



# 200+STD. GRUNDAUSBILDUNG **GANZHEITLICHES YOGALEHRER|IN TRAINING**

GARTENSAAL BASLAN UND SCHLOSS GOLDRAIN  
OKTOBER 24 - FEBRUAR 25  
**ALICE HÖNIGSCHMID & TEAM**

## INFORMATIONEN

[WWW.OMOMOM.LIFE](http://WWW.OMOMOM.LIFE)



## 200+ STD GRUNDAUSBILDUNG **GANZHEITLICHES YOGALEHRER/IN TRAINING** 2024/25 SÜDTIROL

Yogastudio108, Bozen-Gries

1WE 5./6.10.24; 2WE 23./24.11.; 3WE 14./15.12.; 4WE 11./12.1.; 5WE 1./2.2.

AbschlussWE 21-23.2.

### **Intensivwoche:**

Schloss Goldrain (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

26.10.-3.11.24 (8 Tage von Samstag Früh bis Sonntag Mittag)

Die Ausbildung findet über einen kompakten Zeitraum von 5 Monaten statt und ist berufsbegleitend möglich. Wir empfehlen, wirklich genug Zeit und Freiraum auch für eine tägliche Praxis zwischen den Präsenz-Modulen einzuplanen, um die Wirkung von Yoga im Alltag möglichst intensiv zu erfahren.

### **GO WITH YOUR FLOW AND YOUR LIGHT WILL SHINE**

- \* tauche tiefer in deine Yogapraxis
- \* lass dich berühren und verändere dein Leben
- \* lerne wie du deine Begeisterung für Yoga authentisch weitergeben kannst

### **DIE STÄRKEN DER AUSBILDUNG**

- \* ganzheitliche, praxisorientierte, berufsbegleitende Ausbildung im Hatha-Vinyasa-Yoga
- \* fundiertes Verständnis für den Yogaweg durch Studium der alten Schriften und Hingabe
- \* technische und energetische Vertiefung von Asana, Kriya und Pranayama
- \* kompetentes Unterrichten mit methodischem und kreativem Stundenaufbau (Sequencing)
- \* achtsames, selbstbewußtes Hands-on (Assistieren und Ausrichten)
- \* Schulung des individuellen Ausdrucks durch Selbsterfahrung, intensiver Yogapraxis, praktischem Unterrichten und Stimmbildung.

### **WELCHES YOGA UNTERRICHTEN WIR?**

Unser integraler Hatha-Vinyasa Yogastil, der sich am 8-gliedrigen Pfad der Yoga Sutren von Patanjali orientiert, ist geprägt vom „Vertiefen im Fließen“. Im Hintergrund wirkt das ursprüngliche (und dogmafreie) Yogakonzept des „jivan mukta“, die Freiheit, bzw. Einheit des Selbst in diesem Leben, Jetzt.

Integral, also ganzheitlich, bedeutet, dass alle Aspekte des Yoga, die weit über Körperübungen hinaus gehen, ihren Platz in unserer Praxis und vor allem im Alltag haben.

Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft, deswegen gehen wir nicht nur in die fachliche, sondern auch in die persönliche Tiefe. Mit Gewaltlosigkeit, Mitgefühl und Hingabe schaffen wir ein Fundament für ein erfülltes Leben - und das macht Freude!

Somit gehören fließende, gehaltene und regenerative Asanas verwoben zu methodisch aufgebauten, kreativen Sequenzen und auf Yogaphilosophie basierend, sowie die Energiearbeit über den Atem, Mantras, Klang, Musik und Meditation, zu einer ganzheitlichen Yogastunde. Aber erst dein authentischer Ausdruck macht die Stunde zu einer besonderen Erfahrung, für Schüler, wie Lehrer.



## DIE INHALTE

Die überwiegend interaktive Grundausbildung umfasst ca. 222 Stunden mit vielen praktischen Elementen. -> Yoga Alliance zertifiziert

### TECHNIK/METHODIK/PRAXIS (CA. 80 STD):

#### **Asana**

Die Ausbildung umfasst praktische Unterweisung der Asanas, korrekte physische und energetische Ausrichtung aller Grundhaltungen, ebenso wie das tiefere Verständnis von Vinyasa, Sequenzierung.

#### **Sequenzierung/Stundenaufbau**

Es wird der methodisch-kreative und energetische Aufbau einer kompletten Viynasa-Yogaklasse mit Variationsmöglichkeiten für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene vermittelt, sowie Einblicke in Schwangeren-, Yin- und Regeneratives Yoga.

#### **Assistieren**

Erlernen von Hilfestellungen und Einsatz von Hilfsmitteln (Block, Gurt, Decke), sowie vertiefendes Assistieren (mit Kontraindikation) und achtsame Berührung sind Schwerpunkt unseres Unterrichtens.

#### **Prana/Kriya**

Atem als pure Lebenskraft - wir vertiefen und integrieren die feinstoffliche Anatomie (Chakren, Nadis, Bandhas, Mudras ) und praktizieren Pranayama, sowie die heilenden reinigenden und entgiftenden Hatha Yoga Kriyas.

#### **Meditation**

Wir meditieren 2x täglich, erfahren unterschiedliche Meditations- und Entspannungstechniken und lernen andere in Meditation zu anzuleiten.

### ANATOMIE, BIOMECHANIK UND PHYSIOLOGIE (CA. 30 STD)

Grundlagen der Anatomie und Physiosolgie des Körper und dessen biomechanischen Zusammenhänge. Wir beleuchten die Grundhaltungen der Asanas, sowie deren Wirkung und Kontraindikationen, sowie den Einsatz von sinnvollen Hilfestellungen, Hilfsmitteln und Assists auf anatomisch/physiologischer Basis.

### DIDAKTIK & UNTERRICHTSPRAXIS, BUSINESS (CA. 50 STD)

#### **Didaktik**

Yoga ist ein Weg der persönlichen Entwicklung. Das Auftreten des Lehrers und dessen Stimme beeinflussen die Athmosphäre in der sich die Schüler öffnen können. In diesem Kurs geben wir praktische Anleitungen, Übungen und Feedback für ein authetisches Auftreten weiter.

#### **Praktisches Unterrichten**

Im Rahmen von Kleingruppen wird das praktische Unterrichten und Assistieren geübt und vertieft. Zu einer ganzheitlichen Yogastunde gehört auch Umsetzung des Stundenschwerpunkts, Dharma/Philosophischer-Talk, sowie Einsatz von Musik.



### **Business**

Was ist sinnvoll und was braucht es um als Yogalehrer/in zu wirken.  
Marketinggrundlagen, Versicherung, Unternehmensgründung, etc.

## YOGA GEISTESWISSENSCHAFTEN, GESCHICHTE & LIFESTYLE (CA. 50 STD)

### **Geisteswissenschaften / Philosophie**

Yoga als Weg ein effektiveres und positiveres Leben zu führen. Studium der yogischen Schriften, (Yogasutra, Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, vedische und tantrische Texte, Mantras) und praktische Selbsterfahrung. Ebenso gehört das vedische Rezitieren und Lesen /Schreiben des Sanskrit Alphabets dazu.

### **Yoga Geschichte, Tradition**

Der lange Weg von der Wurzel zum modernen Yoga und dessen unterschiedliche Formen - sowie auch seine Grenzen. Einblicke in die indische Mythologie, praktische Rituale und Ayurveda.

### **Lifestyle, Ethik und Aktivismus**

Der „jivan-mukta“ ist ein Mensch der die Freiheit/Einheit in diesem Leben und auf dieser Welt erlangt, somit sind wir, als moderne Yogis, aufgefordert nicht nur unser persönliches, sondern vor allem auch das Wohl der andern und unserer Welt mitzugestalten.

### **Satsang**

Das Zusammenkommen von Gleichgesinnten, verbindet viele Inhalte des Kurses, wie Meditation, Mantra, Chanting, Bhakti- und Nada Yoga, Gemeinschaft, Austausch und Philosophie.  
Wir öffnen und beenden jeden Tag mit einem Satsang.

### **Buchberichte**

Zur optimalen Vorbereitung der Ausbildung vertieft du dich in Form von 2 Buchberichten in die spannende Thematik der Geisteswissenschaften.

## HOSPITIEREN, ASSISTIEREN, MENTORING UND ABSCHLUSS (12+ STD)

### **Kleingruppen**

Während der Ausbildungszeit wirst du in Kleingruppen Assistieren, Ansagen und Stunden ausarbeiten.

### **Mentoring**

Ebenso stehen dir die Lehrer der Ausbildung bei Fragen persönlich zur Seite.  
Nach jedem Modul gibt es Hausaufgaben zur Verfestigung des Wissens.

### **Abschluss**

Für den erfolgreichen Abschluss ist die Anwesenheit bei allen Präsenzstunden, sowie eine schriftliche Prüfung und eine Lehrprobe erforderlich.  
(Bei Krankheit o.a. wird der Inhalt nachträglich vermittelt, oder nachgeholt.)



## DAS TEAM

ALICE HÖNIGSCHMID

**\* Lehrgangleitung \* Yoga Geisteswissenschaften, \* Asana \* Technik \* Methodik \* Unterrichtspraxis**



Bewegung war für mich schon immer ein Schlüssel zur Zufriedenheit. Vor 20 Jahren suchte ich in München einen körperlichen Ausgleich für meinen stressigen Marketingjob. Ich wollte aber kein reines Fitness, sondern eine ganzheitliche Inspiration für meinen Körper. So bin ich, angezogen von dem Altarbild auf der Internetseite, zum Jivamukti-Yoga in München gekommen - und war von Anfang an infiziert.

Meine bisher transformierendste Erfahrung, die 4-wöchige 300 Std. Jivamukti Yoga-Grundausbildung am Chiemsee verdanke ich Patrick, Yogeswari, sowie Sharon und David, den Begründern der Jivamukti-Methode. Patrick ist für mich einer der inspirierendsten Yogalehrer von der ersten Yogastunde an. Seit dem unterrichte ich leidenschaftlich und gründete 2014 mit 3 YogalehrerkollegInnen das Yogateam Bozen.

Ein grenzenlos spannendes wie bodenständiges Feld, das mich fast elektrisiert, ist die Yoga-Philosophie, in die ich mit R. Sriram, der noch bei dem Urvater des modernen Yogas T. Krishnamacharya und vor allem dessen Sohn T.K.V. Desikachar gelernt hat.

Mit Herz und Enthusiasmus teile ich meine Erfahrung und Begeisterung für das ganzheitliche Yoga - weil es soooo viel mehr ist ...

- Zertifizierte Jivamukti-Yogalehrerin: 300 Std Grundausbildung Chiemsee mit Patrick Broome, Yogeswari Eichenberger, Sharon Gannon und David Life, 2011
- praktische Ausbildung: 500 Std bei Patrick Broome Jivamukti München, 2013/14
- Yoga-Philosophie-Ausbildung: 300 Std Studium der wichtigsten Schriften bei Sriram 2019-2022
- Fortbildungen in Anatomie (Timo Wahl), AkroYoga (Winni und Sophia), Thai Massage (Krishnatakis)
- > Yoga Alliance Zertifizierung E-RYT 500, YACEP

MARTINA KONTOS

**\* Asana \* Technik \* Pranayama \* Methodik \* Unterrichtspraxis**



Ich hatte meinen ersten Kontakt mit Yoga Anfang der 90er. Es folgte eine 10-jährige Pause, bedingt durch meine junge Familie und Beruf. Auf der Suche nach der »Stille im Lauten« führte mich mein Weg tiefer und zum Yoga. 2010 hab ich am Chiemsee die 4-wöchige Jivamukti Yoga-lehrer-Ausbildung mit Patrick Broome, Yogeswari Eichenberger, sowie Sharon Gannon und David Life absolviert. Und danach bei Michi Kern meine praktische Unterrichtserfahrung vertieft. Seit dem unterrichte ich in München und begleite seit 2019 die Ausbildungen bei Patrick Broome als Mentorin.

So bin ich nun in der Lage die lebensbejahenden Erfahrungen, die ich durch die tägliche Yogapraxis erlebe, fundiert weiter zu geben, um im JETZT zufrieden, glücklich und frei zu sein.

»Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.« Mahatma Gandhi

- Zertifizierte Jivamukti-Yogalehrerin: 300 Std Grundausbildung Chiemsee mit Patrick Broome, Yogeswari Eichenberger, Sharon Gannon und David Life, 2010
- praktische Ausbildung: 500 Std bei Michi Kern, Jivamukti München, 2013/14
- Fortbildungen in Hormonyoga, Anatomie (Timo Wahl), Thai Massage (Krishnatakis)



## BEATRIX WINKLER

### \* Anatomie \* Physiologie



„Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele durch den Körper zu heilen“

Durch bewusstes Üben, korrektes Ausführen und achtsames Halten der Asanas nicht nur dem Körper etwas Gutes tun, sondern auch den Geist zur Ruhe bringen und die Gefühle ausgleichen: das ist es, was eine gute Yogapraxis für mich bedeutet.

Seit meiner Grundausbildung zur Yogalehrenden 2004 in Nordindien beschäftige ich mich mit den verschiedenen Aspekten des Yoga: Körperübungen (Asanas), Atmung (Pranayama), Konzentration und Meditation sowie mit den überlieferten Lehren.

Als Physiotherapeutin mit Erfahrung im orthopädischen und neurologischen Bereich lege ich in meinem Unterricht besonderen Wert auf richtige Bewegungen und bin darauf bedacht, auf die individuellen Bedürfnisse meiner Teilnehmer/innen einzugehen. Auf diese Weise gestaltet sich keine meiner Einheiten wie die andere, sondern richtet sich nach dem jeweiligen Augenblick und den anwesenden Yogis und Yoginis.

- Sivanandayogalehrerin 2004, Nordindien
- Kinderyoga
- Spiraldynamik Practitioner
- Physiotherapeutin, MSc in Health Science
- > Yoga Alliance Zertifizierung E-RYT 500,

## JASMIN SALTUARI

### \* Assistenz



Yoga ist ein wichtiger Bestandteil meines Alltags: nicht nur die Yogaübungen, sondern auch die Lebensphilosophie begleitet mich ständig.

2015 wurde mein Interesse für Yoga geweckt, aber ich war mir ziemlich sicher, dass Yoga nichts für mich sein würde, denn „nur dasitzen und meditieren, ist mir zu wenig. Ich bin total unflexibel und sich auspowern kann man da ja auch nicht...“ Doch ich wurde eines Besseren belehrt. Nach den Yogaeinheiten war ich nicht nur ausgepowert, ich spürte auch eine tiefe Zufriedenheit und Dankbarkeit. Das Strahlen von Innen und Außen. Die Erkenntnis richtig zu sein. Genug zu sein.

- Hatha-Vinyasa Yogalehrerin 2020, Innsbruck
- Yin-Yogalehrerin 2020, Innsbruck

## WEITERE DOZENTEN/INNEN

\* **Kirtan, Klang, Bhakti** - Alex Parmeggiani (Sivananda-Yogalehrer, Bhakti, Klang-Therapeut)

\* **Stimmbildung** - Heidi Clementi (Sängerin, Jodlerin, Singleiterin)

\* **Gentle Touch** - Agnes Kanton (Shiatsu-Practitioner)

\* **Ayurveda** - Khalad Striewe\*

\* **Kundalini** - Evi Pardeller (Pranaflow- Kundalini, Prenatal-Yogalehrerin)

\* **Yin- Yoga Nidra** - tbc\*



## DIE VORAUSSETZUNGEN

„Jeder Körper ist anders, die Fähigkeit eines Lehrers liegt darin das Bestmögliche zu fördern.“  
Keine Angst, du musst weder super flexibel oder trainiert sein, noch 50 Atemzüge im Kopfstand stehen müssen, um teilnehmen zu können.

### **Du hast aber:**

- \* mindestens 2 Jahre eine ernsthafte Yogapraxis in einem Hatha-Vinyasa-Yogastil
- \* bei Alice Hönigschmid entweder live, online (1. Probestunde kostenlose) oder über die Videos (kostenloser Zugang bei Anmeldung) mindestens 5 Yogastunden geübt, oder bei einer/m anderen/m Jivamukti-Lehrer/in
- \* 2 Buchberichte geschrieben (näheres bei Anmeldung)
- \* eine allgemein physische und psychische Gesundheit (näheres bei Anmeldung)
- \* und weißt, dass du diesen Weg weiter gehen möchtest ♥

## ZUR TEILNAHME

Bitte schick uns **eine Bewerbung** per Mail, in der du kurz beschreibst wie lange du schon Yoga praktizierst und warum du diese Ausbildung machen möchtest. (yoga@alice.yoga)

-> **die Anmeldeunterlagen** erhältst nach Rücksprache mit Alice und angenommener Bewerbung.

Vor Ausbildungsbeginn benötigen wir (näheres bei Anmeldung):

- unterschriebene Anmeldung inkl. allgemeiner und medizinischer Fragebogen
- komplette Zahlung der Kursgebühr
- 2 Buchberichte

DAS ZIEL der Ausbildung ist es, fundiert deinen Yogaweg zu vertiefen, in die Magie des Yoga ganz einzutauchen und dich auf das Unterrichten vorzubereiten. Es handelt sich somit nicht um „Yoga-Ferien“. Die Ausbildung ist intensiv und verlangt dein Engagement, also ist die Teilnahme an allen Lehrveranstaltungen Pflicht. Bei Krankheit oder anderen Sonderfällen, werden wir im Einzelfall entscheiden und sind bemüht, den Lerninhalt anderweitig zu vermitteln.

## BÜCHER

### **Empfohlene Leseliste zur Vorbereitung:**

- T.K.V. Desikachar, Yoga - Tradition und Erfahrung, Via Nova Verlag
- R. Sriram, Das Geheimnis des Atmens, Herder Verlag
- Bhagavad Gita, Der Gesang Gottes, Goldmann-Verlag (oder andere Version)

### **Sinnvolle Bücher für Yogalehrer:**

- Ralph Skuban, Patanjalis Yogasutra, Der Königsweg zu einem weisen Leben, Arkana Verlag
- B.K.S. Iyengar, Licht fürs Leben, Die Yoga-Vision eines großen Meisters, O.W. Barth Verlag
- Kaminoff Leslie, Yoga-Anatomie, Riva Verlag

### **Bücher die während zur Ausbildung gebraucht werden:**

- Hathayogapradipika (wird dir bei per pdf Anmeldung zugeschickt)
- Yogasutra von Patanjali - empfohlen von R. Sriram, Theseus Verlag





## ABSCHLUSS UND DANACH

Für den erfolgreichen Abschluss ist die Anwesenheit bei allen Präsenzstunden, sowie eine schriftliche Prüfung und eine Lehrprobe erforderlich. (Bei Krankheit oder anderen Sonderfällen wird der Inhalt nachträglich vermittelt, oder nachgeholt).

Nun hast du die wichtigsten Grundlagen an der Hand um als Yogalehrer unterrichten zu können und die Yogacommunity zu bereichern. Aber um wirklich sicher und authentisch deinen Unterricht gestalten können, kannst du anschließend noch ein 100 Praktikum oder die 300 Stunden Aufbauausbildung machen.

## DIE AUSBILDUNGSGEBÜHR

3600,- Euro Frühbucher, bei Anmeldung und Anzahlung bis 30.5.2024

3900,- Euro ab 1.6.2024

### Enthalten sind:

- \* 8 Tage Intensivwoche Schloss Goldrain (inkl. Unterkunft im DZ und biologisch, veganer Verpflegung)
- \* 5 Wochenenden Yogastudio 108, Bozen-Gries
- \* verlängertes Abschlusswochenende, 4 Tage, Yogastudio 108, Bozen-Gries
- \* umfangreiches Ausbildungsmanual und -material
- \* vergünstigte Live-Yogastunden bei Alice
- \* freier Zugang zu diversen Videos, Audios, Meditationen, Tutorials über [www.omomom.life](http://www.omomom.life)
- \* Vergünstigung der anschließenden 100 Praktikums-Ausbildung Unterrichten bei Alice (keine Pflicht)

### Nicht enthalten sind:

- \* Die Bücher der Bücherliste, sowie eventuell weitere empfohlene Bücher
- \* Verpflegung und eventuelle Unterkunft während den Wochenenden in Baslan/Tscherms

**Die Anzahlung** von 1008,-€ ist als Überweisung zusammen mit der Anmeldung (per Post oder Email) zu errichten:

Alice Hönigschmid OmOmOm Yoga, Neideckstr. 53, 81249 München

HypoVereinsbank München / IBAN DE98700202700654307415 / BIC HYVEDEMMXXX

**Die vollständige Ausbildungsgebühr**, abzüglich der bis dahin geleisteten Anzahlung, muss bis spätestens 1.10.2024 auf dem genannten Konto eingegangen sein.

**Bei Rücktritt** wird der Zahlungsbetrag abzüglich einer Stornogebühr erstattet:

- Absage bis 6.9.2024 Stornogebühr: 200,-€

- Absage bis 4.10.2024 Stornogebühr: 500,-€

Ab dem 5.10.2024 ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich.

Bei Abbruch der Ausbildung während des Kurses sind die gesamte Kursgebühr zu zahlen.

**Anmeldeschluss** für die Ausbildung ist der 1.10.2024. Die Anzahl der Ausbildungsplätze ist auf 20 begrenzt. Die Anmeldung ist erst mit dem Zahlungseingang der Anzahlung verbindlich.

### Unterkunft in Schloss Goldrain:

Die Übernachtung in Schloss Goldrain während der Intensivwoche ist im Gesamtpreis enthalten und wird ausdrücklich empfohlen. Die Belegung der Doppelzimmer erfolgt nach Verfügbarkeit und in der Reihenfolge der Anmeldung oder nach Mitteilung eines/r gewünschten Zimmerpartners/in.





## WIR FREUEN UNS AUF **DEINE BEWERBUNG**

Sind noch Fragen offen?

Dann schreib uns eine Email oder ruf uns an oder du schreibst direkt eine Bewerbung in der du kurz beschreibst wie lange du schon Yoga praktizierst und warum du diese Ausbildung machen möchtest per Mail.

### **NAMASTÉ**

ALICE & TEAM

Alice Hönigschmid (Lehrgangsführung)  
+39 366 4942982 / +49 163 4335445  
yoga@alice.yoga

Jasmin Saltuari (Assistenz)  
jasmin@omomom.life

OmOmOm.Yoga  
Neideckstr. 53  
81249 München  
www.omomom.life  
Instagram: alice.soulspace