
- Selbstständiges Unterrichten (beispielsweise im Familien- und Freundeskreis).

### Abschlussprüfung

Voraussetzung zum Antreten zur Abschlussprüfung ist die regelmäßige Teilnahme an den Ausbildungseinheiten, das Verfassen der Hausarbeiten sowie die vollständige Bezahlung der Ausbildungsgebühr.

Die zwei Prüfungsteile sind:

- 1. Praktische Prüfung: Eine etwa 90-minütige Lehrprobe
- 2. Theoretische / schriftliche Abschlussarbeit

Bei positivem Ergebnis wird das Zertifikat "Yogalehrer/in (YAA-300)" überreicht.

### Kosten und Leistungen

Die Ausbildungskosten für die 300-Stunden-Ausbildung betragen € 3.000,- + 20% Mwst = € 3.600,-. In diesen Kosten sind die folgenden Leistungen enthalten:

- Ausbildungseinheiten (insgesamt min. 215 Stunden)
- Ausbildungsunterlagen (Umfang ca 1.200 Seiten)
- Seminar "Steuerliche Aspekte für Yogalehrer"
- 50 % Nachlass bei Besuch des Seminars "Erfolgreich Selbstständig mit Yoga".
- Abschlussprüfung

Versäumte Ausbildungseinheiten können innerhalb der nächsten 2 Jahre bei einer späteren Ausbildung der Yoga-Akademie Austria kostenlos nachgeholt werden.

Im Fall einer Unterbrechung der Ausbildung aus persönlichen oder gesundheitlichen Gründen ist das Fortsetzen in einer späteren Ausbildungsgruppe - ebenfalls innerhalb von 2 Jahren – grundsätzlich möglich.

## Zertifizierung / Förderungen

Die Yoga-Akademie Austria ist durch Cert-NÖ und ÖCERT zertifiziert. Mit dieser Zertifizierung sind bei entsprechenden Voraussetzungen Förderungen zu unseren Aus- und Weiterbildungen möglich. Mehr Infos dazu findest du unter www.yogaakademieaustria. com/förderungen.





## Lehrplan

#### Theorie

#### **Allgemeines**

Ziel, Wesen, Ursprung, Begriff und Wege des Yoga | Yoga für den Alltag | Yoga und Gesundheit | Ernährung im Yoga | die geistigen Gesetze des menschlichen Lebens

#### Raja Yoga

Ethische Grundlagen im Yoga | Der acht-stufige Yoga-Weg: philosophisches Konzept der Raja-Yoga-Meditation | Die Yoga-Psychologie: Yoga Sutras von Patanjali | Mantras: Konzept, Aspekte und Praxis der Mantra-Anwendung | Meditation: Bedeutung, Wesen, Wirkungen, Aspekte und Techniken

#### Hatha Yoga

Konzept des Hatha Yoga, geistige Wirkungen der Energie-Arbeit | Wirkungen aller Hatha-Yoga-Techniken | Medizinische Grundlagen | der Astralkörper: Kundalini, Chakras, Nadis | Reinigungstechniken | Diskussion der Hatha Yoga Pradipika

#### Karma Yoga

Das Gesetz des Karma | Anwendung des Karma Yoga im Alltag | Karma Yoga in der Bhagavad Gita

#### Bhakti Yoga

Konzept und Wesen des Bhakti Yoga | Bhakti-Yoga-Techniken und –Aspekte | Diskussion der Bhakti Sutras von Narada

#### Jnana Yoga

Philosophie und Erkenntnis als Yoga-Weg | Advaita Vedanta: Grundgedanken und Techniken | praktische Anwendung im Alltag

#### **Unterrichts-Theorie**

Philosophie und Ziel des Yoga-Unterrichts | Kursaufbau und Planung der Kurseinheiten | Unterrichtstechnik und Didaktik, Vortragstechnik | Organisatorische Aspekte des Yoga-Kurses: Planung, Werbung, Kurslokal, Preisgestaltung; steuerliche Aspekte.

#### **Praxis**

#### Asana, Kriyas und Mudras

Schulung der Körperachtsamkeit | Lockerungs- und Vorübungen | Kraft- und Dehnungsübungen | Asanas der Grund-, Mittel- und Fortgeschrittenen-Stufe | Asana-Variationen für Anfänger, Fortgeschrittene, Senioren und Schwangere | Meditative Asana-Arbeit mit Konzentrationspunkten, Affirmationen und Mantras | Reinigungstechniken (Kriyas) | Mudras

#### **Pranayamas und Bandhas**

Atemmechanik, vorbereitende Übungen, Schulung der Atemachtsamkeit | Harmonisierungs- und Reinigungsatmung | Fortgeschrittene Pranayamas | Meditative Pranayamas | Anwenden von Energie-Verschlüssen (Bandhas)

#### **Entspannung und Meditation**

Yoga-Tiefenentspannung | konkrete und abstrakte Meditationen | meditatives Gehen | vorbereitende und ergänzende Übungen

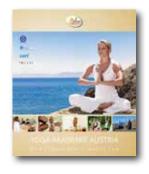
#### Kirtan und Mantra

Mantra-Rezitation | Mantras für bestimmte Wirkungen | Singen von Kirtans und Bhajans

#### Unterrichtspraxis

Anleiten und Vorführen aller Übungstechniken | Korrektur und Vertiefen aller Asanas | Häufige Fehler und wie man sie vermeidet | Unterrichtspraxis in der Ausbildungsgruppe | Grundlagen des Yoga für Schwangere

## Ausbildungsunterlagen



#### Ausbildungshandbuch

Das Ausbildungshandbuch umfasst 380 Seiten A4. Hier werden in 80 Modulen alle Inhalte der Ausbildung ausführlich beschrieben.



Yoga fürs Leben

"Yoga fürs Leben" ist ein ebenso umfassendes wie leicht verständliches Einführungsbuch in den ganzheitlichen Yoga für das tägliche Leben.



### **Ganzheitlicher Yoga**

Ein umfassendes Werk aller theoretischen und praktischen Aspekte des ganzheitlichen Yoga.



## Yoga des Klanges

Dieses Buch wird uns in der Ausbildung zum Thema Klang-Energie und der geheimnisvollen Kraft der Mantras begleiten.

## Häufig gestellte Fragen

## Bin ich mit 60 Jahren zu alt für die Yogalehrer-Ausbildung?

Nein. Vielleicht kannst du keine akrobatischen Stellungen mehr machen (was allerdings nicht ausgeschlossen ist), aber für achtsame Körperarbeit, bewusste Atmung, Meditation und ein Eintauchen in die geistige Essenz des Yoga bist du niemals zu alt!

### Sind für eine bestimmte Ausbildung noch Plätze frei? Bis wann sollte man sich anmelden, um sicher einen Platz zu bekommen?

Hier kann dir Martina von unserem Anmeldebüro helfen. Du erreichst sie telefonisch unter 0664-211 6039 oder per Mail an office@yogaakademie-austria.com

## Ist die Teilnahme am Info-Tag für die Ausbildung verpflichtend?

Nein. Die Teilnahme am kostenlosen Info-Tag wird empfohlen zur Einstimmung, als Entscheidungshilfe und zum Kennenlernen der Ausbildungsleitung, ist aber in keiner Weise verpflichtend.

## Kann ich die Ausbildungskosten in Teilzahlungen leisten?

Ja; du kannst z. B. monatliche Teilzahlungen vereinbaren. Es werden keine Zinsen verrechnet. Die letzte Zahlung muss zwei Monate vor Antreten zur schriftlichen Abschlussprüfung bei der Yoga-Akademie Austria eingelangt sein.

### Ich möchte die Ausbildung nur für meine persönliche Entwicklung machen. Muss ich an der Abschlussprüfung teilnehmen?

Du kannst die Ausbildung natürlich gern besuchen, auch wenn du keine Absicht zu unterrichten hast. Du kannst auf die Abschlussprüfung verzichten oder sie später nachholen. Wenn du die Ausbildung ohne Abschlussprüfung besuchst, erhältst du von der Yoga-Akademie statt des Abschluss-Zertifikats eine Teilnahmebestätigung.

## Welche Corona-Maßnahmen gibt es in den Ausbildungen?

Die Sicherheits- und Schutzmaßnahmen zu Corona variieren abhängig von der jeweils geltenden Verordnung. Den aktuellen Stand findest du auf unserer Website, von der du auch die Dokumente mit den Details herunterladen kannst. Die Yoga-Akademie Austria verfügt über ein umfassendes Präventionskonzept, das in allen Aus- und Weiterbildungen aufliegt.

## Was kann ich tun, um mich optimal auf die Ausbildung vorzubereiten?

Die beste Vorbereitung ist deine persönliche Yoga-Praxis (Asana, Pranayama und Meditation).

Du erhältst von uns bei der Anmeldung zur Ausbildung das Buch "Yoga fürs Leben" zugesendet - wenn du dieses Buch vor Beginn der Ausbildung durchliest, hast du eine gute theoretische Grundlage für die Ausbildung.

#### Gibt es eine Anwesenheitspflicht? Was ist, wenn ich eine Ausbildungseinheit versäume?

Die Anwesenheitspflicht bei den Ausbildungen beträgt 85 % der Gesamtstunden. Wir empfehlen, soweit möglich, keine Einheit zu versäumen, weil die Summe und die Regelmäßigkeit der Einheiten einen Prozess in Gang setzen, der unterbrochen und beeinträchtigt werden könnte.

Wenn du eine Einheit versäumst, hast du die Möglichkeit, sie bei einer anderen Ausbildung nachzuholen. Es können auch Video/Audio-Aufnahmen der Vorträge und Workshops angefertigt werden, sodass du "zuhause dabei sein kannst".

## Gibt es Förderungen für die Ausbildungen?

Durch unsere Zertifizierung durch ÖCERT ist eine Bildungsförderung unserer Yogalehreraus- und Weiterbildungen bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen grundsätzlich möglich. Weiters ist auch eine Förderung durch andere Institute (AMS, WAFF usw.) möglich.

Da die Gewährung von Förderungen immer von der individuellen Situation und dem Vorhandensein von Fördermitteln abhängig ist, empfehlen wir, vor Beginn der Ausbildung Kontakt zu deiner Beraterin bzw. deinem Berater auf zunehmen. Wir stellen gern die nötigen Bestätigungen aus.

## **Information & Anmeldung**

#### Infotage

Für jede Ausbildung gibt es zumindest einen, zumeist zwei Info-Tage, die im allgemeinen in den jeweiligen Seminarhäusern stattfinden, in denen auch die Ausbildung abgehalten wird. Es gibt eine Übungsstunde mit leichten Asanas und Pranayamas, danach einen ca 1-stündigen Vortragüber Konzept, Ziel, Aufbau und Ablauf der Ausbildung sowie Gelegenheit für Fragen und Einzelgespräche.

Der Info-Tag ist kostenlos und unverbindlich. Für die Raumplanung bitten wir um Anmeldung.

Bitte Ubungsmatte und Ubungsbekleidung mitnehmen!

#### Beratung / Kontakt

Für individuelle Fragen steht dir Martina Ringhofer telefonisch unter 0664-211 6039 (Montag bis Freitag von 8 bis 11 Uhr) oder per Mail an office@yogaakademieaustria.com zur Verfügung. Alternativ kannst du uns auch über das Anfrageformular erreichen.

Persönliche oder telefonische Gespräche mit der Ausbildungsleiterin bzw. dem Ausbildungsleiter sind ebenfalls möglich.

#### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt online. Besu che dazu bitte unsere Seite "Termine & Anmeldung", von der aus du dich anmelden kannst.

Mit deiner Anmeldung und der Einzahlung der ersten Rate ist dein Ausbildungsplatz für dich verbindlich reserviert.

Details zur Anmeldung und Platzreservierung, Teilnehmeranzahl, Zustandekommen der Ausbildung, Anmeldeschluss usw. findest du auf Seite 28.

## **Ausbildung Meditationslehrer/in**

## Vision und Ziel

Meditation zu unterrichten und anleiten zu können, setzt drei Dinge voraus: Wissen um die Natur des menschlichen Geistes, Kenntnis der Meditationstechniken und eine regelmäßige eigene Meditationspraxis. In dieser Weiterbildung werden wir uns dieses Wissen systematisch erarbeiten und einen Weg beschreiten, der deine eigene Praxis intensiviert. Du wirst lernen, Meditationen zu führen und Meditationskurse zu leiten. Und du wirst die Sicherheit bekommen, deine Schüler bei auftauchenden Fragen und Schwierigkeiten unterstützen zu können.

Ein wichtiger Teil der Weiterbildung ist das Erarbeiten von Techniken, mit deren Hilfe du die Meditation in den Alltag integrieren kannst. Die Weiterbildung schließt mit einer Lehrprobe und dem Zertifikat "Meditationslehrer/in" ab.

**Inhalte** 

- Wesen und Wirkungen der Meditation
- Meditation aus wissenschaftlicher Sicht
- Meditation als Hilfe bei Erkrankungen
- Funktion des menschlichen Geistes
- Psychologie und Praxis der Meditation
- Vertiefen der Yoga Philosophie
- Die wichtigsten Meditationstechniken
- Aufbau und Gestaltung von Meditationskursen
- Kursaufbau und Unterrichtsdidaktik
- Meditation im Alltag leben
- Meditative Asana-Praxis
- Sadhana Design dein persönlicher spiritueller Weg

## Leitung

**Dr. Gilda Wüst** ist therapeutische Yoga-Lehrerin und Meditationslehrerin sowie Ausbildungsleiterin bei der Yoga-Akademie Austria.



"Ich sehe Yoga und Meditation als geniale Möglichkeiten, in einem geschützten Rahmen Achtsamkeit, Loslassen und das Vertrauen in meine innere Führung zu üben, meine Grenzen anzunehmen und völlig gegenwärtig zu sein. Und so sind sie für mich eine Quelle der Freude, sowohl im Moment des Übens als auch im täglichen Leben."

#### Form und Umfang

3 Wochenenden (Freitag - Sonntag

#### **Orte und Termine**

Siehe Terminliste

#### Koster

€ 960,- inkl. MWSt.

#### Voraussetzungen / Abschluss

Wir empfehlen die Teilnahme ab 1 Jahr Praxis vor Yoga und Meditation.

Es gibt eine praktische und theoretische Abschlussprüfung. Bei Bestehen wird das Zertifikat "Meditationslehrer/in" übergeben.

#### **Dokumentation**

Du erhältst ein ausführliches Skriptum zur Ausbildung

#### Info und Anmeldung

Details zur Anmeldung siehe Seite 28

#### Kontakt

Martina Ringhofer office@yogaakademie-austria.com







## **Ausbildung Kinder-Yoga**

#### Vision und Ziel

Kinder-Yoga gewinnt immer mehr an Beliebtheit. Die Kinder lieben die Yoga-Spiele und -Übungen, die ihnen gleichzeitig so gut tun. Sie lernen spielerisch, ihre Körperwahrnehmung und ihre Achtsamkeit zu vertiefen, sie spüren ihre Atmung bewusster, können sich austollen und lernen auch, in die Stille zu gehen.

Kinderyoga kann so viel sein: Körperübungen, Atemübungen, Singen, Tanzen, Spielen, Partner-Massagen, Phantasiereisen. Für die Kleinsten wird das alles verpackt in (ent)spannende Yogageschichten, die Größeren grüßen dann schon die Sonne und versuchen sich an anspruchsvolleren Asanas und können am Schluss schon länger in Entspannung gehen

Das Ziel der Kinderyoga-Ausbildung ist es, die Teilnehmer zur eigenständigen Leitung von Yogastunden/ Yogakursen mit Kindern und Jugendlichen sowohl im privaten als auch im pädagogisch-beruflichen Bereich zu befähigen. So wird einerseits das "Handwerkzeug" (Übungen, Spiele, Ablauf, Aufbau etc.) vermittelt, anderereits aber auch das Verständnis/die Empathie für die kindliche/jugendliche Seele vertieft. Schließlich ist die eigene Yoga-Praxis und die persönliche Entwicklung der Teilnehmer von großer Bedeutung, denn: "Kinder haben ihren Eltern (Lehrern) nie sehr aufmerksam zugehört, aber sie haben ihre Eltern (Lehrer) stets sehr gut nachgeahmt." (James Baldwin)

#### **Inhalte**

- Bedeutung und Wirkungen des Kinder-Yoga
- Entwicklungspsychologie
- Aufbau von Kinderyoga-Stunden für unterschiedliche Altersgruppen
- Didaktik
- Regeln und Umgang mit Problemen in der Kinderyoga-Stunde
- Körper-, Atem- und Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen für Kinder und Jugendliche
- Yoga-Geschichten, Massagen, Lieder, Mandalas
- Yoga für hyperaktive Kinder, Yoga für schüchterne Kinder

## Leitung



**Daniela Ananda Pfeffer** ist therapeutische Yoga-Lehrerin, Yoga-Lehrerin für Kinder und Schwangere sowie Ausbildungsleiterin in Yogalehrer- und Kinderyogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria. Sie leitet die Yoga-Schule "Ananda-Yoga" in Tulln, NÖ.



**Eva Reiter** ist Yogalehrerin (YAA-300) sowie Gesundheits- und Kinderyogalehrerin.

"Gerade weil mir Kinder so am Herzen liegen, ist es auch mein Ziel, dass sie im Alltag Stress abbauen und Bewegung aufbauen können. Hierfür bietet Yoga Kindern einen idealen Ausgleich."

#### **Form und Umfang**

3 Wochenenden bzw. eine Woche, Details siehe www.yogaakademieaustria.com

#### **Orte und Termine**

Siehe Terminliste

#### Kosten

€ 960,- inkl. MWSt.

#### Voraussetzungen / Abschluss

Wir empfehlen die Teilnahme ab 1 Jahr Yoga-Praxis Diese Ausbildung ist auch für Yogalehrer als Weiterbildung geeignet.

Es gibt eine praktische und theoretische Abschlussprüfung. Yogalehrer schließen diese Ausbildung mit dem Zertifikat "Kinderyoga-Lehrer/in" ab, Nicht-Yogalehrer mit dem Zertifikat "Kinderyoga-Übungsleiter/in".

#### **Dokumentation**

Du erhältst ein Skriptum zur Ausbildung

#### Kontakt

Martina Ringhofer office@yogaakademie-austria.com 0664-211 6039 (Mo – Fr. 8 - 11 Uhr)



## Ausbildung Yoga Nidra- und Entspannungslehrer/in

## **Vision und Ziel**

Meditieren, Entspannen, Stress abbauen – Erlerne hier die wirksamsten Methoden für mehr Ruhe, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit im Alltag. Für dich oder deine Kunden. 2 Wochenenden mit Prüfung und Zertifikat

In dieser 50h Ausbildung lernst du deine persönliche Entspannungspraxis aufzubauen; wie du damit online, in einem Yogastudio, mit Unternehmen oder mit Einzelpersonen arbeiten kannst und was nötig ist, damit die Übungen auch tatsächlich ihre Wirkung entfalten.

Schwerpunkt bilden Methoden aus dem mentalen Training und Yoga Nidra. Du kannst Dir damit ein neues Energiefeld schaffen und alte Muster und Prägungen überwinden.

Diese Ausbildung erlaubt Dir, persönlich UND beruflich zu wachsen und ist nicht auf Yoga Lehrende beschränkt.

#### **Inhalte**

- Yoga Nidra, Raja Yoga und Yoga Philosophie
- Denken und Fühlen ein Wunder der Natur
- Innere Bilder & Visualisierung als Erfolgsfaktor
- Yoga in den Tantras Yantras, Mantras, Mudras, Mandalas
- Anleiten von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden, Fantasiereisen im Training und Coaching
- Grundlagen von weiteren Entspannungsmethoden und Abgrenzung zu Yoga und Meditation: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)
- Methodik, Didaktik und Gruppenleitung

## Leitung

**Dr. Regina Potocnik** ist Yogalehrerin, dipl. Mentaltrainerin, E-RYT 200 und Accessible Yoga Ambassador sowie langjährige Expertin für Yoga Nidra in Wien.



"Yoga Nidra ist für mich eine wegweisende Synthese von Entspannung und spiritueller Meditation, eine mystische Form von mentalem Training. Ein Werkzeug, das ich nicht mehr missen möchte. Es ist in dieser schnelllebigen Zeit so ungemein wertvoll und hat schon vielen Menschen geholfen."

#### **Form und Umfang**

2 Wochenenden, insgesamt 50 Stunden

#### Orte und Termine

Siehe Terminliste

#### Kosten

€ 720,- inkl. MWSt. (bei Online-Ausbildung: € 600,-

### Voraussetzungen

keine

#### Dokumentation

Du erhältst ein Skriptum zur Ausbildung

#### **Abschluss**

Es gibt eine praktische und theoretische Abschlussprüfung. Bei positivem Abschluss wird das Zertifikat "Yoga Nidra und Entspannungslehrer/in" übergeben.

#### Info und Anmeldung

Details zur Anmeldung siehe Seite 28

#### Kontakt

Doris Tarman office2@yogaakademie-austria.com 0650-4420 114 (Mo – Fr. 8 - 16 Uhr)









## **Ausbildung Thai-Yoga**

### Vision und Ziel

Die traditionelle Thaimassage, in Österreich Nuad Thai-Yoga-Bodywork genannt, erlangt im Westen immer mehr Beliebtheit. Mit kaum einer anderen Methode kann man so schnell und effektiv Menschen helfen, ihre Energien zum Fließen zu bringen und tief zu entspannen.

Die intensive Arbeit und der Kontakt mit deinem Partner im Nuad bringt eine ganz neue Sensibilität und Empfänglichkeit für deinen eigenen Körper, seine Bedürfnisse und Reaktionen, wie auch den Körper deines Partners mit sich. Über die Körperarbeit entwickelt sich eine ungeahnte menschliche Nähe und Verbundenheit, Herzensöffnung und universelle Liebe. Du wirst erstaunt sein, wie sehr du im Laufe dieser Weiterbildung immer mehr in Einklang mit dir selbst kommst.

Die Klienten werden passiv in Yogahaltungen gebracht, bestimmte Körperteile werden gedehnt, Energielinien werden gedrückt. Durch passives Dehnen des Körpers und einfühlsames Drücken der Reflexpunkte und Energiebahnen beginnt sich der Körper zu öffnen; Spannungen werden gelöst und Giftstoffe abtransportiert, während der Geist ein Gefühl der Entspannung und des Loslassens erfährt.

## Leitung

**Karin Nguyen** ist Thai-Yoga-Praktikerin und arbeitet im Lehrer-Team des bekannten Nuad-Experten Tobias Frank.



"Thai Yoga bedeutet für mich eine Verbindung zum Herzen, aus dem Herzen heraus leben. Lebendigkeit und Herzlichkeit - das ist der Weg, den ich gerne weitergeben möchte."

### **Inhalte**

- Geschichte und Entwicklung der Thai-Massage
- Gesundheitliche und energetische Wirkungen
- die Energiekörper und -linien
- Thai Yoga-Techniken
- Massage als spirituelle Praxis
- die Grundregeln der Thai-Massage
- Schutz- und Energieübungen
- Aufbau / Ablauf einer Thai Yoga-Behandlung
- die Techniken im einzelnen: In Rückenlage, in Seitenlage, in Bauchlage, im Sitzen

## Form und Umfang

3 Wochenenden, Details siehe www.yogaakademieaustria.com

#### Orte und Termine

Siehe Terminliste

#### Kosten

€ 960 - inkl MWSt

#### Voraussetzungen / Abschluss

Wir empfehlen die Teilnahme ab 1 Jahr Yoga-Praxis Diese Ausbildung ist nicht für Schwangere geeignet.

Es gibt eine praktische und theoretische Abschlussprüfung. Bei erfolgreichem Abschluss wird das Zertifikat "Thai Yoga-Praktiker/in" verliehen.

#### Kontakt

Doris Tarman office2@yogaakademie-austria.com 0650-4420 114 (Mo – Fr, 8 - 16 Uhr)



## Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in

## Vision und Ziel

Diese in Österreich einmalige Gesundheitsyoga-Lehrerausbildung befähigt die Absolventen, speziell auf Gesundheit ausgerichtete Yoga-Kurse zu leiten.

Yoga hat ein großes Potential, das Immunsystem zu stärken und so Wohlbefinden und Gesundheit zu unterstützen. Im Rahmen dieser Weiterbildung werden die zum Verständnis notwendigen anatomischen Grundlagen sowie eine große Anzahl von speziellen Übungen vermittelt, welche die unterschiedlichen Funktionskreise optimal unterstützen.

Die Ausbildung vertieft und ergänzt das in der Yogalehrer-Ausbildung vermittelte Wissen um wesentliche gesundheitsrelevante Aspekte des ganzheitlichen Yoga. Zentraler Bestandteil der Ausbildung ist eine umfangreiche Übungssammlung für die besprochenen Funktionskreise.

### **Inhalte**

- Gesundheitsyoga für Schultern und Nacken
- Gesundheitsyoga f
  ür den R
  ücken
- Gesundheitsyoga für Hüfte und Knie
- Gesunde Füße: Übungen zur Stärkung des Fußgewölbes und zur Minderung von Fußfehlstellungen
- Den vollen Atem (wieder) entdecken
- Spezieller Sonnengruß
- Die Verdauung als Säule der Gesundheit
- Gesundheitsyoga für Herz & Kreislauf
- Achtsamkeitstechniken zur Stressreduktion, für Ausgeglichenheit und Lebensfreude

## Leitung



**Mag. Christina Kiehas** ist therapeutische Yoga-Lehrerin und Meditationslehrerin. Christina leitet die Gesundheitsyoga-Ausbildungen in NÖ, OÖ und der Steiermark.



**Irene Surya Bauer** ist Yoga-Lehrerin für Erwachsene und Schwangere. Sie hat eine Yoga-Therapie- sowie eine Spiraldynamik® Level Basic - Ausbildung. Surya leitet die Ausbildungen im Raum Wien.



**Marion Schiffbänker** ist Yogalehrerin, Spiraldynamik Fachkraft Intermediate Specific, Pilates- und Rückentrainerin und Craniosacral Practitioner. Sie leitet die Ausbildungen in Oberösterreich und Deutschland.



**Stefan Schwager** ist Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin, Thai Yoga-Praktiker und therapeutischer Yoga-Lehrer. Stefan leitet die Ausbildungen in Salzburg.

#### Form und Umfang

3 Wochenenden bzw. eine Woche

### **Orte und Termine**

siehe Terminliste

#### Kosten

€ 960.- inkl. MWSt

#### Voraussetzungen

Yogalehrer-Ausbildung

#### **Dokumentation**

Du erhältst ein ausführliches Skriptum

#### Abschluss

Bei Bestehen der theoretischen und praktischen Prüfung wird das Zertifikat "Gesundheits-Yogalehrer/in" übergeben.

## Info und Anmeldung

Details zur Anmeldung siehe Seite 28

#### Kontakt

Martina Ringhofer office@yogaakademie-austr

0664-211 6039 (Mo – Fr, 8 - 11 Uhr



## Weiterbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in

## **Vision und Ziel**

Schwangere mit Yoga zu begleiten ist eine wunderschöne und verantwortungsvolle Aufgabe. Gerade in der Zeit der Schwangerschaft, in der viele Veränderungen im physischen, geistigen und emotionalen Körper vor sich gehen, ist es von großer Bedeutung, die innere Mitte zu finden und zu halten.

Yoga in der Schwangerschaft steigert das Wohlbefinden sowohl der werdenden Mutter als auch des ungeborenen Kindes und schafft eine solide Grundlage für die kommenden Jahre des Mutterseins. Die Yoga-Übungen unterstützen die werdende Mutter während der Schwangerschaft und bereiten auf die Geburt und die Zeit danach vor.

Diese Weiterbildung vermittelt das Wissen und die Techniken, um professionell und verantwortlich Yoga-Kurse für Schwangere zu leiten; sie schließt mit einer theoretischen und praktischen Prüfung und dem Zertifikat "Schwangerenyoga-Lehrer/in".

## Leitung



**Karin Neumeyer** aus Graz ist therapeutische Yoga-Lehrerin, Yogalehrer-Ausbildungsleiterin und zertifizierte Weiterbildungsleiterin für Schwangeren-Yoga sowie 3-fache Mutter.



**Gabriele Fink** aus Oberösterreich ist Yogalehrerin (YAA-300), Gesundheits-, Kinder- und Schwangerenyoga-Lehrerin, Superlearning Practitioner, Kinesiologin und Thai Yoga Praktikerin



**Verena Hotter** aus Tirol ist Trimurti Yogalehrerin, Heilmasseurin und Humanenergetikerin (Reiki Meisterin, Touch for Health und Prana Healing) sowie Schwangerenyoga-Lehrerin.

### Inhalte

- Grundlagen des Yoga für Schwangere, Einblick in den Rückbildungsyoga, Mama-Baby-Yoga
- Schwangerschaft, Geburt, Rückbildung und Mutterschaft aus yogischer Sicht
- Medizinisch-anatomische Grundlagen: Hebammen-Vortrag
- Do's and Don'ts: Welche Techniken sind geeignet?
   Welche sind zu vermeiden?
- Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, Visualisierungen und Meditationstechniken speziell für Schwangere
- Der Beckenboden
- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Yogische Hausmittel bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden
- Unterrichtstechniken: Gestaltung und Aufbau der Yoga-Einheit für Schwangere, Hands-on
- Umgang mit Risiken
- Tipps & Tricks aus 10 Jahren Unterrichtserfahrung

#### Form und Umfang

2 Wochenenden Freitag - Sonntag bzw. 1 Woche (5 Tage)

### Orte und Termine

Siehe Terminliste

#### Kosten

€ 600,- inkl. MWSt.

#### Voraussetzungen

Yogalehrer-Ausbildung

#### **Dokumentation**

Du erhältst ein Skriptum zur Weiterhildung

#### Abschluss

Bei Bestehen der theoretischen und praktischen Prüfung wird das Zertifikat, Schwangerenyoga-Lehrer/in" übergeben.

#### Info und Anmeldung

Details zur Anmeldung siehe Seite 28

### Kontakt

Martina Ringhofer office@yogaakademie-austria.com









## Weiterbildung Seniorenyoga-Lehrer/in

### Vision und Ziel

Yoga kann einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, das Leben in fortgeschrittenem Alter gesund und lebenswert zu gestalten. Die Beweglichkeit wird erhalten und sogar verbessert, Gleichgewicht und Koordination werden gezielt gefördert, ein bewusster Umgang mit den Erscheinungen und Erfahrungen des Alterns wird vermittelt und die Lebensfreude gefördert.

Yogakurse für Senioren zu leiten, ist eine besonders schöne und befriedigende Form des Yogaunterrichts. Die Weiterbildung "Senioren-Yoga" richtet sich an Yogalehrer, die Freude daran haben, mit älteren Menschen zu arbeiten und das nötige Wissen erwerben wollen, um ihren Unterricht an die speziellen Bedürfnisse und Möglichkeiten von Senioren anzupassen.

#### **Inhalte**

- Besonderheiten beim Unterricht von Yoga für ältere Menschen: Sturzgefahr, Schwindel, reduzierte Beweglichkeit, altersbedingte Einschränkungen...
- Anpassung der Yogastellungen an den Unterricht von Senioren
- Yoga als Unterstützung bei altersbedingten Beschwerden: Schlafstörungen, Gedächtnisabnahme, Abnahme der Koordinationsfähigkeit, Schlechtsichtigkeit, Reaktionsabnahme, Abnutzungserscheinungen...
- Sicherheit im Umgang mit speziellen Krankheitsbildern wie Osteoporose, Bandscheibenvorfall, Arthrose, Bluthochdruck, Herzerkrankungen oder chronischen Schmerzen
- Förderung von Gleichgewicht und Koordination für Senioren
- Umgang mit Alter, Krankheit und Schmerzen
- Wege, um Lebensfreude zu vermitteln
- Yoga am Stuhl
- Übungen und Tipps für den Alltag
- Aufbau von Seniorenyoga-Einheiten

## Leitung



**Jyothi Judit Hochbaum** ist Yoga-Lehrerin, dipl. Ernährungs- und Gesundheitstrainerin und dipl. Ayurveda Wohlfühlpraktikerin mit einem eigenen Yoga- und Ayurveda-Studio in Wien.



Harriet Pircher ist Gesundheits-Yogalehrerin, dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin mit Weiterbildungen in Thai Yoga, Reiki, Spiraldynamik und Vipassana-Meditation.



**Karin Neumeyer** aus Graz ist therapeutische Yoga-Lehrerin, Yogalehrer-Ausbildungsleiterin und zertifizierte Weiterbildungsleiterin für Schwangeren-Yoga und Senioren-Yoga sowie 3-fache Mutter.

#### Form und Umfang

1 Wochenende (Freitag bis Sonntag)

#### **Orte und Termine**

Siehe Terminliste

#### Kosten

€ 360,- inkl. MWSt.

#### Voraussetzungen

Yogalehrer-Ausbildung

#### **Dokumentation**

Du erhältst ein Skrintum zur Weiterhildung

#### Abschluss

Yogalehrer erhalten nach vollständigem Besuch dieser Weiterbildung das Zertifikat Seniorenvogalehrer/in"

#### **Info und Anmeldung**

Details zur Anmeldung siehe Seite 2

#### Kontakt

Martina Ringhofer office@yogaakademie-austria.com 0664-211 6039 (Mo – Fr, 8 - 11 Uhr



## Weiterbildung "Yoga für Menschen mit Einschränkungen"

## **Vision und Ziel**

In Österreich sind mehr als eine Million Einwohner mit einer körperlicher Einschränkung registriert. Yoga ist insbesondere für diese Menschen hilfreich. Was gilt es zu beachten, wenn Teilnehmer physische Einschränkungen oder chronische Erkrankungen haben? Wie sind Übungsstunden anzupassen, falls die "normale" Yoga-Reihe nicht angemessen ist? Welche Affirmationen und welche Heilmeditationen unterstützen am besten?

Die Weiterbildung schließt mit einer praktischen und theoretischen Prüfung ab. Bei erfolgreichem Abschluss wird das Zertifikat "Yogalehrer/in für Menschen mit Einschränkungen" ausgehändigt.

### **Inhalte**

- Die 7 Unterrichtsprinzipien für Menschen mit Einschränkungen oder chronischen Erkrankungen;
- Yoga bei Krebserkrankung, bei MS, bei Entzündungserkrankungen (Arthritis, Arthrose, Gicht...),
   Yoga bei Diabetes, bei Atemwegserkrankungen (Asthma, udgl.);
- Abwandlungsmöglichkeiten von Asanas für Rollifahrer und bei anderen Einschränkungen;
- Aufbau einer Workshopreihe für Menschen mit chronischen Erkrankungen;
- Rishikesh-Reihe für Menschen, die sich nicht hinlegen und nicht alleine aufstehen können;
- Motivation: Geschichten für Menschen mit Krebs, MS, Rollifahrer, Diabetiker usw., ihr Einsatz, ihre Wirkungsweise und ihr Nutzen;
- Die yogische Ernährung im Alltag (schmerzreduzierend, wohlschmeckend, einfach);
- Der/die Yoga-Lehrer/in: Die innere Haltung und die Wirkung der Einstellung;
- Die eigenen Möglichkeiten und das "Hinderliche" erkennen
- Gedankenkraft, Heilmantras, Heilmeditationen, Heilphantasie-Reisen und Visualisierungen.

## Leitung

**Manfred Manohara Jericha** ist Zert. Yoga-Lehrer, zert. Meditations-Kursleiter, Unternehmensberater, Zert. ÖDV-NLP-Lehrcoach, Mediator, Seminar-Trainer seit 1989, 2 fach-Dipl. Coach seit 2004 The-Work Practitioner..



"Durch Yoga fühle ich mich körperlich wohler, bin antriebsund energiereicher, emotional freier, mental stärker und spirituell ausgerichtet. Yoga ermöglicht mir, ein sinn- und freudvolles sowie spirituelles Leben führen zu dürfen."

#### **Form und Umfang**

2 Wochenenden (Freitag bis Sonntag

### Orte und Termine

Siehe Terminliste

#### Kosten

€ 720,- inkl. MWSt.

#### Voraussetzungen

Yogalehrer-Aushildung

#### **Dokumentation**

Du erhältst ein Skriptum zur Weiterbildung

#### **Abschluss**

Yogalehrer erhalten nach vollständigem Besuch dieser Weiterbildung das Zertifikat "Yogalehrer/in für Menschen mit Einschränkungen".

#### Info und Anmeldung

Details zur Anmeldung siehe Seite 28

#### Kontakt

Doris Tarman

office2@yogaakademie-austria.com 0650-4420 114 (Mo – Fr, 8 - 16 Uhr)







## Weiterbildung "Großer Asana-Zyklus"

### Vision und Ziel

Der große Asana-Zyklus ist eine konsequente Weiterführung und Vertiefung der Yogalehrer-Ausbildung im Bereich der Asana-Praxis sowie der damit verbundenen anatomischen Aspekte. Er bildet die Basis für professionellen und verantwortlichen Yoga-Unterricht.

Dieser aus 6 Wochenenden bestehende Seminarzyklus geht in großer Tiefe auf jeweils einen Themenkreis bzw. auf eine Gruppe von Asanas ein und behandelt die anatomisch und energetisch korrekte Praxis und das professionelle und fundierte Unterrichten und Korrigieren der Haupt-Asanas und der verschiedenen Asana-Variationen. Es fließen moderne Erkenntnisse und Prinzipien aus der Anatomie und Physiologie ein.

#### **Inhalte**

Die Themen der sechs Module sind:

- 1. Stundenaufbau, Vinyasa Krama, Yoga Flow
- 2. Asana exakt Surya Namaskar
- 3. Asana Exakt Standstellungen
- 4. Asana Exakt Vorwärtsbeugen
- 5. Asana Exakt Rückwärtsbeugen
- 6. Asana Exakt Dreh- und Umkehrstellungen

Zu der Thematik des jeweiligen Moduls werden die folgenden Aspekte behandelt:

- Korrekte Durchführung der Asanas, exaktes Alignment der Stellungen
- Fehlerquellen und Korrektur; Hilfestellung geben
- Asana-bezogene Anatomie
- Individuelle Ausrichtung in den Asanas
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Vorübungen und hinführende Übungen (Vinyasa Krama)
- fortgeschrittene Asanas und Pranayamas, Variationen

Wir empfehlen den Besuch des gesamten Zyklus, aber die Module können auch einzeln besucht werden.

## Leitung



**Irene Surya Bauer** ist Yoga-Lehrerin für Erwachsene und Schwangere. Sie hat eine Yoga-Therapie- sowie eine Spiraldynamik® Level Basic - Ausbildung.



**Rudra Christian Gruber** ist therapeutischer Yoga-Lehrer und Yogalehrerausbildungs-Leiter an der Yoga-Akademie Austria. Weiterbildungen u.a. in Kundalini-Yoga, Thai Yoga, Meditation und Spiraldynamik.



Michaela Omkari Kloosterman ist langjährige Leiterin von Yogalehrer-Ausbildungen; über 20 Jahre eigener Yogapraxis; Aus-und Weiterbildungen in den Bereichen Körperarbeit, Gesundheit, Energetik, Kommunikation, Psychologie, Meditation und Ayurveda.

#### Form und Umfang

6 Wochenenden, insgesamt 126 Stunden

#### **Orte und Termine**

Siehe Terminliste

#### Kosten

€ 360.- inkl. MWSt. ie Modu

#### Voraussetzungen

Yogalehrer-Ausbildung

#### Abschluss

Nach Besuch aller 6 Module wird das Zertifikat "Asana-Acharya (YAA)" übergeben.

#### Info und Anmeldung

Details zur Anmeldung siehe Seite 28

#### Kontakt

Doris Tarman

office2@yogaakademie-austria.com



## Weiterbildung Business-Yoga

#### Vision und Ziel

In einer Arbeitswelt, die sich immer schneller zu drehen scheint, ist Yoga sehr effektiv, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen oder diese zu lindern. Gerade durch die heilsamen Wirkungen sowohl auf der körperlichen als auch auf der mentalen Ebene wird Yoga von immer mehr Unternehmen im betrieblichen und Präventions- und Gesundheitsmanagement eingesetzt. In vielen großen Unternehmen wird betriebliche Gesundheitsförderung bereits ganz selbstverständlich praktiziert. Auch kleine und mittlere Betriebe erkennen immer mehr, wie wichtig ein aktives Gesundheitsmanagement ist, um Mitarbeiter an das Unternehmen zu binden und leistungsfähig zu erhalten. Ein Markt mit Zukunft.

In dieser Weiterbildung lernst du einerseits, wie du Menschen in ihrem beruflichen Umfeld durch Übungen und gedankliche Ansätze wirksam unterstützen kannst, andererseits, wie du "Yoga für Berufstätige" an Unternehmen anbieten kannst.

### **Inhalte**

- Nutzen des Business Yoga für das Unternehmen
- Grundlagen und Modelle für Angebote für Firmen (Seminare, Workshops, Kurse)
- Asanas zur Gesundheitsförderung im Betrieb / Büro, für Zuhause und unterwegs
- Die Bedeutung des Atems / entspannende und aktivierende Pranayamas
- Die Wirkungsebenen der Meditationspraxis / Meditationstechniken
- Organisation der Arbeit: kleine Veränderungen große Wirkungen
- Vom Multitasking zurück zum Monotasking
- Achtsamkeitspraxis
- Grundlagen des Zeitmanagements
- Aufbau der persönlichen Widerstandsfähigkeit zur Stressverarbeitung

## Leitung

**Sandra Moser** ist Yoga-Lehrerin (YAA-500) mit langjähriger Praxis im Yoga für Berufstätige, Kinderyoga-Lehrerin, Ernährungstrainerin und Fastenleiterin. Weiterbildungen und Erfahrung in den Bereichen Mediendesign, Teambuilding, Mitarbeiterführung, Management, Coaching und NLP.



#### **Form und Umfang**

2 Wochenenden, Freitag - Sonntag

#### **Orte und Termine**

siehe Terminliste

#### Kosten

€ 720,- inkl. MWSt. (bei Online-Ausbildung: € 600,-)

#### Voraussetzungen

Yogalehrer-Ausbildung

#### **Dokumentation**

Du erhältst ein Skriptum zur Weiterbildung

#### Abschluss

Yogalehrer erhalten nach vollständigem Besuch dieser Weiterbildung das Zertifikat "Businessyoga-Lehrer/in".

#### Info und Anmeldung

Details zur Anmeldung siehe Seite 28

#### Kontakt

Doris Tarman office2@yogaakademie-austria.com 0650-4420 114 (Mo – Fr, 8 - 16 Uhr)



## Weiterbildung "Yoga-Unterrichtspraxis"

### Vision und Ziel

Diese Weiterbildung richtet sich an das zentrale Element der Yogalehrer-Tätigkeit: An die verschiedenen Aspekte des professionellen und inspirierten Weitergebens der heiligen Wissenschaft Yoga - an diesem Wochenende wollen wir speziell auf die vielen Fragen eingehen, mit denen sich Yogalehrer/innen in ihrem Unterricht oft konfrontiert sehen: Wie kann ich meine Teilnehmer besser unterstützen? Wie kann ich auf bestimmte persönliche Situationen eingehen? Wie sieht ein Unterrichtskonzept aus, das Menschen wirklich weiter hilft? Dazu viel Anleitungs- und Hands-on-Praxis. Und natürlich gehen wir auf individuelle Fragen aus der eigenen Unterrichtspraxis der Weiterbildungs-Teilnehmer ein.

## Leitung



**Sabine Borse** ist Yogalehrerin seit 2005, Leiterin von Yogalehrer-Ausbildungen seit 2013; Kinderyoga-Lehrerin, Thai Yoga-Praktikerin, zahlreiche Ausund Weiterbildungen in den Bereichen Asanas, Spiraldynamik, Jivamukti-Yoga, Fußreflexzonenmassage u.v.m.



Michaela Omkari Kloosterman ist langjährige Leiterin von Yogalehrer-Ausbildungen; über 20 Jahre eigener Yogapraxis; Aus-und Weiterbildungen in den Bereichen Körperarbeit, Gesundheit, Energetik, Kommunikation, Psychologie, Meditation und Ayurveda.

### **Inhalte**

- Kursarten und -Konzepte: Ziel und Vision des Yoga-Unterrichts
- Aufbau und Variationen einer Unterrichtseinheit
- Umgang mit besonderen Anforderungen der Kurs-Teilnehmer auf der persönlichen und der organisatorischen Ebene
- Häufige Fehler in der Anleitung von Übungen und wie sie vermieden werden können
- Einholen von Teilnehmerfeedback
- Corona-Special: Wie man als Yogalehrer/in mit den verschiedenen Anforderungen im Zusammenhang mit Corona umgeht
- Wirksam Hands-on Unterstützung geben
- Individuelle Fragen der Teilnehmer/innen

#### Form und Umfang

1 Wochenende Freitag - Sonntag

#### Orte und Termine

Siehe Terminliste

#### Kosten

€ 360.- inkl. MWSt

#### Voraussetzungen

Yogalehrer-Ausbildung

#### **Info und Anmeldung**

Details zur Anmeldung siehe Seite 28

#### Kontakt

Doris Tarman office2@yogaakademie-austria.com 0650-4420 114 (Mo – Fr. 8 - 16 Uhr)







## **Der Yogalehrer-Tag**

### **Vision und Ziel**

Im Lauf einer Yogalehrer-Ausbildung entsteht ein für alle Teilnehmer fühlbares Energiefeld, das aus dem gemeinsamen Lernen und Praktizieren entsteht und das den Geist des Yoga immer, wenn sich die Gruppe trifft, wieder lebendig werden lässt. Am Ende des Ausbildungsjahres entsteht für viele die Frage: "Wie geht es weiter?", und der Wunsch, weiterhin gemeinsam zu praktizieren, sich auszutauschen und Theorie und Praxis des Yoga zu vertiefen.

Aus diesem Wunsch entstand der Gedanke eines regelmäßigen Lehrertages, eines Tages, an dem sich Yogalehrerinnen und Yogalehrer zur gemeinsamen Asana-, Pranayama-, Meditations- und Mantrapraxis treffen und spezifische Aspekte und Themen des ganzheitlichen Yoga vertiefen, sich austauschen und neue Informationen, Techniken und neue Inspiration für ihre Unterrichts- und Übungspraxis mitnehmen können.

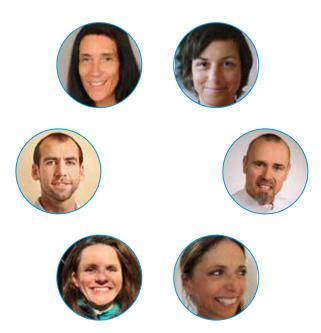
#### Inhalte

Die Lehrertage sind eine offene Folge von Weiterbildungen zu allen Themen des ganzheitlichen Yoga. Sie stehen jeweils unter unterschiedlichen Themenschwerpunkten, etwa ...

- Pranayama, Mudras und Bandhas
- Dein persönlicher Sadhana: Sadhana-Design und Yoga im Alltag leben
- Meditation: Geistige Grundlagen, Techniken, Meditationserfahrungen, Praxis
- Einführung in Ayurveda
- Grundlagen des Thai Yoga
- Yoga bei Rückenbeschwerden oder differenziertes Unterrichten bei Bandscheibenproblemen
- Bhakti Yoga: Mantra, Kirtan und Puja
- Yoga für Kinder, für Schwangere, für Senioren ...
- und viele mehr...

## Leitung

Die Yogalehrer-Tage werden jeweils von einem/einer erfahrenen Ausbildungsleiter/in der Yoga-Akademie Austria geleitet.



## Form und Umfang

**Orte und Termine**Siehe Terminliste

#### Kosten

€ 90,- inkl. MWSt.

#### Voraussetzungen

Yogalehrer-Ausbildung

#### Info und Anmeldung

Details zur Anmeldung siehe Seite 28

#### Kontakt

Doris Tarman

office2@yogaakademie-austria.com 0650-4420 114 (Mo – Fr, 8 - 16 Uhr)



## Yoga Sadhana Intensiv

### **Vision und Ziel**

Diese Weiterbildung ist eine Fortsetzung und Vertiefung der klassischen Yogalehrer-Ausbildung: Das in der Grundausbildung vermittelte Wissen wird vertieft und ergänzt und wir dringen tiefer in alle theoretischen und praktischen Aspekte des Yoga und des Yoga-Unterrichtens vor.

Ein wichtiger Aspekt dieser Weiterbildung wird die persönliche Sadhana sein, der Übungs- und Entwicklungsweg der Teilnehmer: Durch intensivierte Übungspraxis und vertiefendes Studium der geistigen Grundlagen des Yoga soll sich den Teilnehmern über den Verlauf des Lehrgangs ein individueller Übungsweg erschließen, der den gewachsenen inneren Zugang zum Yoga ausdrückt.

Bei dieser Weiterbildung möchten wir besonders auf die individuellen Wünsche der Teilnehmer eingehen und das Umsetzen der Grundgedanken und Techniken des Yoga in den persönlichen Alltag unterstützen. Aus dieser intensiven Praxiszeit wird sich durch die persönlich-spirituelle Entwicklung auch eine wesentlich gestärkte Grundlage für das inspirierte und professionelle Weitergeben des Yoga aufbauen.

### **Inhalte**

- Asanas: Eigene Praxis, Unterrichts- Korrektur- und Vertiefungspraxis, Variationen
- Pranayamas: Vertiefen und intensivieren der Atemarbeit und des Atembewusstseins; fortgeschrittene Pranayamas
- Meditation: Eigene Praxis der Achtsamkeit und Meditation, Anleiten von Meditationen, Integrieren der Achtsamkeit in den Alltag
- Die klassischen Yogawege: Vertiefung, Wiederholung und Diskussion u.a. der Yoga Sutras und der Bhagavad Gita, Umsetzen der Grundgedanken im täglichen Leben und in der eigenen Sadhana

## Leitung



**Jyothi Judit Hochbaum** ist Yoga-Lehrerin, dipl. Ernährungs- und Gesundheitstrainerin und dipl. Ayurveda Wohlfühlpraktikerin; sie leitet ein eigenes Yoga-Studiio in Wien.



**Alois Soder** ist therapeutischer Yogalehrer mit zahlreichen Weiterbildungen; er leitet eine eigene Yogaschule "Yoga mit Lois" im Pinzgau/Szbg.



**Stefan Schwager** ist Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin, Thai Yoga-Praktiker und therapeutischer Yoga-Lehrer.



**Fabian Scharsach** ist erfahrener und inspirierter Aus- und Weiterbildungsleiter für unsere Ausbildungen in Wien, Nieder- und Oberösterreich.



**Sabine Borse** ist langjährige Leiterin von Yogalehrer-Ausbildungen; weiters Kinderyoga-Lehrerin, Thai Yoga-Praktikerin mit zahlreiche Aus-und Weiterbildungen.



**Daniela Ananda Pfeffer** ist therapeutische Yoga-Lehrerin und Ausbildungsleiterin an der Yoga-Akademie Austria. Sie leitet die Yoga-Schule "Ananda-Yoga" in Tulln, NÖ.

#### **Form und Umfang**

Mindestens 120 Stunden in unterschiedlichen Formaten + 80 Stunden eigene Praxis; Details, Orte und Termine siehe Homepage

#### Kosten

€ 1.800,- inkl. MWSt

#### Voraussetzungen

Yogalehrer-Ausbildung

#### **Abschluss**

YAA-Yogalehrer erhalten nach vollständigem Besuch dieser Weiterbildung das Zertifikat "Yogalehrer/in (YAA-500)" .

#### Info und Anmeldung

Details zur Anmeldung siehe Seite 28

#### **Kontakt**

Doris Tarman office2@yogaakademie-austri









## Zertifikat YAA-500

Das von der Yoga-Akademie Austria herausgegebene Zertifikat "Yoga-Lehrer/in (YAA-500)" belegt außergewöhnliche Fach- und Lehrkompetenz im Bereich Yoga. Es wird ausgehändigt, wenn die unten beschriebenen Voraussetzungen gegeben sind.



## **Allgemeines**

Die Yoga-Akademie Austria ist keine Zertifizierungsstelle und kann und will keine externen Weiterbildungen beurteilen bzw. zertifizieren. Für das Zertifikat YAA-500 können damit nur die von der Yoga-Akademie Austria veranstalteten Weiterbildungen angerechnet werden.

Es gibt grundsätzlich zwei Wege, das Zertifikat "Yogalehrer/in (YAA-500)" zu erwerben:

## 1. Zertifikat "YAA-500 / Module"

Diese Form der Ausbildung setzt sich aus der Grundausbildung (300 Stunden) und einzelnen Weiterbildungsmodulen zusammen, von denen einige verpflichtend sind (siehe Auflistung in der rechten Spalte). Auf diese Weise kannst du dich auf bestimmte Yoga-Bereiche spezialisieren, zum Beispiel auf Gesundheits- oder Kinder-Yoga oder auf Meditation.

## 2. Zertifikat "YAA-500 / Sadhana"

Für Menschen, die ihre Yogalehrer-Ausbildung in vertiefender Weise fortsetzen und sich auf erweiterte Übungs- und Unterrichtspraxis und den persönlichen Entwicklungsweg konzentrieren wollen, gibt es die Weiterbildung "Yoga-Sadhana Intensiv" (Seite 22), die nach der Yogalehrer-Grundausbildung besucht werden kann.

## **Anrechnung**

Für das Zertifikat "Yogalehrer/in (YAA-500)" werden Ausund Weiterbildungen wie folgt angerechnet (mit \* gekennzeichnete Weiterbildungen sind für das Zertifikat "YAA-500 / Module" verpflichtend):

#### Ausbildungen

- Yogalehrer-Ausbildung an der Yoga-Akademie Austria: 300 Stunden
- Externe Yogalehrer-Ausbildung mit Yoga-Alliance-Zertifikat RYS-200: 200 Stunden

#### Weiterbildungen

- Weiterbildung Gesundheitsyoga(\*): 75 Stunden
- Weiterbildung Meditation(\*): 75 Stunden
- Weiterbildung Kinderyoga: 75 Stunden
- Weiterbildung Schwangerenyoga: 40 Stunden
- Weiterbildung Seniorenyoga: 22 Stunden
- Weiterbildung Business-Yoga: 50 Stunden
- Weiterbildung Thai Yoga: 75 Stunden
- Weiterbildung Unterrichtspraxis: 22 Stunden
- Weiterbildung "Großer Asana Zyklus"(\*): 21 Stunden
- Yogalehrer-Tag: 7 Stunden
- Themen-Wochenende: 16 Stunden
- Yoga Sadhana Intensiv: 200 Stunden

Die angegebenen Stundenzahlen sind aktuell per November 2020, können sich aber ändern. Im Zweifelsfall gilt die auf dem Zertifikat bestätigte Stundenanzahl.

Bei Erfüllen der Voraussetzungen ist ein formloser schriftlicher Antrag mit Vorlage der entsprechenden Zeugnisse zu stellen und per E-Mail an Doris Tarman, office2@yogaakademie-austria.com zu richten. Nach Freigabe wird das Zertifikat "Yogalehrer/in (YAA-500)" per Post zugesendet. Mit der Verleihung dieses Zertifikats sind keine Kosten verbunden.

## Themen-Wochenenden und "Yoginare"

Sowohl für Yogalehrer als Weiterbildung als auch für Yoga-Interessierte, die in bestimmte Fachbereiche des Yoga und verwandter Gebiete Wissen und Praxis erwerben wollen, gibt es die neuen Wochenend-Spezialworkshops: Es sind die verschiedensten Themen rund um Yoga, Gesundheit, Meditation, Ayurveda, Thai Yoga, Shiatsu, Ernährung usw. möglich.

Außerdem sind eine Reihe von kostenlosen "Yoginaren" in Vorbereitung: Ab Frühjahr 2021 wird es regelmäßig Online Yoga-Übungsstunden mit verschiedenen Schwerpunkten geben. Den aktuellen Stand der Planung findest du auf unserer Website

www.yogaakademieaustria.com/seminare

Einige aktuell geplante Themen-Wochenenden:

## Grundlagen des Ayurveda

Doshas, die Konstitutionstypen erkennen können

## Yoga und Faszien

Die faszinierende Welt der Faszien in Theorie und Praxis

## Ayurveda für Frauen

Wie du Konstitution und Hormone durch Ayurveda ins Gleichgewicht bringst

## Yoga- des Klanges

Kirtan, Mantras und eine Einführung ins Harmoniumspiel

## **Yoga-Praxis**

Erkenne, was dir gut tut und finde deine individuelle Yoga-Praxis

#### The Work

Eine einfache und wirksame Methode, Spannungen und Konflikte zu lösen

#### **DIE THEMENWOCHENENDEN**

#### Form und Umfang

1 Wochenende, Samstag + Sonntag, 16 Stunden

#### **Orte und Termine**

siehe Terminliste

#### Kosten

€ 240,- inkl. MWSt.

#### Voraussetzungen

Wir empfehlen 1 Jahr Yoga-Praxis als Grundlage.

#### Info und Anmeldung

Details zur Anmeldung siehe Seite 28

#### Kontakt

Doris Tarman office2@yogaakademie-austria.com 0650-4420 114 (Mo – Fr, 8 - 16 Uhr)



## Seminar "Erfolgreich Selbstständig mit Yoga"

### Vision und Ziel

Du musst nicht unbedingt Grafikdesigner sein oder über ein BWL-Studium verfügen, um deine Yoga-Kurse ansprechend zu bewerben. Viele Dinge lassen sich ganz einfach selbst organisieren und gestalten. Zudem gibt es mittlerweile eine Vielzahl an kostenlosen und praktischen Tools die du für deinen Auftritt verwenden kannst.

Erfahre in diesem Seminar wichtige Grundlagen, die hilfreich sind, um mit deinem Business zu starten. Lerne verschiedene Kommunikationskanäle kennen und erfahre, wie du sie für dein Angebot am besten nutzen kannst.

Yoga ist aber in allererster Linie auch ein "Herzensbusiness". Im Zentrum deines Angebots stehst du als Mensch. Deswegen wollen wir uns zwischendurch immer wieder Zeit nehmen, um uns über Achtsamkeitsübungen und Meditation uns selbst anzunähern, um herauszufinden, was du von innen heraus kommunizieren möchtest, um andere Menschen zu berühren.

#### **Inhalte**

- Analyse: Was macht dich einzigartig? Was ist deine Vision? Was möchtest du weitergeben? An wen?
- Dein Angebot organisieren: Formen des Yogaunterrichts:
- Organisation von Kursraum, Gruppengröße und Preisgestaltung;
- Zeitplanung rund um den Yogakurs;
- Dein Angebot kommunizieren: Kommunikationskanäle im Online und Printbereich; Website-Baukästen; Social Media; Newsletter-Tools; Printwerbung selbst gestalten;
- Content Erstellung: Texte, Bilder, Inhalte für deine Website, für Social Media und Druckwerbung.

## Leitung

**Julia Perndl** ist Gesundheitsyoga-Lehrerin, Thai Yoga Praktikerin, MBA (Master of Business Administration, Studium an der Kunstuniversität Linz) mit 15 Jahren Berufserfahrung im Marketing.



"Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch eine ganz besondere Gabe mitbringt, die ihren Ausdruck finden möchte. Immer auf der Suche nach dem Echten, dem Authentischen, liebe ich es, Menschen kennen zu Iernen, ihre Schwingung zu erfassen und dazu passende Farben zu finden, Layouts und Texte zu gestalten. Designkonzepte zu erschaffen, welche den Wesenskern eines Menschen widerspiegeln."

#### Form und Umfang

1 Wochenende, Freitag - Sonntag

#### **Orte und Termine**

Siehe Terminliste

#### Kosten

€ 240,- inkl. MWSt. (für Teilnehmer und Absolventen unserer Yogalehrer-Ausbildungen: € 120,-)

#### Dokumentation

Du erhältst das Buch "Erfolgreich Selbstständig mit Yoga"

#### Info und Anmeldung

Details zur Anmeldung siehe Seite 28

### Kontakt

Doris Tarman office2@yogaakademie-austria.com 0650-4420 114 (Mo – Fr, 8 - 16 Uhr)





Die Yoga-family Austria ist ein österreichweites Yoga-Projekt, das zum Ziel hat, zum einen Yogalehrer zu einer Gemeinschaft zu verbinden und in ihrem Auftreten und in ihren Aktivitäten zu fördern, und zum anderen, eine Plattform zu bilden, auf der Yoga-Lehrende und Yoga-Übende zusammenfinden und sich austauschen können sowie ein breites Spektrum von Informationen und Kontakten zu allen Yoga-bezogenen Themen finden.

Die Yoga-family Austria ist eine österreichische Yoga-Gemeinschaft, die für jeden etwas zu bieten hat:



## Yoga-Übende

Yoga-Interessierte bzw. Yoga-Übende finden hier

- Eine wachsende Anzahl von Büchern, Videos und Online-Fachartikeln über die verschiedenen Aspekte der Yoga-Praxis und der Yoga-Philosophie;
- Ein Forum, auf dem sie sich mit anderen Yoga-Übenden und Yogalehrern austauschen und Antworten auf ihre Fragen finden können;
- Einen Marktplatz "Suchen & Finden" für Interessantes und Nützliches rund um Yoga.
- Ein österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis, in dem sie nach kompetenten Yogalehrern in ihrer Nähe suchen können.



## Yoga-Lehrer/innen

Yogalehrer erhalten von der *family* eine Vielfalt von Möglichkeiten der individuellen Unterstützung, zum Beispiel:

- Das Beantworten von Fragen zu spirituellen, fachlichen, didaktischen und unternehmerischen Themen durch ein Experten-Team;
- Das Fördern der Vernetzung von Yogalehrern untereinander, etwa zum Bilden von Yogalehrer-Treffs zum Austausch und zur Kooperation oder für gegenseitige Vertretungen;
- Wirksame Werbe-Unterstützung durch Vorstellung im österreichischen Yogalehrer-Verzeichnis, Verlinkungen und besonders günstige und effektive Werbemöglichkeiten;
- Kostenlose Weiterbildungsmöglichkeiten in Form von "Yoginaren" (in Vorbereitung; ab Frühjahr 2021).

Die Vision der Yoga-family Austria ist es zum einen, Menschen zu einer Gemeinschaft zu verbinden und in ihrer persönlich-spirituellen Entwicklung zu fördern, zum anderen soll der Yoga-Weg durch das Schaffen einer österreichischen Yoga-Plattform besser als bisher zugänglich und breiter akzeptiert und verstanden werden. Die Yoga-family Austria möchte dazu beitragen, dass Yoga-Aspekte bald mehr als bisher Zugang zum Bildungs- und Gesundheitswesen und zum beruflichen Alltag gewinnen können.

Die Teilnahme bzw. das Nutzen der Services der Yoga-family Austria ist sowohl für Yoga-Interessierte als auch für Yogalehrer kostenlos.



## Yoga-Buchtipps & kostenlose Yoga-Zeitschrift



**Yoga fürs Leben,** Taschenbuch, 408 Seiten, € 22,-

Dieses Buch fasst in einfacher, klarer und praxisnaher Weise die gesamte Botschaft des Yoga zusammen. Es wird eine große Anzahl von Techniken und Anregungen beschrieben, die Du sofort im eigenen Leben, in Beruf und Freizeit einsetzen kannst. Detailliert und leicht verständlich werden Theorie und Praxis der fünf

Schätze des Yoga für den Alltag beschrieben: Körperübungen, Atemübungen, Ernährung, Entspannung und Meditation sowie die 12 Geistigen Gesetze.

#### Aus dem Inhalt:

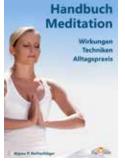
- Einführung in die Yoga-Philosophie
- Körperübungen: Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Körperliche und geistige Wirkungen aller Übungen
- Yoga-Übungsprogramme und Übungstipps
- Atemtechniken zur Energieaufladung und Harmonisierung
- Yoga-Frnährung
- Ursachen, Folgen und Lösung von inneren Spannungen
- Entspannungsübungen: Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Wesen, Bedeutung und Wirkungen der Meditation
- 36 Meditationstechniken
- Die 12 geistigen Gesetze des menschlichen Lebens



**Ganzheitlicher Yoga,** Buch Großformat, 270 Seiten € 25,-

Dieses Buch führt zu einer tiefen Schau des vollen Spektrums, der vollen Bedeutung der indischen Spiritualität, eine Schau, die unser Leben wahrlich transformieren kann. Es erkundet systematisch und ausführlich die Gesamtheit der heiligen Wissenschaft Yoga, ihr philosophisches Konzept, ihre Ent-

wicklung, ihre Techniken sowie ihre praktische Anwendung im eigenen Leben.



**Handbuch Meditation**, Taschenbuch, 232 Seiten, € 18,-

Dieses Handbuch bietet eine Gesamtschau aller theoretischen und praktischen Aspekte der Meditation. Mit großer Klarheit und mit stetem Alltagsbezug führt der Autor zum Ziel dieses Buches, nämlich den Leser / die Leserin zur eigenen Meditationspraxis anzuregen und zu helfen, den vollen persönlichen Nutzen aus

der Meditation zu ziehen.



**Erfolgreich Selbstständig mit Yoga**, Buch Großformat, 212 Seiten, € 30,-

Dieses Buch inspiriert Yogalehrerinnen und Yogalehrer, ihre Vision von einer eigenen Yoga-Schule erfolgreich zu verwirklichen. Der Autor, selbst erfolgreicher Leiter eines großen Yoga-Instituts, ermuntert zu einer Spezialisierung im weiten Feld des Yoga: Yoga für Kinder, für

Schwangere, für Senioren, für Sportler, Yoga im Business, Yoga-Ferien, ... gute Yogalehrer werden immer gesucht!



Kartenset "Spielend Freude finden", 66 Karten, € 19,90

Diese Kartenset enthält 44 der effizientesten Übungen aus unterschiedlichen Traditionen, die dir helfen, diese Qualitäten zu stärken. Zusätzlich beinhaltet es 22 Praxismomen-

te, mit denen du die innere Freude auch in deinen Alltag mitnehmen kannst.

ISBN: 978-3-903163-11-9



## Kostenlose Yoga-Zeitschrift: Die YOGAVision

Die YOGA*Vision* bringt hochwertige Yoga-Fachartikel über Yoga-Philosophie, Yoga-Techniken und für Yoga im Alltag. Die YOGA*Vision* erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und im November, und kann kostenlos abonniert werden (nur Österreich). Das YOGAVision-Abo umfasst nicht nur 2 Hefte mit jeweils ca 80 - 100 Seiten, sondern 6 Online-Ergänzungen mit weiteren interessanten Artikeln und aktuellen Informationen.

### **Infos und Bestellungen**

## Allgemeines zur Teilnahme

## Voraussetzungen für die Teilnahme

Einige Aus- und Weiterbildungen setzen eine gewisse Erfahrung bzw. Ausbildungen voraus. Die Voraussetzungen werden bei den jeweiligen Veranstaltungen angegeben.

### Zustandekommen von Veranstaltungen

Die Teilnehmer-Anzahl liegt im allgemeinen zwischen 8 und 15 Personen; einzelne Veranstaltungen können aufgrund der räumlichen Bedingungen oder des Seminarthemas davon abweichen. Die für das Zustandekommen aller Veranstaltungen minimale Teilnehmer-Anzahl liegt bei 8. Der Anmeldestatus und das Zustandekommen können unter den unten angegebenen Kontaktdaten erfragt werden. Über das Zustandekommen wird etwa 2 Wochen vor Beginn des Seminars/der Ausbildung entschieden.

### Eigenverantwortung

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt eigenverantwortlich. Das bedeutet, dass weder das Bildungsinstitut noch die Leiter der Veranstaltungen für eventuelle persönliche und Sachschäden der Teilnehmer, die während der Veranstaltungen sowie An- und Abreise entstehen, haftbar gemacht werden können.

#### Reservierungen

Platzreservierungen können für maximal 2 Wochen vorgenommen werden. Eine Garantie des Zustandekommens einer Veranstaltung seitens der Yoga-Akademie Austria kann leider nicht gegeben werden.

#### **Anmeldeschluss**

Um die Entscheidung des Zustandekommens rechtzeitig treffen zu können, werden die Anmeldungen bis spätestens 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung benötigt. Spätere Anmeldungen sind auf Anfrage möglich.

## **Anmeldung**

Am einfachsten geht es über die Homepage unter "Termine und Anmeldung". Dein Platz bei der betreffenden Veranstaltung ist mit Eingang der angegebenen (An-)Zahlung reserviert.

#### Storno, Rücktritt und Abbruch

Die Bedingungen für Storno, Rücktritt und Abbruch sind abhängig von der Art der Bildungsveranstaltung und sind auf dem jeweiligen Anmeldeformular bzw. unter den AGBs auf der Homepage beschrieben.

#### Corona-Maßnahmen

In allen Veranstaltungen gelten die jeweils aktuellen Corona-Maßnahmen. Infoblätter liegen in den Veranstaltungen auf. Details werden bei den Infotagen bzw. zu Beginn der Veranstaltung ausführlich besprochen.

#### Kontaktdaten

Für Anfragen, Reservierungen und Anmeldungen wende dich bitte an die bei der betreffenden Veranstaltung angegebene Kontaktperson.

Dein Kontakt für allgemeine Anfragen:

Martina Ringhofer, office@yogaakademie-austria.com 0664-211 6039 (Mo-Fr, 8-11 Uhr)



## Erfolgreich selbstständig mit Yoga

Viele Menschen haben ihren Traum wahr gemacht und Yoga zu ihrem Neben- oder sogar zu ihrem Hauptberuf gemacht. Vollständig vom Yoga zu leben ist sicherlich eine Herausforderung und bedarf einer umfassenden und professionellen Vorbereitung und Organisation, während ein "sanfter" nebenberuflicher Start für viele der Weg der Wahl sein mag, der in weiteren Schritten dann in die Vollzeit-Berufstätigkeit mit Yoga führen kann.

Für Menschen, die sich nach ihrer Yogalehrer-Ausbildung mit Yoga-Kursen und –Seminaren selbstständig machen wollen, bietet die Yoga-Akademie Austria einen Gründer-Service mit einer Vielfalt von interessanten Informationen und Angeboten. Details dazu findest du auf unserer Website unter www.yogaakademieaustria.com/selbstständig-mit-yoga

#### **Fachartikel**

Zu den unterschiedlichen Themen der Unternehmensgründung und -führung gibt es eine wachsende Reihe von Fachartikeln auf unserer Homepage, unter anderem:

- Über Selbstständigkeit und Unternehmergeist
- Die Geschäftsidee
- Die Machbarkeitseinschätzung
- Ressourcenplanung
- Qualitätsaspekte
- Name und Logo
- Tipps zur Gestaltung der Werbung
- Kontakt mit der Druckerei

### Informationen zur Unternehmensgründung

Es gibt von unterschiedlichen behördlichen Stellen, auf Internet-Plattformen und von selbstständigen Beratern eine große Menge von Informationen zu allen Aspekten des Selbstständigmachens und zur Betriebsgründung: Wir haben auf unserer Homepage eine Liste der besten Informationsquellen für dich zusammengestellt:

- Webseiten
- Broschüren
- Kurse
- Beratungen

## **Erfolgreiche Yogalehrer**

Wir haben einige ausgewählte Yogalehrerinnen und Yogalehrer eingeladen, sich vorzustellen und uns ihre Geschichte, ihre Erfahrungen und ihr Visionen für die Zukunft zu erzählen - du kannst sie gerne kontaktieren und sie zu einzelnen Aspekten ihres Unternehmertums befragen.

#### Versicherungen

Aufgrund einer Rahmenvereinbarung mit der VVZ Versicherung können wir besonders günstige Versicherungen in den Bereichen Haftpflicht und Berufsausfall vermitteln.

## Buch "Erfolgreich Selbstständig Mit Yoga"

Dies ist der derzeit umfassendste Ratgeber zum Thema Yoga-Unternehmensgründung auf dem Buchmarkt. Hier findest du alle Themen von der Gründungsentscheidung über Werbung, Preisgestaltung, Geschäftsidee, steuerliche Details bis hin zu Berichten von Menschen, die diesen Weg bereits erfolgreich gegangen sind. Infos zum Buch findest du auf Seite 27 sowie auf www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yoga-bücher.

## Seminar, Erfolgreich Selbstständig mit Yoga"

In diesem Wochenend-Seminar lernst du alle Aspekte der Selbstständigkeit mit Yoga kennen: Von der Geschäftsidee über Planung und Gründung bis hin zu Werbung und Organisation werden von unserer Marketing-Expertin, die gleichzeitig auch Yogalehrerin ist, alle Themen ausführlich behandelt. Von Absolventen unserer Yogalehrer-Ausbildung kann dieses Seminar zum Halbpreis besucht werden.

#### Seminar, Steuerliche Aspekte für Yogalehrer"

Bei diesem Halbtages-Seminar werden die wichtigsten steuerlichen, behördlichen und die Sozialversicherung betreffenden Aspekte behandelt. Für die Teilnehmer und Absolventen unserer Yogalehrer-Ausbildungen ist dieses Seminar kostenlos

#### Günstige Werbemöglichkeit

Die Yoga-Akademie Austria gibt die halbjährlich erscheinende kostenlose Zeitschrift "YogaVision" heraus. Yogalehrer können in dieser Zeitschrift zu besonders günstigen Tarifen über ihr Angebot informieren.

#### Newsletter für Yogalehrer

4 Mal jährlich wird von der Yoga-Akademie Austria eine kostenlose Information für Yogalehrer herausgegeben: Der "Yogateacher Special" enthält Fachartikel zu Yoga-Philosophie, Yoga-Techniken, Meditation, Gesundheit, aber auch zu Themen rund um die Selbstständigkeit sowie aktuelle Tipps für Weiterbildungen.

## **Unser Team**

Hier möchten wir dir unser Team vorstellen. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind begeisterte Yogis, die selbst Yoga praktizieren und sich regelmäßig weiterbilden.

## Aus- und Weiterbildungsleiter/innen



**Alois Soder** (Uttendorf, Szbg)
Yogalehreraus- und -weiterbildungen in Tirol



Yogalehreraus- und -weiterbildungen in Niederösterreich, Kinderyoga-Ausbildungen

**Ananda Daniela Pfeffer** (Tulln, NÖ)



**Mag. Christina Kiehas** (St. Pölten, NÖ) Yogalehreraus- und -weiterbildungen in Nieder- und Oberösterreich



Ausbildungen Kinder-Yoga in Oberösterreich, Salzburg und Tirol

Eva Reiter (Timelkam, OÖ)



**Fabian Scharsach** (Guntramsdorf, NÖ) Yogalehreraus- und -weiterbildungen in Wien, Niederösterreich und Oberösterreich



Weiterbildungen Schwangeren-Yoga in Oberösterreich und Salzburg

**Gabriele Fink** (Reikersdorf, OÖ)



**Dr. Gilda Wüst** (St. Radegund, Stmk) Meditationslehrer-Ausbildungen



OÖ) Seminar "Erfolgreich Selbstständig mit Yoga"

Julia Florence Perndl (Ottensheim,



Yogalehreraus- und -weiterbildungen

**Jyothi Judit Hochbaum** (Wien)



**Karin Neumeyer** (Graz)

Yogalehrer-Ausbildungen in Steiermark und Kärnten,
Schwangerenyoga-Weiterbildungen



**Karin Nguyen** (Linz) Ausbildungen Thai Yoga



**Harriet Pirchner** (Rauris, Szbg): Weiterbildungen Senioren-Yoga in Salzburg und Tirol



**Lydia Prema Hemetsberger** (Neukirchen, OÖ):

Yogalehrer-Ausbildungen in Oberösterreich



Manohara Manfred Jericha (Attersee, OÖ):
Weiterbildungen "Yoga für Menschen mit Einschränkungen"



**Marion Schiffbänker** (Mondsee, OÖ): Yogalehreraus- und -weiterbildungen in Oberösterreich, Salzburg und in Deutschland



**Michaela Omkari Kloosterman** (Wien) Yogalehreraus- und -weiterbildungen in Wien



Ausbildung Yoga Nidra und Entspannungslehrer/in

**Dr. Regina Potocnik** (Wien)



**Rita Uibner** (Bad Reichenhall, D) Weiterbildungen Senioren-Yoga und Business-Yoga



**Rudra Christian Gruber** (Schiedlberg, OÖ)

Yogalehreraus- und -weiterbildungen in Oberösterreich



Sabine Gauri Borse (Graz)

Yogalehreraus- und -weiterbildungen Steiermark und Burgenland



**Sandra Moser** (Graz) Weiterbildungen Business-Yoga



**Stefan Schwager** (Golling, Szbg) Yogalehreraus- und weiterbildungen in Salzburg



**Surya Irene Bauer** (Wr. Neustadt, NÖ) Weiterbildungen Gesundheits-Yoga



**Verena Hotter** (Kramsach, Tirol)

Weiterbildungen Schwangeren-Yoga in Salzburg und Tirol

## **Leitung und Organisation**



**Arjuna Paul Nathschläger** (Dechantskirchen, Stmk)
Gesamtleitung Yoga-Akademie Austria



**Corinna Strodl** (Zemendorf, Bgld) Organisation und Planung



**Doris Tarman** (Neunkirchen, NÖ) Kundenkontakt, Buchhaltung, Organisation



**Martina Ringhofer** (Aspang, NÖ) Kundenkontakt, Organisation



**Stefanie Kager** (Zöbern, NÖ) Versand Info-Material, Abo-Service Yoga*Vision* und Verlags-Auslieferung



**Thomas Pichler** (Zöbern, NÖ) IT-Bereiche

## **Unser Leitbild**

Yoga hat ein außergewöhnlich großes Potential, das menschliche Leben auf allen Ebenen zu verbessern und zu entfalten. Es ist unsere Vision, dieses Potential möglichst vielen Menschen in Österreich zugänglich und nutzbar zu machen, und zwar durch Yogalehreraus- und –weiterbildungen, mit Seminaren sowie mit Publikationen. Es kommen dabei unter anderem die folgenden Grundgedanken zum Einsatz:

**Alles Leben ist Yoga:** Wir lehren einen ganzheitlichen Yoga-Weg, dessen Übungen und Methoden ihre Wirkungen auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene entfalten und zu einem bewussteren Umgang mit den Themen des Alltags führen.

**Qualität:** In allen unternehmerischen Bereichen und in allen Veranstaltungen streben wir danach, fundiertes Fach-

wissen, Erfahrung und Spiritualität mit professioneller Didaktik, Pädagogik und Organisation zu verbinden.

**Pädagogik:** In allen Lehrveranstaltungen kommen unterschiedliche besonders wirksame Lehr/Lernmethoden zum Einsatz: Wissen, Erkennen und Erfahren wird auf auditiver, visueller, kinästhetischer und kognitiver Ebene vermittelt, wobei auf die individuellen Bedürfnisse und Neigungen der Teilnehmer besonders eingegangen wird.

**Unternehmenskultur:** Die YogaVid GmbH orientiert sich an den Werten eines "Neuen Unternehmens", bei dem das Hauptziel nicht lediglich im Erwirtschaften maximalen Gewinns liegt, sondern bestmöglichen Nutzen für die Gesellschaft sowie begeisterte und zufriedene Mitarbeiter anstrebt.

# Gesundheit ist Reichtum Geistiger Friede ist Glück Yoga zeigt den Weg



#### Hinweis

Bitte beachte, dass die vorliegende Broschüre eine Momentaufnahme unseres Bildungsprogramms per November 2020 ist. Aufgrund unserer Bemühungen, unser Angebot ständig zu verbessern, kann es sein, dass einige Informationen zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr aktuell sind. Den aktuellen Letztstand unserer Veranstaltungen findest du auf

www.yogaakademieaustria.com



## **YOGA-AKADEMIE AUSTRIA**

YogaVid GmbH | 8241 Dechantskirchen | Bergen 5 office@yogaakademie-austria.com | www.yogaakademieaustria.com