

# Zukunfts-Beruf Yogalehrer/in

Die Ausbildung

Die Weiterbildungen

Der Weg in die  
Selbstständigkeit



[www.yogaakademieaustria.com](http://www.yogaakademieaustria.com)



- 4 Die Yogalehrer-Ausbildung
- 14 Die Yogalehrer-Weiterbildungen
- 16 Selbstständig mit Yoga
- 20 Yoga fürs Leben
- 22 Die Yoga-Akademie Austria



Liebe Yoga-Freundin, lieber Yoga-Freund!

Die Menschen sind vermehrt auf der Suche nach Sinn, Vision und Erfüllung ihres Lebens. Sie erkennen immer mehr, dass Yoga ihnen Antworten auf ihre brennendsten Fragen geben und ihre Gesundheit und Lebensqualität wesentlich unterstützen kann.

Die Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in erschließt dir zum einen die uralte Wissenschaft des Yoga in großer Tiefe und vermag damit dein eigenes Leben außerordentlich zu bereichern, ja zu transformieren, zum anderen erwirbst du die Kompetenz, Yoga professionell und inspirierend an andere Menschen weiterzugeben. Die Berufsausbildung und die ganzheitliche persönliche Schulung gehen hier stets Hand in Hand und gelangen innerhalb des Ausbildungszeitraums von einem Jahr zu erstaunlichen Ergebnissen.

Die Yogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria sind ganzheitlich und traditionsübergreifend; sie verbinden klassische Philosophie und Techniken mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Wir freuen uns, dir in dieser Broschüre Vision, Inhalt und Details der Yogalehrer-Ausbildung vorstellen zu dürfen. Zusätzlich findest du auch Möglichkeiten der Weiterbildung sowie hilfreiche Hinweise zur Selbstständigkeit mit Yoga.

Für Fragen stehen wir dir gern zur Verfügung!

A handwritten signature in blue ink that reads "Arjuna P. Nathschläger". The signature is written in a cursive, flowing style.

Arjuna Paul Nathschläger

# 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. Die Yoga-Lehrerin / der Yoga-Lehrer 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.

## Die Highlights der Ausbildung

- Qualität und individuelles Arbeiten durch **Kleingruppen** von 6 bis 14 Personen;
- **Ganzheitlicher Yoga**, der alle geistigen, psychischen und körperlichen Aspekte des menschlichen Lebens umfasst;
- **Yoga fürs Leben**, der nach Nutzbarkeit des Gelernten im eigenen Leben, im Alltag strebt - deine „Yoga-Lebensschule“!
- **Umfassende Ausbildung** mit 50 % mehr Umfang und Praxis: 300 Stunden anstatt 200, verglichen mit dem gängigen Standard;
- **Über 20 Jahre Ausbildungserfahrung**;
- **Zertifiziert** nach den strengen Richtlinien des ÖCERT und Cert NÖ;
- **Bildungsförderung** möglich;
- **Bonus-Workshops** „Erfolgreich Selbstständig mit Yoga“ und „Steuerliche Aspekte“ inkl. Skriptum.



## Ausbildung mit 300 und 500 Stunden

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 zwei 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.

### Die 500 Stunden-Vollausbildung

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.

Nach der 300 Stunden-Grundausbildung besuchst du entsprechend deinem Interesse beliebige Aus- und Weiterbildungsmodule im Umfang von 200 Stunden. Damit kannst du dich zum Beispiel auf Meditation, Senioren-Yoga oder Thai Yoga spezialisieren. Mehr zu den Optionen findest du auf Seite 14 - 15.



## Details zu den Ausbildungen mit 300 Stunden

### Zielgruppe / Voraussetzungen

Diese Ausbildung spricht Menschen an, die

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

Für die Ausbildung wird vorausgesetzt, dass du Erfahrung von mindestens einem Jahr regelmäßiger Yoga-Praxis und damit Kenntnis der wichtigsten Asanas und Pranayamas hast.

### Termine und Orte

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

Die Termine der nächsten Ausbildungsstarts und der Info-Tage findest du auf unserer Website:



[www.yogaakademieaustria.com](http://www.yogaakademieaustria.com)

### Unsere Ausbildungszentren



## Elemente und Umfang

Von **insgesamt 300 Stunden** (volle Stunden = 60 min) 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 Stunden eingeplant werden sollten:

- Üben von Asanas, Pranayamas und Meditation;
- Hausarbeiten (schriftliche Zusammenfassung der 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. Schriftliche Abschlussarbeit

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

## Kosten und Leistungen

Die Ausbildungskosten für die in 2024 beginnenden 300-Stunden-Ausbildungen betragen **€ 3.600,-**. In diesen Kosten sind die folgenden Leistungen enthalten:

- Ausbildungseinheiten (insgesamt min. 215 Stunden)
- Ausbildungsunterlagen (ca 1.200 Seiten)
- Workshop „Steuerliche Aspekte für Yogalehrer“ inkl Skriptum
- Workshop „Erfolgreich selbstständig mit Yoga“ inkl Skriptum
- 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**. Durch diese Zertifizierung sind bei entsprechenden Voraussetzungen Förderungen zu unseren Aus- und Weiterbildungen möglich. Mehr Infos dazu findest du unter [www.yogaakademieaustria.com/förderungen](http://www.yogaakademieaustria.com/förderungen).



## Dein Gewinn aus dieser Ausbildung

Die Teilnahme an einer Yogalehrer-Ausbildung erfordert einigen finanziellen ebenso wie zeitlichen und Energieaufwand. Welcher persönliche Gewinn bzw. konkrete Nutzen steht dem Aufwand gegenüber?

Im Lauf des Ausbildungsjahres gehen in den Teilnehmern vielfach sehr deutlich spürbare und auch von außen wahrnehmbare Veränderungen vor sich. Die wichtigsten davon sind:

### 1. Lehrkompetenz

Zunächst wirst du durch das erworbene Wissen optimal für das Weitergeben des Yoga in Form von Kursen, Seminaren und Workshops, sei es online oder in Präsenz, vorbereitet. Doch nicht nur das Wissen wird einen professionellen, hochwertigen Unterricht bewirken, sondern deine eigene lebendige Praxis, das, was durch Yoga in dir entstanden und gewachsen ist, wird auf nonverbaler Ebene aus dir herausstrahlen und deinen Unterricht zu etwas ganz Besonderem machen.

### 2. Bereichern deiner eigenen beruflichen Tätigkeit

In vielen Berufen, vor allem solchen, die viel mit Menschen zu tun haben, kann Yoga dich direkt oder indirekt unterstützen. Ob du als Kindergarten-Pädagogin oder Lehrerin, als Coach oder als Seminarleiterin andere Menschen begleitest oder trainierst, oder ob du als Buchhalterin oder Programmiererin eher weniger mit Menschen zu tun hast - Yoga und die damit verbundene Schulung von Achtsamkeit und Konzentration kann dich in deinem Beruf sehr unterstützen.

### 3. Gesundheit

Ein ganzheitliches Yoga-Training vertieft deine Selbstwahrnehmung und macht dir gesunde und ungesunde Denkmuster und Verhaltensweisen bewusst. Du erkennst, was dir gut tut und kannst leichter unheilvolle Muster loslassen. Gleichzeitig wirken die in der Ausbildung regelmäßig geübten Techniken des Hatha Yoga (Asanas, Pranayamas) reinigend und energieerhöhend und damit Immunkraft-stärkend.

### 4. Geistig-psychische Veränderungen

Sowohl durch die physische Übungspraxis als auch und vor allem durch das Befassen mit geistig-spirituellen Zusammenhängen wird sich in dir eine zunehmende Bewusstheit und Achtsamkeit in alltäglichen Dingen entwickeln. Dies führt auf der geistigen Ebene zu klarerem Denken und verbesserter Konzentrationsfähigkeit. Auf der psychischen Ebene entstehen unter anderem Gelassenheit, stabileres Selbstbewusstsein und ein bewussterer Umgang mit Stress und Belastungen.



## Inhalte der Ausbildung

Die in der Ausbildung vermittelten Inhalte sind Teil eines ganzheitlichen Konzepts, das über mehr als 20 Jahre gereift ist und ständig verbessert wurde. Ein Konzept, das den klassischen Yoga mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen verbindet und einen persönlichen Wachstumsprozess optimal unterstützt.

### Theorie

#### Allgemeines

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

#### Medizinische Grundlagen

Bewegungsapparat, Muskulatur, Gelenke | Atmung und Kreislauf | Nerven- und Hormonsystem

#### Yoga-Philosophie

Raja Yoga, Mantras und Meditation | Hatha-Yoga, Energiearbeit und der Astralkörper: Kundalini, Chakras, Nadis | Karma Yoga und Achtsamkeit im Alltag | Bhakti Yoga | Jnana Yoga und Advaita Vedanta

#### Unterrichts-Theorie

Vision und Ziel des Yoga-Unterrichts | Kursaufbau und Planung der Kurseinheiten | Unterrichtstechnik und Didaktik, Vortragstechnik | optional: 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 | Reinigungstechniken (Kriyas) | Mudras

#### Pranayamas und Bandhas

Atemmechanik, 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

## Unsere Ausbildungsleiter/innen

Die Kriterien für die Aufnahme in unser Ausbildungsleiter-Team sind durch ÖCERT streng geregelt und stellen sowohl fachliche und didaktische Kompetenz als auch persönlich-spirituelle Qualitäten sicher. Unsere Ausbildungsleiter/innen praktizieren selbst regelmäßig Yoga, viele von ihnen leiten ein eigenes Yoga-Studio - hier sind sie:

**Judit Jyothi Hochbaum:**

Aus- und Weiterbildungen in Wien und online



**Michaela Omkari Kloosterman:** Ausbildungen in Wien



**Mag. Christina Kiehas:** Aus- und Weiterbildungen in Nieder- und Oberösterreich



**Ananda Daniela Pfeffer:** Aus- und Weiterbildungen in Nieder- und Oberösterreich, in der Steiermark und in Salzburg



**Rudra Christian Gruber:**

Ausbildungen in Oberösterreich



**Fabian Scharsach:** Ausbildungen in Nieder- und Oberösterreich



**Marion Schiffbänker:** Ausbildungen in Oberösterreich und Salzburg



**Mag. Heike Grill:** Ausbildungen in Oberösterreich



**Sabine Borse:** Aus- und Weiterbildungen in der Steiermark und in Salzburg



**Alois Soder:** Aus- und Weiterbildungen in Salzburg und Tirol



**Karin Neumeyer:** Aus- und Weiterbildungen in der Steiermark und in Kärnten



**Stefan Schwager:** Aus- und Weiterbildungen in Salzburg



**Michaela Liebeg-Schaun:** Aus- und Weiterbildungen in Salzburg



**Sabrina Keim:** Ausbildungen in Südtirol



## Feedbacks

Seit der Gründung der Yoga-Akademie Austria in 2005 haben wir viel herzliches und motivierendes Feedback zu unseren Aus- und Weiterbildungen erhalten. Wir freuen uns, dass wir so viele Menschen erfolgreich auf ihrem persönlichen Entwicklungsweg begleiten dürfen und stellen hier einige unserer begeistertsten Ausbildungs-Absolventinnen vor.



*„Dieses Jahr hat mich dermaßen erfüllt, dass mir schon beim Verfassen dieser Zeilen die Tränen kommen. Die gesamte Ausbildung war so eine große Bereicherung für mein Leben...“*

Sonja



*„Mir hat die Ausbildung sehr gut gefallen. Es war eine große Bereicherung auf menschlicher, geistiger, physischer wie auch psychischer Ebene.“*

Elisabeth



*„Ich kann nur sagen, einfach herrlich und herzlich. Ich habe mich sofort aufgenommen und als ein Teil des Ganzen gefühlt. Meine Vorstellungen wurden bei Weitem übertroffen.“*

Manuela



## Häufig gestellte Fragen

**Die Yogalehrer-Ausbildungen der meisten anderen Institute umfassen 200 Stunden. Weshalb dauert die Ausbildung bei der Yoga-Akademie Austria 300 Stunden?**

Unsere Erfahrungen zeigen, dass der Umfang von 300 vollen Stunden (je 60 min) für diese Ausbildung das Minimum darstellt, um die für das kompetente Leiten von Yoga-Kursen nötige Grundlage von **Wissen, Selbstreflexion und Erfahrung** zu erreichen. Insbesondere das korrekte Anleiten und Korrigieren der Yoga-Techniken braucht einige Praxis, aber auch die durch das Studium der Yoga-Philosophie angeregten persönlichen Entwicklungsprozesse erhalten in unseren 300-Stunden-Ausbildungen den benötigten Raum.

**Sind eure Ausbildungen von der Yoga Alliance zertifiziert?**

Die Yoga Alliance führt *Registrierungen* von Ausbildungen durch, jedoch keine *Zertifizierungen*. Unsere Qualitätsanforderungen und der Umfang der Ausbildungen übersteigen die Standards der Yoga Alliance in allen Bereichen. Wir haben uns für eine Zertifizierung durch **Cert NÖ** und durch **ÖCERT** entschieden, die eine umfassende und tiefgehende Qualitätsprüfung sicherstellt.

**Wie kann ich die Ausbildung / Ausbildungsleitung kennen lernen?**

Zum Kennenlernen gibt es zu jeder Ausbildung kostenlose und unverbindliche **Info-Tage** (siehe Seite 13, Spalte rechts).

**Gibt es für die Teilnahme an der Ausbildung bestimmte Voraussetzungen? Wie kann ich mich auf die Ausbildung vorbereiten?**

Idealerweise hast du bereits **1 Jahr Erfahrung** (z.B. Yoga-Kurse) und bringst aufrichtiges Interesse mit, tiefer in die Welt des Yoga einzutauchen.

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.

**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 wirst auch ohne formalen Abschluss für dich persönlich sehr viel mitnehmen können.

Du kannst also **auf die Abschlussprüfung verzichten oder sie später nachholen**.

**Wie lange dauert die Ausbildung?**

Die Grundausbildung YAA-300 dauert **1 Jahr** und wird zumeist in Form von 10 Wochenenden abgehalten, an einigen Orten auch in wöchentlichen kürzeren Einheiten.

## Gibt es eine Alters-Obergrenze für die Yogalehrer-Ausbildung?

Nein. Ältere Menschen können vielleicht 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 ist man **niemals zu alt!**

## Wie groß sind die Ausbildungsgruppen?

Aus Qualitätsgründen und um besser auf die individuelle Situation des Einzelnen eingehen zu können, arbeiten wir mit **Kleingruppen** von 6 bis 14 Personen.

## Welcher Yoga-Stil wird vermittelt?

Wir lehren einen ganzheitlichen, auf den Nutzen im Alltag ausgerichteten Yoga - unser Vision ist, die Ausbildung zu einer „**Lebensschule**“ zu machen. Wir verbinden in diesem Ansatz traditionelles Wissen mit modernen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen zu einem hochwirksamen Weg der persönlich-spirituellen Entfaltung.

## Gibt es die Ausbildungen auch online?

Ja, wir bieten auch Ausbildungen im Online-Format an, die **viele Vorteile** bieten.

## Wie sehen die Ausbildungsunterlagen aus?

Eine professionelle, umfassende und klare Dokumentation ist als Begleitung des Ausbildungsprozesses von großer Bedeutung. Unsere Ausbildungsdokumentation setzt sich aus einem Lehrer-Handbuch und 3 Fachbüchern zusammen. Sie umfasst über **1.200 Seiten** und ist über 20 Jahre gereift und ständig weiter verbessert worden.

## Information & Anmeldung

### Infotage

Für jede Ausbildung gibt es zwei Info-Tage, die in den Seminarhäusern stattfinden, in denen auch die Ausbildung abgehalten wird. Es gibt eine Übungsstunde mit leichten Asanas und Pranayamas, danach einen ca 1-stündigen Vortrag über 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 Übungsmatte und Übungsbekleidung 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 E-Mail an [office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com) zur Verfügung. Alternativ kannst du uns auch über das Kontaktformular auf der Website erreichen.

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

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt online. Besuche dazu bitte die Seite mit deiner Wunsch-Ausbildung; von dort gibt es direkt einen AnmeldeLink.

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



## Zertifikat „Yogalehrer/in (YAA-500)“

Das Ausbildungs-Gesamtkonzept der Yoga-Akademie Austria geht weit über das Jahr der Yogalehrer-Grundausbildung hinaus und bietet dir die Möglichkeit des Fortsetzens des gemeinsamen Yoga-Weges im Rahmen von **vertiefenden und weiterführenden Ausbildungen** – hier kannst du sowohl tiefer in Theorie und Praxis des Yoga eintauchen als auch dich auf eine bestimmte Richtung des Yoga oder auf eine bestimmte Zielgruppe spezialisieren.

Das **flexible Gesamtkonzept** erlaubt dir, deine persönliche Yoga-Ausbildung gemäß deinen Neigungen und Interessen sowie deinen zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten **individuell zusammenzustellen**. Je nach deinem Interesse kannst du Fach-Weiterbildungen besuchen und dich zum Beispiel auf Yoga mit Kindern, Schwangeren oder Senioren spezialisieren oder du kannst deine Lehrkompetenz auf das Level „YAA-500“ erweitern. Hier ist der „Fahrplan“ dafür:

### Aufbau Ausbildungslevel „YAA-500“



# Yoga-Expertise: Die Fach-Weiterbildungen

Als ausgebildete/r Yogalehrer/in hast du eine Fülle von Möglichkeiten, deine Kompetenzen zu erweitern und zu vertiefen und dich auf ein Fachgebiet deiner Wahl zu spezialisieren:



Weiterbildung  
Gesundheits-Yoga



Ausbildung  
Kinder-Yoga



Weiterbildung  
Yoga und Stress  
Management



Meditationslehrer-  
Ausbildung und  
Meditationslehrer-  
Weiterbildung



Weiterbildung  
Senioren-Yoga



Ausbildung  
Yoga Nidra



Weiterbildung  
Asana Exakt



Ausbildung  
Achtsamkeit und  
Breathwork



Weiterbildung  
Yoga für Schwangere



Ausbildung Yin-Yoga



Weiterbildung  
Business-Yoga



Ausbildung  
Thai-Yoga



Weiterbildung  
Sadhana Intensiv

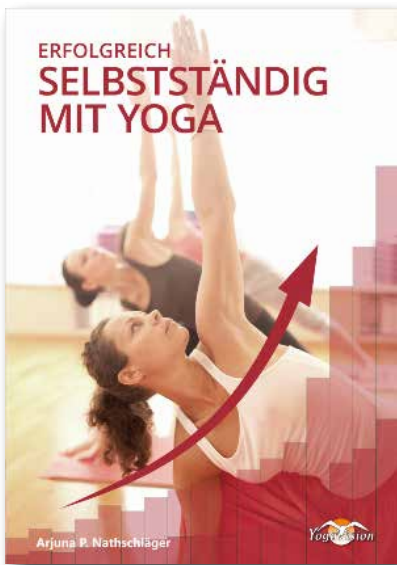


Weiterbildung  
Flow-Yoga

# 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 Vorbereitung, 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.

Wenn du vorhast, dich nach deiner Yogalehrer-Ausbildung mit Yoga-Kursen und –Seminaren selbstständig zu machen, freuen wir uns, dich mit einer Fülle von **Informationen, Workshops und Angeboten** unterstützen zu können.



<https://www.yogaakademieaustria.com/projekte-services/selbststaendig-mit-yoga/>

## Projekt „Erfolgreich Selbstständig mit Yoga“

Wir haben die Erfahrungen und Erkenntnisse von 25 Jahren Yoga-Unterricht zu einem in Österreich einmaligen Projekt zusammengetragen. Hier findest du ausführliche Informationen, Anregungen und Tipps aller Faktoren rund um das Gründen und Leiten deiner Yoga-Schule:

- Voraussetzungen für die Selbstständigkeit
- Der Business-Plan
- Der Seminarraum: Faktoren und Checkliste
- digitale, gedruckte und persönliche Werbung
- Preisgestaltung und Finanzplanung
- Qualitäts-Aspekte
- Website-Gestaltung, Suchmaschinen-Optimierung und -Werbung
- Viele Geschäftsideen
- Die 10 Top-Tipps für Yoga-Unternehmer



### Das Buch

Alle Details, Beispiele, Checklisten, Interviews mit erfolgreichen Yogalehrern u.v.m.

Buch Großformat, 212 Seiten

### Der Workshop

Online-Workshop, 3 Stunden. Kostenlos für unsere Ausbildungs-Absolventen und -Teilnehmer

### Das Skriptum

Kurzform des Buches, Umfang 18 Seiten, pdf-Format, kostenlos für Ausbildungsabsolventen und -Teilnehmer sowie Workshop-Teilnehmer



### **Online-Workshop „Steuerliche Aspekte für Yoga-lehrer“**

In diesem Online-Workshop erfährst du, worauf es ankommt in Sachen Steuern: Welche Schritte sind zur Anmeldung deines Unternehmens erforderlich, was ist für deine Rechnungslegung zu beachten, und was kannst du als Selbstständige/r in deine Buchhaltung nehmen? Umfangreiches Skriptum, kostenlos für Ausbildungsteilnehmer und -absolventen.



### **Online-Bibliothek „Selbstständig mit Yoga“**

In unserer kostenlosen Online-Sammlung von Aufsätzen und Fachartikeln findest du eine Fülle von interessanten Themen, zum Beispiel

- Der Weg in die Selbstständigkeit
- Die Geschäftsidee
- Qualitätsaspekte
- Tipps für deine Website
- Werben mit Google Ads
- Steuertipps



### **Yogalehrer-Community**

Die wachsende Community der Yoga-family Austria bietet nicht nur die Möglichkeit des Austauschs und der gegenseitigen Unterstützung, sondern auch kostenlose Werbung über den Eintrag in das Österreichische interaktive Yogalehrer-Verzeichnis.

[www.yoga-family.at](http://www.yoga-family.at)

### **Mehr ...**

Weitere Services für Yogalehrer/innen umschließen Haftpflicht- Versicherungen, günstige Werbemöglichkeit in der Zeitschrift „YogaVision“ und einen Newsletter mit regelmäßigen Tipps rund um die Selbstständigkeit mit Yoga.

## Acht Tipps für deine erfolgreiche Selbstständigkeit

1. Die Grundlage deines Erfolgs ist **Spiritualität und Authentizität**: Übe und lebe selbst Yoga, und zwar nicht nur die Übungen, sondern vor allem den Geist des Yoga: Lebe in deinem Unternehmen, was du lehrst: Wahrhaftigkeit, Gerechtigkeit, Achtsamkeit, Dankbarkeit und das Prinzip, dass dein Handeln gut für alle Beteiligten sein soll.
2. **Nimm dir Zeit für eine gute Vorbereitung**. Je größer deine Vision, die du manifestieren willst, desto gründlicher muss die Vorarbeit sein. Eine „ausgewachsene Yoga-Schule“ braucht wohl ein Jahr, bei einem kleineren Auftritt ist es entsprechend weniger.
3. Was ist dein **Alleinstellungsmerkmal**? Was ist deine Vision? Was soll dich von anderen Anbietern unterscheiden? Mache dir klar, was dich ganz besonders macht und kommuniziere es.
4. Der Mensch kauft nicht ein Produkt, sondern **Nutzen** – mache dir klar, was der Nutzen deines Angebots, der Gewinn für deine Kunden ist, mache ihn transparent und optimiere ihn. Besonders wichtig ist, dass dein Wunsch, den Menschen Gutes zu tun, im Vordergrund deines Wirkens stehen sollte: Wünsche ehrlich zu helfen.
5. Achte bei deiner **Website** darauf, dass alles, was man wissen möchte (**was - wo - wann - wieviel** (kostet) - **wer**), in höchstens 3 Klicks von der Startseite zu erreichen ist. Ebenso muss auf deinem gedruckten Werbematerial das Wesentliche sofort auffindbar sein.
6. Achte bei deinem **Werbematerial** (Folder, Plakat) darauf, es nicht mit Text zu überladen. Lasse Bilder sprechen. Unterscheide zwischen Werben und informieren: Werbematerial soll interessieren, Info-Material soll Interessierte informieren.
7. **Versetze dich in deine Kunden**: Welches Werbematerial / Auftreten / Argumentation würde dich ansprechen? Was braucht deine Kursteilnehmerin, um sich in deinem Kurs wohlfühlen und wieder zu kommen? Frage Feedback ab.
8. **Halte durch**. Der Erfolg kommt selten über Nacht. Man überschätzt leicht, was man in einem Jahr erreichen kann, unterschätzt jedoch, was man in fünf Jahren erreichen kann. Alles braucht seine Zeit.





## Erfolgreiche Absolvent/innen

Von den bisher über 2000 Ausbildungsabsolvent/innen haben sich viele ihren Traum von einer eigenen Yoga-Schule erfüllt und sind jetzt mit Yoga erfolgreich selbstständig. Hier sind einige von ihnen:

**Gabi Fink** gründete und leitet das Seminarhaus „Mitananda“ in St. Peter / Hart, OÖ.

[www.finkin.at](http://www.finkin.at)



**DI Reinhard Neuwirth**

leitet die Yoga-Schule „Yoga und Bewegung“ in der Steiermark.

[www.yoga-und-bewegung.at](http://www.yoga-und-bewegung.at)



**Irene Nendwich** leitet die Yogaschule „Neneste“ in der Obersteiermark.

[www.neneste.at](http://www.neneste.at)



**Alois Leitenbauer, Stmk** verbindet in seinem Wirken Yoga und Meditation mit Sport

[leitenbauer.eu](http://leitenbauer.eu)



**Manohara Manfred Jericha** ist Gründer und Leiter der Yoga-Schule „Tattva-Yoga“ am Attersee, OÖ

[www.tattva-yoga.at](http://www.tattva-yoga.at)



**Susanne Riehs** gründete und leitet die Yoga-Schule „Sundari-Yoga“ in Mondsee/OÖ

[www.sundari-yoga.at](http://www.sundari-yoga.at)



**Mag. Christine Cottogni** ist Gründerin und Leiterin des Yoga-Raums Hall in Tirol

[www.yogaraum-hall.at](http://www.yogaraum-hall.at)



**Sandra Moser** leitet die Yoga-Schule Santosha in Graz

[www.santosha.at](http://www.santosha.at)



## Yoga im Alltag leben: Unsere besten Tipps

Yoga ist mehr als Körperübungen, Meditation und Entspannung - auf der geistigen Ebene gibt es eine Fülle von Ansätzen und Methoden, die unser tägliches Leben auf einfache Weise zu mehr Leichtigkeit, Erfolg, Harmonie und Freude führen können. Probiere es einfach aus - hier sind einige unserer Yoga-Tipps für deinen Alltag:



### Achtsames Bewegen und Sprechen

Irgendwann in deinem Alltag, wann es gerade passt, etwa für 10 oder 15 Minuten, verlangsame deine Bewegungen und dein Sprechen geringfügig und lasse es damit besonders bewusst werden. Beobachte, ob sich etwas in dir dagegen wehrt und meint, dadurch „Zeit zu verlieren“.

### Mikro-Meditation

Wenn du auf jemanden oder etwas wartest, nutze die Zeit für eine spontane Phase der Achtsamkeit und der Meditation, indem du deine Atmung beobachtest: „Ich atme ein, ich atme aus.“ oder „Ich atme ein und Gottes heilendes Licht fließt in mich ein, ich atme aus und lasse Spannungen los.“

### Inseln der Stille

Schaffe dir bewusst immer wieder einen „Raum des Innehaltens“ – sei es eine Stunde Schweigen oder „Handy-Fasten“, oder erlaube dir, einfach mal 5 Minuten dazusitzen und NICHTS zu tun. Du kannst diese „Ich-Zeit“ in deinem Kalender ebenso wie externe Termine eintragen und damit eine gewisse Verbindlichkeit schaffen. Und reflektiere danach, wie dir diese Phase getan hat und wie du dich jetzt fühlst.

## TIPP: Yoga für dich - Das Seminar

Als „Schnupper-Einstieg“ in den Ganzheitlichen Yoga und als optimale Vorbereitung für die Yogalehrer-Ausbildung gibt es ein außergewöhnlich inspirierendes Seminar: Es vermittelt in kompakter und kostengünstiger Form das Praxiswissen des Yoga fürs eigene Leben - Seminare gibt es an vielen Orten in ganz Österreich sowie online.

- **Einführung in den Ganzheitlichen Yoga:** Yoga ist so viel mehr als Körperübungen!
- Die **fünf Schätze** des Yoga fürs tägliche Leben kennenlernen
- **Praxistipps** fürs eigene Leben
- **Hochwertiges Skriptum**, gespickt mit zahlreichen **Yoga Top-Tipps** für deinen Alltag



# Die Yoga-Akademie Austria



Die Yoga-Akademie Austria ist ein durch ÖCERT zertifiziertes **österreichisches Kompetenzzentrum für Ganzheitlichen Yoga**. Seit 2005 vermitteln wir lebensnahen und zeitgemäßen Yoga - österreichweit wirken bereits über 40 begeisterte Yoga-Expertinnen und -Experten mit, um den Menschen das Tor zum Ganzheitlichen Yoga zu öffnen.

## Aus unserem Angebot

- Yogalehrer-Ausbildungen
- Yogalehrer-Weiterbildungen
- Weitere Ausbildungen, z.B. Meditation, Achtsamkeit, Yin Yoga
- Kurse, Workshops und Seminare
- Kostenlose Yoga-Zeitschrift „YogaVision“
- Newsletter „Yoga-Impulse“ mit vielen Yoga-Tipps
- Yoga-Bücher und kostenlose Online-Bibliothek



## Services

Die Yoga-Akademie Austria bietet eine große Anzahl von Services - hier sind zwei Empfehlungen:

### Kostenlose Yoga-Zeitschrift - Die „YOGAVision“



Die YOGAVision ist **Österreichs erste und einzige kostenlose Yoga-Zeitschrift** - sie bringt hochwertige Fachartikel über Yoga-Techniken, Yoga-Philosophie fürs tägliche Leben, Gesundheit und Ernährung.

Die YOGAVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und im November, und kann kostenlos abonniert werden (nur Österreich).



### Kostenloser Newsletter - die „Yoga-Impulse“



Der Pulsschlag repräsentiert unser Leben, und hier sind monatliche **Impulse für dich, die wesentliche Vertiefungen und Verbesserungen deines Lebens bewirken können**: Es geht um Themen wie Gesundheit und Spiritualität, Lebenseinstellung und Meditation, Achtsamkeit und Atmung - und vieles mehr.



## Dein Kontakt bei der Yoga-Akademie



Hast du Fragen oder Wünsche an uns? Wir freuen uns auf Deinen Anruf oder Deine E-Mail!

**Martina Ringhofer**

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





„Gesundheit ist Reichtum  
Geistiger Friede ist Glück  
Yoga zeigt den Weg.“

Swami Vishnu-Devananda



**YOGA-AKADEMIE AUSTRIA**

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