

Info-Blatt

Yogalehrer-Ausbildung (YAA-300)



INHALT

1. Allgemeines
2. Zielgruppe und Voraussetzungen
3. Ausbildungsziel
4. Lehrplan
5. Methodik
6. Dokumentation
7. Abschluss
8. Ausbildungsleitung
9. Rahmendaten
10. Kosten und Förderungen
11. Orte und Termine
12. Mehr Info



Die Yogalehrer-Ausbildung

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 Yogalehrerin wird zu einer Schlüsselperson, die Menschen bei ihrem persönlichen Wachstum begleitet.

Die Yogalehrer-Ausbildung ist ein den ganzen Menschen veränderndes Ereignis. Sie kann die Teilnehmer über regelmäßiges und intensives Praktizieren zu Einsichten und Erkenntnissen führen, die ihre persönliche Entwicklung fördern. Die Yogalehrer-Ausbildung ist damit nicht nur eine Berufs-ausbildung, sondern eine ganzheitlich persönliche Schulung.

Die Yoga-Akademie Austria freut sich, eine über 20 Jahre und ca 200 Ausbildungslehrgänge gereifte Ausbildung zur Yogalehrerin / zum Yogalehrer anbieten zu können, eine Ausbildung, die den modernen Anforderungen an eine umfassende und fundierte Berufsausbildung entspricht.

Das vorliegende Infoblatt gibt dir einen Einblick in Wesen, Ablauf, Lehrziel, Lehrplan, Prüfungsform und weitere organisatorische Aspekte der Yogalehrer-Ausbildung. Für Fragen steht unser Ausbildungsbüro gern zur Verfügung (Kontakt Daten siehe Fußbereich).

1. Allgemeines

Es gibt 2 Levels der YLA: 300 und 500 Stunden.

1. Die 300-Stunden Grundausbildung

In dieser im allgemeinen 2 Semester langen Ausbildung lernst du die Grundlagen der Yoga-Philosophie, die wichtigsten Techniken und das fundierte 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.

2. Die 500-Stunden Ausbildung

Diese Ausbildung besteht aus der 300-Stunden Grundausbildung und zwei Optionen einer 200 Stunden umfassenden „Oberstufe“:

- dem 200-Stunden Modul "Yoga Sadhana Intensiv", das die Grundausbildung in allen Bereichen vertieft und festigt;
- 3 Weiterbildungen zu den Themen Gesundheit, Meditation und Asanas besucht. Mit diesen 3 Ausbildungen bist du zusätzlich zu Yogalehrer/in YAA-500 auch Gesundheit-syogalehrer/in und Meditationslehrer/in.

Konzept und Inhalte dieser beiden Optionen werden in einem separaten Infoblatt „Yogalehrer-Ausbildung YAA-500“ ausführlich beschrieben.



2. Zielgruppe und Voraussetzungen

Zielgruppe

Die Yogalehrer-Ausbildung wendet sich an Menschen, die

- besonders tief in Theorie und Praxis des Yoga eindringen und die Wissenschaft des Yoga für sich erschließen wollen,
- Yoga in Form von Kursen oder Seminaren an andere Menschen weitergeben wollen,
- Yoga-Techniken in ihrer beruflichen Tätigkeit (z.B. Gesundheitstrainerin, Masseur, Seminarleiterin) als Ergänzung und Unterstützung einsetzen wollen.

Voraussetzungen

Die Teilnahme an der Yogalehrer-Ausbildung setzt Grundkenntnisse im Yoga voraus, die etwa einem Jahr Besuch eines Yoga-Kurses

oder dem Selbststudium und eigene Übungspraxis des Yoga über den gleichen Zeitraum entsprechen.

Zusätzlich zu den Ausbildungseinheiten ist ein wöchentlicher Zeitaufwand von mindestens 5 Stunden für Hausarbeiten, Übungspraxis und Unterrichtspraxis erforderlich, um den bestmöglichen Ausbildungserfolg zu gewährleisten.

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. Die Teilnahme an der Ausbildung setzt damit eine stabile psychische und physische Gesundheit voraus.

3. Ausbildungsziele und Lernergebnisse

Es ist das Ziel der Yogalehrer-Ausbildung, die persönlichen, fachlichen und didaktischen Kompetenzen zu vermitteln, die für das selbstständige und verantwortungsbewusste Leiten von Yoga-Kursen und –Seminaren für Anfänger und Fortgeschrittene erforderlich sind. Am Ende der Ausbildung wirst du -

- ein tiefgehendes Verstehen von Konzept und Zusammenhängen des Yoga haben,
- die wichtigsten und wirksamsten Yoga-Techniken in Theorie, Übungs- und Unterrichtspraxis kennen,
- den Weg und die Methoden des Yoga kompetent und einfühlsam an andere Menschen weitergeben können,

- die Methoden, die deinem eigenen Wesen am meisten entsprechen, herausgefunden haben und kannst sie in den angeleiteten Yogastunden eingesetzt werden, womit ein authentisches Unterrichten gegeben ist;
- Inspiration und Freude in dir fühlen, Yoga an andere Menschen weiter zu geben.
- eine über die Kenntnis von Techniken und Fachwissen hinausgehende persönliche Entwicklung erfahren haben, die sich aus dem Integrieren der Yoga-Ethik und –Philosophie ins eigene Leben und der persönlichen Yoga-Praxis ergibt. Aus dieser Entwicklung erwächst eine besonders inspirierte und authentische Qualität des Yoga-Unterrichts.



4. Lehrplan

Das folgende Curriculum der Yogalehrer-Ausbildung entspricht bzw. übersteigt die internationalen Standards der Yoga Alliance (RYS-200). Die bei den einzelnen Ausbildungsfeldern angegebenen Stunden-Anzahlen sind die Gesamt-Ausbildungsstunden (je 60 min), also die Summe aus den Unterrichts- und Praxisstunden in den Ausbildungseinheiten und der eigenen Übungs- und Unterrichtspraxis und den Hausarbeiten.

Übungstechniken und Übungspraxis (115 Stunden)

Asana, Kriyas und Mudras

Schulung der Körper-Achtsamkeit - 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 Atem-Achtsamkeit - Harmonisierungs- und Reinigungsatmung - Fortgeschrittene Pranayamas - Meditative Pranayamas - Anwenden von Energie-Verschlässen (Bandhas)

Entspannung und Meditation

Yoga-Tiefenentspannung - konkrete und abstrakte Meditationen - vorbereitende und ergänzende Übungen

Kirtan und Mantra

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

Didaktik und Unterrichtspraxis (90 Stunden)

Unterrichts-Theorie

Philosophie und Ziel des Yoga-Unterrichts - Kursaufbau und Planung der Kurseinheiten - Unterrichtstechnik und Didaktik, Vortragstechnik - Organisatorische und steuerliche Aspekte des Yoga-Kurses

Unterrichts-Praxis

Anleiten und Vorführen aller Übungstechniken - Korrektur und Vertiefen aller Asanas - Unterrichtspraxis in der Ausbildungsgruppe - Grundlagen des Yoga für Schwangere

Medizinische Grundlagen (35 Stunden)

Bewegungsapparat

Gelenke, Muskulatur, Skelettaufbau

Atmung & Kreislauf

Atemwege, Atemmuskulatur, Atemformen, Lungen- u. Körperkreislauf

Nerven- u. Hormonsystem

Zentrales und vegetatives Nervensystem

Beeinflussung Nerven- u. Hormonsystem in Verbindung mit der Yogapraxis

Das Bewegungssystem des Körpers im Kontext der Asanas



Yoga-Philosophie und Ethik (45 Stunden)

Allgemeines

Ziel, Wesen, Ursprung, Begriff, Wirkungen und Wege des Yoga - Yoga für das tägliche Leben - Yoga und Gesundheit - Ernährung - die geistigen Gesetze des menschlichen Lebens - Übersicht über die Yoga-Techniken

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 – Konzept und Wirkungen aller Hatha-Yoga-Techniken – 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; Bedeutung des Jnana Yoga - Die 6 klassischen Philosophie-Systeme Indiens - Advaita Vedanta: Grundgedanken und Techniken - praktische Anwendung im Alltag

Freie Themen / Wahlmodule (15 Stunden)

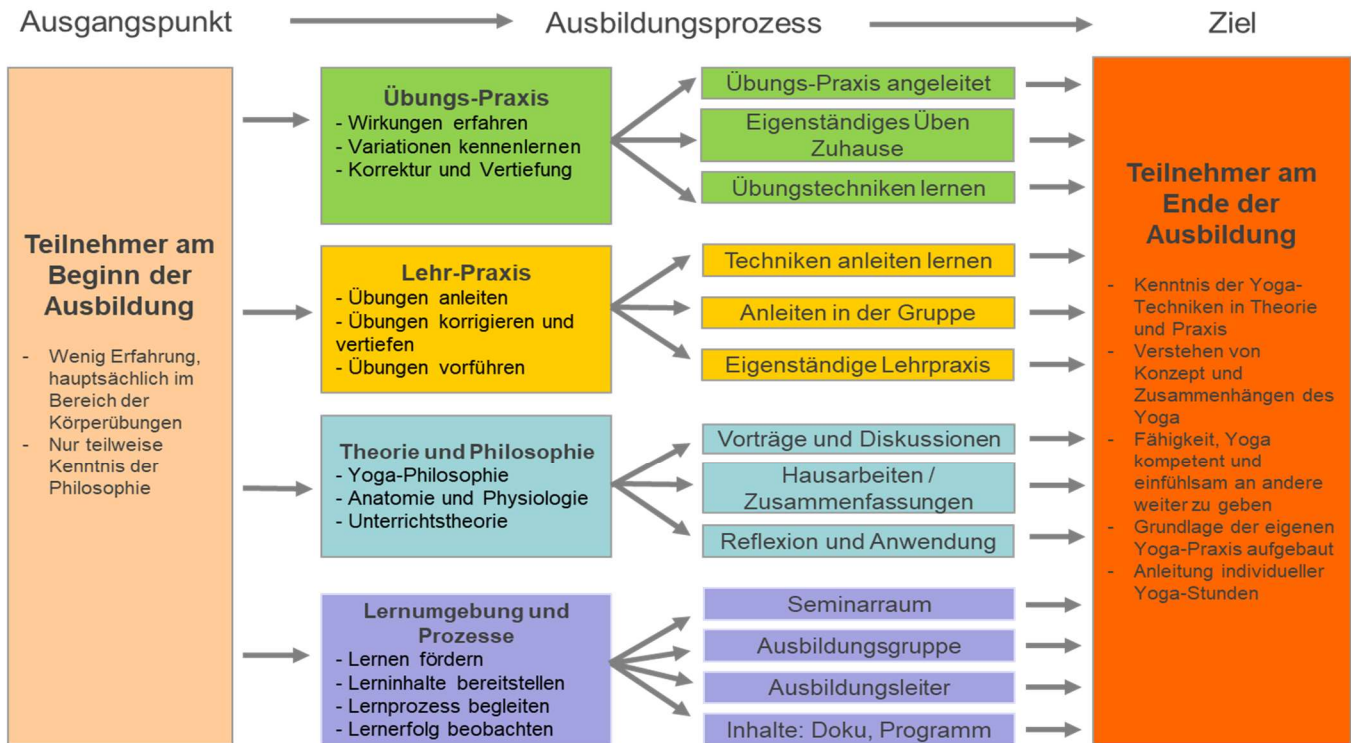
z.B. Ayurveda, Kinderyoga, Selbstständig mit Yoga, alternativ Vertiefungen der anderen Bereiche

Summe: 300 Stunden

5. Methodik und Didaktik

Der Prozess des Vermittelns von Wissen, Erkennen und Erfahrung des Yoga beruht auf dem sinnvollen Anwenden und Kombinieren der einzelnen im folgenden beschriebenen Elemente. Die Teilnehmer erhalten über verschiedene erprobte Lernmethoden die Möglichkeit, sich innerhalb ihrer individuellen Möglichkeiten zu entfalten. Diese Ausbildungs-Elemente werden durch das Einbinden von Studien- und Praxiszeiten außerhalb der formellen Ausbildungseinheiten ergänzt und unterstützt.

PÄDAGOGISCHES KONZEPT YLA



5.1 Die Übungspraxis

Yoga ist ein primär praktisches System, das eine Vielzahl von Übungstechniken einsetzt. Die wichtigsten dieser Techniken werden im Lauf der Ausbildung –

- **gelernt:** Die Körper-, Atem- und Meditationstechniken sowie weitere Yoga-Techniken werden im Detail kennengelernt und durchgeführt. Die Übungsvarianten für Anfänger oder weniger bewegliche Menschen sowie solche für Fortgeschrittene werden ausführlich besprochen und praktiziert. Es werden weiters der Einsatz von Hilfsmitteln sowie die Wirkungen und insbesondere die Kontraindikationen besprochen, also in welchen Situationen

bestimmte Übungen nicht oder mit besonderer Vorsicht durchzuführen sind.

- **praktiziert:** Die persönliche Übungspraxis und die Erfahrungen der Ausbildungsteilnehmer sind ein wichtiger Teil der Grundlage des Unterrichts. Die eigene Übungspraxis erfolgt daher auf zwei Ebenen: Zum einen gibt es im Rahmen der Ausbildungseinheit von erfahrenen Ausbildungsleitern angeleitete und unterstützte Übungsstunden, zum anderen ist die eigene Übungspraxis zwischen den Ausbildungseinheiten wesentlicher Teil des Gesamtentwicklungsprozesses der Yogalehrerausbildung.

5.2 Die Lehr-Praxis

Die Kompetenz, das Gelernte und Geübte professionell und einfühlsam an andere Menschen weiter zu geben, bildet einen Kernbereich der Ausbildung. Es wird hier auf mehreren Ebenen gearbeitet:

- **Techniken unterrichten lernen:** In den Ausbildungseinheiten, in denen die verschiedenen Übungstechniken betrachtet werden, wird auch das Lehren, Vorführen, Korrigieren und Vertiefen sowie das Anleiten der Übungen und ihrer Variationen vermittelt.
- **Techniken in der Ausbildungsgruppe unterrichten üben:** Im Rahmen der Ausbildungseinheiten gibt es für die Teilnehmer Gelegenheit, sich individuell im Anleiten der Körper- und Atemtechniken zu üben und sowohl von der Ausbildungsgruppe als auch insbesondere vom Ausbildungsleiter Feedback zu bekommen.
- **Techniken im privaten Bereich unterrichten üben:** Ein wichtiger Teil des eigenständigen Arbeitens außerhalb der Ausbildungseinheiten ist die regelmäßige Unterrichtspraxis im privaten Bereich (Familienangehörige, Nachbarn, Freunde). Dadurch werden die Teilnehmer in der Unterrichtssituation gefestigter und unsichere Bereiche können identifiziert werden. Fragen, die sich aus diesen Unterrichtssituationen in Kleingruppen ergeben, können in der folgenden Ausbildungseinheit diskutiert werden.
- **Unterrichtstechniken und Unterrichtsplanung:** Die verschiedenen Aspekte der Kursplanung, des Kurszieles, des Aufbaues eines Yoga-Kurses für Anfänger oder für Fortgeschrittene sowie das Besprechen der häufigsten Fehler im

Unterricht sind Thema regelmäßiger Betrachtung und Diskussion in der zweiten Hälfte der Ausbildung. Hier kommen besonders die Fragen und Anregungen aus der Ausbildungsgruppe zu Wort.

5.3 Theorie und Philosophie

Es gibt hier zwei einander durchdringende und beeinflussende Aspekte: Zum einen wird konkretes **Wissen** über die Grundlagen der Anatomie und Physiologie im Zusammenhang mit der Übungspraxis sowie philosophisches und psychologisches Wissen vermittelt, zum anderen wird ein **Erkenntnisprozess** in Gang gesetzt, der das Umsetzen und die Anwendung ethischer, energetischer und psychischer Grundprinzipien des Yoga zum Gegenstand hat. Insbesondere der zweite Aspekt der Anwendung der Yoga-Philosophie im Alltag, die etwa Achtsamkeit, Loslassen und Selbstdisziplin umfasst, bewirkt zumeist tiefere Veränderungen in den Teilnehmern.

1. **Vorträge und Diskussion:** Regelmäßiger Bestandteil der Ausbildungseinheiten sind Vorträge zu den verschiedenen theoretisch-philosophischen Themen des Yoga. Es wird hier, abhängig vom jeweiligen Thema, eine Vorgangsweise angestrebt, die nur zum Teil aus Vortrag / Frontalunterricht besteht, sondern mehr die Form interaktiven Arbeitens, von Diskussion und Gruppenarbeiten annimmt.
2. **Hausarbeiten:** Die in den Vorträgen vermittelten Inhalte sind zwischen den Ausbildungseinheiten selbstständig durchzuarbeiten, zu wiederholen und in schriftlichen Zusammenfassungen, unterstützt durch Wiederholungsfragen, auszuarbeiten. Die Hausarbeiten werden vom Ausbildungsleiter durchgesehen und

kommentiert, sodass auch auf dieser Ebene Feedback gegeben ist.

3. Reflexion und Anwendung: Das Umsetzen der ethisch-philosophischen Werte und Zusammenhänge im eigenen Leben

ist eine natürliche Folge des Sich-Befassens mit der Yoga-Philosophie. Auf diese Weise, unterstützt durch weitere Literatur und Internet-Recherchen, wird der Alltag zu einem die Ausbildung unterstützenden Übungsfeld.

6. Ausbildungsdokumentation

Die Ausbildung wird begleitet durch 4 Werke, die zum Teil bereits seit 20 Jahren ständig verbessert und ergänzt werden:

	<p>Das Ausbildungshandbuch</p> <p>Das Ausbildungshandbuch umfasst 400 Seiten A4: Hier werden in 80 Modulen alle Inhalte der Ausbildung ausführlich beschrieben.</p>
	<p>Buch „Yoga fürs Leben“ (408 Seiten)</p> <p>"Yoga fürs Leben" ist ein ebenso umfassendes wie leicht verständliches Einführungsbuch in den ganzheitlichen Yoga für das tägliche Leben - es wird uns etwa durch das erste Drittel der Ausbildung begleiten und die Grundlagen des Yoga näherbringen.</p>
	<p>Buch „Ganzheitlicher Yoga“ (316 Seiten A4)</p> <p>Dieses Buch wurde speziell für die Yogalehrer-Ausbildungen geschrieben - es eröffnet dem Yoga-Studenten neue Dimensionen des Wissens und der Erkenntnis im Bereich der Yoga-Philosophie. Klar und gut verständlich werden die 5 klassischen Yoga Wege Raja, Hatha, Karma, Bhakti und Jnana und ihre Bedeutung für Alltag und Spiritualität beschrieben.</p>
	<p>Buch „Yoga des Klanges“ (168 Seiten)</p> <p>In der Ausbildung werden wir auch die Welt der Klang-Energie erkunden und uns mit der geheimnisvollen Kraft der Mantra-Rezitation und der erhebenden Schönheit des Kirtan-Singens befassen. "Yoga des Klanges" ist unser Begleiter auf dieser Reise - mit vielen Texten, Übersetzungen der Sanskrit-Texte sowie Noten der schönsten Kirtans und der wirksamsten Mantras.</p>



7. Abschlussprüfung

Am Ende der Yogalehrer-Ausbildung findet die Abschlussprüfung statt, die aus zwei Teilen besteht, aus

- **der theoretischen Abschlussarbeit:** Ausarbeiten der Fragen / Aufgaben des Prüfungsbogens. Die Abschlussarbeit wird am Ausbildungsort ohne Zuhilfenahme von Büchern, Notizen usw. mit einem Zeitrahmen von ca 3 Stunden verfasst.
- **einer Lehrprobe:** Eine vollständige Yoga-Kurseinheit im Umfang von ca 90 Minuten. In dieser Kurs- / Übungseinheit müssen die folgenden Elemente vorhanden sein: Eröffnung / Mantra, Anfangsentspannung, kurzer Vortrag (5 min), Pranayamas, Asanas, Endentspannung oder Meditation, Schlussmantra.

Die Abnahme der Abschluss-Arbeit sowie der Lehrprobe erfolgt durch den Ausbildungsleiter. Bei Nichtbestehen eines Prüfungsteils gibt es die Möglichkeit, den betreffenden Teil noch innerhalb der gleichen Ausbildung oder bei einer

anderen Ausbildung der Yoga-Akademie Austria zu wiederholen.

Für die Beurteilung eines positiven Abschlusses der Yogalehrer-Ausbildung wird nicht nur das Ergebnis der Abschlussarbeit herangezogen, sondern es fließen auch weitere Faktoren ein, unter anderem die aktive Mitarbeit und die Lehrproben im Ausbildungsverlauf sowie Regelmäßigkeit und Qualität der Hausarbeiten.

Zertifikat

Nach bestandener Abschlussprüfung wird im Rahmen der Ausbildungs-Abschlussfeier das Zertifikat „Yogalehrer/in (YAA-300)“ übergeben.

Die Qualität dieser Yogalehrer-Ausbildung, der Ausbildungsleiter, des Programms, der Methoden und Didaktik sowie des veranstaltenden Instituts entsprechen den Anforderungen von ÖCERT und Cert NÖ an Österreichische Qualitäts-Anbieter im Erwachsenenbildungs-Bereich.

8. Ausbildungsleitung

Unsere Ausbildungsleiterinnen und Ausbildungsleiter sind ausgewählte und speziell trainierte Yoga- und Ausbildungs-Profis. Jeder von ihnen fühlt die große Kraft des Yoga im eigenen Leben und praktiziert selbst Yoga. Die meisten leiten ihre eigene Yoga-Schule und begeistern in den Aus- und Weiterbildungen mit Kompetenz, Wissen und Inspiration. Unsere Ausbildungsleiter erfüllen zudem die von unseren Zertifizierungspartnern Cert NÖ und ÖCERT vorgegebenen strengen

Anforderungen an persönliche, fachliche und didaktische Kompetenz.

Unsere Ausbildungsleiter an dieser Stelle einzeln und ausführlich vorzustellen würde dieses Infoblatt sehr umfangreich machen, weshalb wir auf unsere Website – und natürlich auf ein persönliches Kennenlernen im Rahmen der Infotage zu den Ausbildungen – verweisen:

<https://www.yogaakademieaustria.com/ueber-uns/unser-team/>



9. Rahmendaten

Hier findest du einige wichtige Eckdaten der Yogalehrer-Ausbildung.

Ausbildungsumfang

215 Stunden in den Ausbildungseinheiten zusätzlich mindestens 85 Stunden Hausarbeiten, eigene Übungs- und Unterrichtspraxis = insgesamt 300 Stunden. Dauer der Ausbildung ca 9 – 10 Monate.

Ausbildungsformat

Es gibt je nach Veranstaltungsort unterschiedliche Ausbildungsformate, unter anderem wöchentliche Einheiten abends oder vormittags, ein Wochenendformat mit 10 Wochenenden innerhalb eines Jahres oder eine Intensivausbildung mit 4 ganzen Wochen, ebenfalls

innerhalb eines Jahres. Die genauen Termine und Zeiten findest du auf unserer Homepage aufgelistet unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/termine-anmeldung/yogalehrer-300-stunden/>

oder im interaktiven Ausbildungs-Finder unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/finder/>

Die Ausbildungsgruppe

Die Größe der Ausbildungsgruppe von 8 – 15 Personen ist ideal für den angestrebten Lern- und Entwicklungsprozess; in Einzelfällen können die Gruppen – unter Beiziehung eines Ausbildungsassistenten – bis zu 20 Personen groß sein.

10. Kosten und Förderungen

Kosten

Die Ausbildungs-Gesamtkosten betragen € 3.600,- inkl Ust. Für die Online-Ausbildung gilt ein reduzierter Preis von € 3.360,-

In diesen Kosten sind Ausbildung, Ausbildungsdokumentation und Abschlussprüfung enthalten, nicht jedoch die Kosten für Nächtigung und Verpflegung.

Förderungen

Die Yoga-Akademie Austria wurde durch ÖCERT als qualifiziertes Erwachsenenbildungsinstitut zertifiziert. Ein Ansuchen um

Förderung (unter bestimmten persönlichen Voraussetzungen) ist somit möglich. Das Förderansuchen ist bei der Förderstelle des Bundeslandes, in dem du hauptgemeldet bist, einzureichen. Bitte beachte dabei, dass die Yoga-Akademie Austria in der Liste der zertifizierten Bildungsträger unter dem Namen YogaVid GmbH in 8241 Dechantskirchen aufscheint.

Mehr Informationen zu Förderungen findest du auf unserer Homepage unter:

<https://www.yogaakademieaustria.com/foerderungen/>



11. Orte und Termine

Es gibt derzeit (2021) in Österreich Yogalehrer-Ausbildungen an 12 Orten in 8 Bundesländern. Die genauen Termine und Zeiten findest du auf unserer Homepage aufgelistet unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/termine-anmeldung/yogalehrer-300-stunden/>

oder im interaktiven Ausbildungs-Finder unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/finder/>

Die aktuellen Ausbildungszentren (2022):



12. Mehr Info

Info-Tag

Für weitere Informationen über die Ausbildung empfehlen wir den Besuch eines kostenlosen Info-Tages. Hier kannst du den/die Ausbildungsleiter/in kennen lernen und Antworten auf weitere und individuelle Fragen erhalten. Die Termine der Info-Tage findest du bei den Ausbildungs-Details unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/termine-anmeldung/yogalehrer-300-stunden/>

Ausbildungs-Büro



Martina Ringhofer von unserem Ausbildungsbüro beantwortet gern deine individuellen Fragen per E-Mail oder telefonisch (Mo-Fr, 8 – 11 Uhr); office@yogaakademie-austria.com

Ausgabe 1.02 vom 2021-11-22

YOGA-AKADEMIE AUSTRIA

☎ 0664-211 6039 (Mo – Fr, 8 – 11 Uhr)

✉ office@yogaakademie-austria.com Web: www.yogaakademieaustria.com