



300 STD
AUFBAUAUSBILDUNG
**EXPERIENCED
TEACHER**
SÜDTIROL

INFORMATIONEN

WWW.YOGASTUDIO108.BZ

AUFBAUAUSBILDUNG 300 EXPERIENCED TEACHER SÜDTIROL

Es geht weiter!

Du hast deine 200+Std Grundausbildung erfolgreich abgeschlossen und möchtest dein Grundwissen und somit deine Kompetenz vertiefen?

› Diese Ausbildungsmodule sind für alle die eine 200+Std Grundausbildung (nach Yoga Alliance) absolviert haben, egal welche Yogarichtung.

INHALT

Übersicht	3
- Stärken der Ausbildung	3
- Yoga Alliance Zertifizierung	3
- Aufbau und Abschluss	3
- Inhalt Übersicht	4
- Termine Übersicht	4
- Ausbildungsgebühr	5
- Anmeldung	5
- Kontakt, Adressen und Bankverbindung	5
Pflichtteil	6
Praxis	6
- Eigenpraxis	
- Assistieren	
- Transskribieren	
- Basiskurs	
- Praktisches Unterrichten	
- Mentorenfeedback	
- Satsang	

Pflichtseminare	6
- Sequencing	7
- Asana & Assist I	7
- Asana & Assist II	7
- Authentisch Unterrichten I	8
- Authentisch Unterrichten II	8
- Pranayama	8
- Anatomie in Bewegung	8
- Philo I Gita & Mantra	9
- Philo II Sutra & Sanskrit	9
- Philo III Tantra & Kryia	9

Wahlteil	10
Wahlseminare	10
- Anfänger Unterrichten	10
- Energetisch Unterrichten	10
- Ayurveda	10
- Tantra Yoga	11
- Pre- & Postnatal I	11
- Pre- & Postnatal II	11
- Das Nervensystem	12
- Entspannung & Meditation	12
- Yin Yoga I	12
- Yin Yoga II	12
-	
Referenten	13
- Alice Hönigschmid	13
- Sascha Peschke	13
- Evi Pardeller	13
- Claudia Peschke	13
- Jörg Kirhschaum	14
- Birgit Pörtl	14
- Daniela Dörflinger	14

Anhang
- Terminübersicht
- Stundenplan YS108
- Protokollheft

Legende:

h = hours, Stunden (1h sind 60 Minuten)

(..c/..nc) = .. contact / .. non-contact

..hyb = hybrid (live-online)

ÜBERSICHT

DIE STÄRKEN DER AUSBILDUNG

- In den vielfältigen Seminaren kannst du relevante Yogathemen vertiefen, die sowohl deine Kompetenz im Unterricht, als auch dein yogisches Leben, bereichern.
- Du vertiefst im Praktikumsmodul das Assistieren und Unterrichten und wirst authentischer auf deinem Weg und deinem Ausdruck.
- Du bist relativ flexibel in welchem Zeitraum du die Ausbildung absolvierst und welche Seminare du besuchst.
- Sie ist berufsbegleitend gut möglich!
- Du bekommst zu jedem Seminar ein ausführliches Skript.

DEINE VORAUSSETZUNG

- 200 Std Yogalehrerausbildung Yoga Alliance zertifiziert (egal wo)
- eine allgemein gute physische und psychische Gesundheit
- Liebe und Leidenschaft für den Yogaweg

YOGA ALLIANCE ZERTIFIZIERUNG:

Die 300 Std „Experienced Teacher“ (Yoga Alliance zertifiziert RYT300) ist die Aufbauausbildung auf deine 200 Std Grundausbildung (RYT200). Sie ermöglicht die Registrierung als RYT500 oder E-RYT500.

Mit der RYT 200 + RYT 300 kannst du dich als:

- RYT 500 (+100 h Unterrichtspraxis) oder
- E-RYT 500 (+ 2000 h Unterrichtspraxis, 4 Jahre nach RYT200) registrieren. RYT 500 ist das höchste Lehrerlevel / E-RYT 500 ist die Qualifikation zum Yogalehrerausbilder.

LEHRPLAN

Pflichtteil

Praxisteil und 13 Seminartage -> 175 h (144c/31nc)

- Technik/Training/Praxis 69 h (56c/14nc)
- Lehrmethodik 18 h - (16c/2nc)
- Anatomie 18 h - (16c/2nc)
- Geisteswissenschaften 30 h - (28c/3nc/24hyb)
- Praktikum/praktisches Unt. 6 h - (4c/2nc)

Wahlteil -> 125 h (ca. 115c/10nc)

- 14 Seminartage freie Auswahl
- > 300 h (ca. 259c/41nc)

AUFBAU

Die Ausbildung besteht aus:

- einem **Praxisteil** mit 58 Std die du unter der Woche im Yogastudio oder teilweise von zu Hause absolvieren kannst
- und momentan ca. 32 **Seminartagen** (in einem Jahr) die am Wochenende stattfinden.

Davon ist:

- **Pflicht** - der 58h Praxisteil und 13 Seminartage
- **Wahl** - 14 Seminartage kannst du frei wählen

Der Pflichtteil findet jährlich statt, der Wahlteil (die 14 Seminartage) können jährlich variieren

Der Auszubildende bekommt zu Beginn ein **Protokollheft** in dem diese Inhalte dokumentiert werden:

- besuchte Seminare
- mit zugehörigen Reflektionsbögen die im Anschluss an das Seminar zugeschickt werden
- absolvierte Praktikumsmodule
- diverse Dokumentationen

DEIN ABSCHLUSS

Für den erfolgreichen Abschluss ist

- die Abgabe des vervollständigten Protokollheftes (inkl transkribierte Yogastunden, Kurzberichte der praktizierten Yogastunden und der 27 Reflektionsbögen) erforderlich und
- das Unterrichten einer Yogastunde.
- > Du bekommst ein detailliertes Zertifikat über RYT300 h Aufbauausbildung (beim Abschlusstermin im Frühling oder Herbst).

INHALT

58 h Praxissteil, der Pflicht ist

27 Seminartage von denen sind

- 13 Pflichtseminartage
- 14 Wahlseminartage

zusätzlich

- 10er Karte YS108, vergünstigte Yogastunden für 1 Jahr (auch online)
- umfangreiches Ausbildungsskript
- persönliches Mentorship
- freier Zugang zur Mediathek
- eigene Übungsstunde auf Spendenbasis

Praxissteil (58 h Pflicht):

- Yogastunden assistieren, praktizieren, dokumentieren und unterrichten
- mit Mentorenfeedback
- Basiskurs hospitieren, ansagen
- Satsang

Pflichtseminare (13 Tage):

- Authentisch Unterrichten I+II
- Sequencing I+II*
- Assistieren I+II*
- Bhagavat Gita & Mantra
- Yoga Sutra & Sanskrit
- Tantra & Kriya
- Pranayama
- Anatomie in Bewegung

Wahlseminare (davon 14 Tage):

- Nervensystem
- Yin Yoga I+II*
- Entspannung & Meditation
- Anfänger Unterrichten
- Energetisch Unterrichten
- Ayurveda Basics
- Tantra Yoga
- uvm.

* Voraussetzung für Teil II ist Teil I

-> Bei jedem Seminar werden ausführliche

Skripte ausgehändigt.

› detailliertere Infos zum Inhalt findest du im Anschluss

DAS BESONDERE:

Du kannst innerhalb der 300 h Aufbauausbildung 4 eigenständige Weiterbildungen abschließen:

- Authentisch Unterrichten Weiterbildung 100 h
- Pre- & Postnatal Yoga 50 h
- Slow Down Yoga 80 h
- Philosophie kompakt 30 h

TERMINE

individueller Start: Sobald du deine 200 Std Grundausbildung abgeschlossen hast, kannst du jederzeit mit der 300 Std Aufbauausbildung beginnen:

- Die **Seminare** finden über das ganze Jahr verteilt statt. Wobei sich
 - die Pflichtseminare jährlich wiederholen
 - die Wahlseminare können von Jahr zu Jahr variieren.

› die konkreten Termine findest du auf dem separaten Terminblatt (Anhang) und auf der Webseite.
- Im Frühling und Herbst gibt es einen Abschlusstermin mit Zeugnisvergabe.
- Du solltest sie innerhalb von 2 Jahren abschließen (auch innerhalb 1 Jahr möglich).

VARIANTEN

Wenn du innerhalb der letzten 3 Jahre eines der Seminare oder Fortbildungen im YS108 gemacht hast, kannst du es rückwirkend anrechnen lassen. Die Ausbildungsgebühr verringert sich entsprechend oder du belegst ein alternatives Seminar -> bitte mit Alice abklären.

› Du kannst auch erst mal mit dem Praxissteil 100h (Authentisch Unterrichten) beginnen und dann entscheiden ob du die 300h Aufbauausbildung weiter machen willst.

ORT

Yogastudio108 Bozen / teilweise Ort deiner Wahl

AUSBILDUNGSGEBÜHR

- 58 Std Praxis
- 27 Seminartage
- umfangreiches Ausbildungsskript
- persönliche/r Mentor/in
- kostenlose 10er Karte und vergünstigte Yogastunden für 1 Jahr (auch online)
- freier Zugang zur Mediathek
- > **Euro 3.800,-**

(Euro 3680,- für Absolventen der 200 Std GA YS108 ohne 100Std Authentisch Unterrichten Ausb.)

Anzahlung: 300,- € mit deiner verbindlichen Anmeldung

Restbetrag:

Gesamt: 3.500,- € bis 4 Wochen vor deinem Ausbildungsstart (nach Absprache).

Monatliche Ratenzahlung möglich:
300,- im Monat in 12 Raten = 3600,-

Rücktritt:

ab deinem Start

- > Rückerstattung innerhalb 4 Wochen möglich
- > danach keine Rückerstattung
- > bei Krankheit ist es möglich die Termine zu verschieben.

ANMELDUNG

Bitte schicke uns **die ONLINE-Anmeldung:**
www.yogastudio108.bz/ausbildungen
inkl. der Kopie deiner Grundausbildung (YA zert.).



Wir melden uns dann bei dir mit den weiteren Schritten.

-> beachte: die Teilnehmerzahl ist limitiert!

KONTAKT

Schreib uns eine Email oder ruf uns an:

Lehrgangsleitung

Alice Hönigschmid

+39 366 4942982 / +49 163 4335445
alice@yogastudio108.bz

Koordination „Vinyasa Free-Stunde“

Anne Gleis +39 329 797 0913

Yogastudio108 Bozen

Grieser Platz 10

39100 Bozen

team@yogastudio108.bz

www.yogastudio108.bz

Instagram: [yogastudio_108](https://www.instagram.com/yogastudio_108)

Veranstalter:

OM CENTER A.S.V. - S.S.D

Kultur-und Sportverein zur Förderung
des eigenen Potentials

Preyweg 2, 39052 Kaltern,

Str.Nr. 94102460212, P.I. 02615520216

Codice Destinatario: KRRH6B9

spec-Adresse: omcenter@pec.it

www.omcenter.it

Bankverbindung:

OM Center Assoc. Culturale e Sportiva Dilettantistica
Raiffeisenbank Südtirol

IBAN: IT45K0585611601050571279846

BIC: BPAAIT2B050



PFLICHTTEIL

Folgende Seminare und Praktikumsmodule werden jährlich wiederholt und sind Pflicht.

PRAXIS 58H

- der Praxisteil findet grundsätzlich im Yogastudio108 in Bozen statt, du hast aber die Möglichkeit vieles in deiner Nähe oder Online zu absolvieren
- Im Anhang findest du ein **Protokollheft** zur Dokumentation deiner absolvierten Module
- Ansprechpartnerin ist Alice Hönigschmid

MODULE

EIGENPRAXIS: ÜBEN UND DOKUMENTIEREN

AU1

15H (7,5H C / 7,5H NC)

- Praktizieren unterschiedlicher Yogastunden und -level, die nicht die übliche Praxis sind.
 - Dokumentation und Erfahrungsbericht
- > 10 Yogastunden: 5h davon im YS108 bei ausgewiesenen Lehrern (siehe Anhang) und 5 in anderen Studios oder Online (nach Absprache)

ASSISTIEREN 15H C

AU2

10 Yogastunden Assistieren (Hands on) bei erfahrenen Lehrer/innen.

-> mindestens 5 Std davon bei Ausbildungsleitung Alice, (Bozen und Auer) und eventuell 5 bei anderen Lehrern in deiner Nähe (siehe Anhang und nach Absprache)

-> Du kannst mit dem Assistieren beginnen wenn du das Seminar Assist I abgeschlossen hast, oder in deiner Grundausbildung regelmäßig assistiert hast.

TRANSSKRIBIEREN 8H NC

AU3

Detailliertes transkribieren von 2 Yogastunden (Video- oder Audioaufnahmen) von qualifizierten Lehrer/innen (nach Absprache) um das Ansagen zu Schulen und den Stundenaufbau zu vertiefen.

BASISKURS HOSPITIEREN, DOKUMENTIEREN, ANSAGEN

AU4

6H C

Im Basiskurs werden die Grundlagen des Unterrichts für Anfänger erfahren. Jede Stunde hat ein anderes Schwerpunktthema, das sich innerhalb 5 Wochen wiederholt. Die Auszubildenden hospitieren als Model und übernehmen das Anleiten von 1-2 Asanas.

-> Der Basiskurs findet momentan Fr 19:00 YS108 statt

PRAKTISCHES UNTERRICHTEN

AU5

6H (3H C / 3H NC)

Für die Auszubildenden bieten wir im YS108 eine reguläre Yogastunde auf Spendenbasis „Vinyasa Free“ an, in der sie das Unterrichten üben können. Sie bereiten die Stunde vor und bekommen Feedbackgespräch der gehaltenen Yogastunden.

-> Die Vinyasa Free Stunde ist momentan am So 18:30, Koordination macht Anne Gleis

-> **Eine dieser Stunden ist die Abschlussqualifikation mit anschließendem Feedback von einem Lead-trainer.**

MENTORENFEEDBACK 4H C

AU6

Dir steht in der ganzen Zeit ein Mentor zur Seite. Zum Schluss nehmen wir uns Zeit für ein persönliches Mentoring-Gespräch in dem es um deinen Yogaweg geht. Es werden praktische, spirituelle und vielleicht psychologische Fragen erörtert.

SATSANG 4H C

AU7

Teilnahme an Satsangs im Yogastudio108:

- regelmäßige Kirtans (1x im Monat)
- aktive Meditation (1x im Monat)
- stille Meditation (wöchentlich)
- Mantra-Workshops (1-2x im Jahr)
- Philosophie-Vorträgen (1-2x im Jahr)
- Bhakti Day: unterschiedliches Programm (im Dezember)

oder an externen Satsangs

-> Dokumentation von 4 h

PFLICHTSEMINARE 13 TAGE

- Diese 13 Seminarte werden jedes Jahr angeboten und sind innerhalb von 2 Jahren zu absolvieren.
- Zu jedem Seminar bekommst du ein ausführliches **Skript**
- Im Anschluss jedes Seminares erhältst du einen **Refktionsbogen** den du bitte innerhalb 1 Woche ausgefüllt zurückschickst.
- Dokumentiere die Teilnahme der Seminare im **Protokollheft** (Anhang)
- Die **Termine** findest du im Anhang oder auf der Webseite www.yogastudio108.bz
-> bitte melde dich über Alice Hönigschmid an

MODULE

SPIRITUAL SEQUENCING

ALICE HÖNIGSCHMID

YS108 / 2 TAGE (16H C / 2H NC)

AU 8

„Sequencing“, die Gestaltung der Yogastunde, ist wie das Erschaffen eines Kunstwerkes. Es ist einer der stärksten Werkzeuge, das zur Verfügung steht und geht weit über Asana aneinanderreihen hinaus.

- Grundlagen Sequencing
 - Philos. Hintergrund, Vinyasa Krama
 - Grundstruktur und Schlüsselprinzipien des Stundenaufbaus
 - Gestaltungsprozess: Stundenfokus, Sammlung der Elemente, Sequencing
 - praktischer Gestaltungsprozess gemeinsam (mit Kurzsequenzen)
- Kurzsequenzen
 - Grundlagen und didaktischer Aufbau unterschiedlicher Schwerpunkte (Asanas, Warm Up, Vinyasa etc)
 - Übergänge und Verbindungen der Kurzsequenzen
- Peakasana- Sequencing
 - gemeinsamer Sequenzierungsprozess einer Peakasana-Yogastunde
 - kreative Inputs und Variationen
 - Modifikationen für unterschiedliche Level
 - energetische Verfeinerung
 - Praktische Übung in Kleingruppen mit Feedback und Korrektur

ASANA & ASSIST I ACHTSAM ASSISTIEREN

ALICE HÖNIGSCHMID

YS108 / 1 TAG (8H C / 1H NC)

AU 9

Grundlagen und Auffrischung

Der achtsame Tanz zwischen Schüler und Lehrer. Fließend durch die Stunde führen und dabei direkte, achtsame Unterstützung geben - diese besondere Kunst des Unterrichtens ist erlernbar

› Wenn du noch unsicher bist oder schon länger nicht mehr assistiert hast oder generelle Fragen hast. .

- Yogapraxis mit Assists von erfahrenen Lehrern
- Prinzipien des Assistierens Einführung und Vertiefung - Theorie
- Hands On: physische Techniken - Praxis
- Assistieren - Praxis
 - die Grundhaltungen
 - Assistbooklet (ausführliche Anleitungen der 50 wichtigsten Haltungen)

ASANA & ASSIST II* SENSITIV ASSISTIEREN

ALICE HÖNIGSCHMID

YS108 / 1 TAG (8H C / 1H NC)

AU 10

Vertiefung und energetisches Assistieren

Das sensitive HandsOn in den Asanas ist die Einladung an den Körper Spannungen zu lösen, Energie zum Fließen zu bringen und die Haltung zu vertiefen. Oft öffnen sich dabei neue Perspektiven.

› Du möchtest deine Assists verfeinern und die energetische Wirkung besser verstehen?

* Voraussetzung: Assist I

- 1zu1 (ICP)
 - praktisches 1zu1 Assistieren im Wechsel
 - achtsames Feedback/Austausch
 - Korrekturen
- Assistieren und Ansagen
 - Theorie und Praxistipps
 - Vinyasa- und Sonnengruß assistieren
- Gentle Hands On - Praxis
 - energetisches Spüren und Techniken
 - regenerative Haltungen
 - Shavasana Assist
 - Gentle Assists in speziellen Situationen



AUTHENTISCH UNTERRICHTEN I DEIN WEG

ALICE HÖNIGSCHMID

YS108 / 1 TAG (8H C / 1H NC)

AU 11

Just be you! Was ist deine Aufgabe und wie bringst du sie in die Welt! Das erforschen wir in diesem Seminar mit philosophisch-spirituellen Input und ganz praktischen Übungen.

› Wenn du dich ganz einbringen willst!

- Einführung
 - Authentizität versus Image
 - Authentisch Yoga unterrichten
 - DHARMA
- Praktisches Unterrichten
 - innere und äußere Stimme
 - Persönlicher Unterrichtsstil und authentischer Inhalt
 - Raum halten und differenziertes, verfeinertes Ansagen
 - Übungen in Kleingruppen
- Techniken der Reflektion
 - Hospitieren und Transskribieren
 - Aufnahmen

AUTHENTISCH UNTERRICHTEN II DEINE STIMME

ALICE HÖNIGSCHMID

YS108 / 1 TAG (8H C / 1H NC)

AU 12

Welchen Zugang hast du zu deiner inneren Stimme und wie drückst du sie im Außen aus?! Mega-spannend und überraschend einfach führen uns Claire und Thea mit viel Praxis in dieses Feld der Intuition und des Selbstaushdrucks

- Ausdrucksmöglichkeiten
 - Körpersprache
 - Stimme
 - subtile Ausdrucksebenen

Aus der Essenz sprechen

- Bewusstsein, was Stimme im Unterricht macht.
- Anbindung. Das was ich sage, selbst spüre.
- Aus dem Herzen sprechen.

PRANAYAMA

SASCHA PESCHKE (DE)

YS108 / 2 TAGE (16H C / 2H NC)

ET1

Atem ist der Schlüssel zu körperlichen und emotionalen Wohlbefinden. Durch Atemtechniken, Bewegungsabfolgen und statische Positionen beeinflusst du Neurotransmitter & Hormone, damit Sympathikus und Parasympathikus und damit Emotionen und Gedanken.

Das führt zu einem Reset des Gesamtsystems in dem sich alles gesünder, freier, leichter, energiereicher und entspannter anfühlt.

- Pranayama Bedeutung und Tradition
- Prana - feinstoffliche Energie
 - Die Interaktion der Körperhüllen
 - Pranische Wirkung auf die feinstoffliche Anatomie (Nadis, Chakras, Vajus, etc)
 - Kriyas, Mudras und Bandhas
- Grundlagen für die Praxis
 - Grundprinzipien des Atmens
 - Emotion und Atmung
 - Einfache Atemtechniken
- Traditionelle Techniken
 - Wirkung und Verfeinerung
- Energiekörperarbeit
 - Atemmuster
 - Breathwork
 - Kundaliniaktivierung



ANATOMIE IN BEWEGUNG

SASCHA PESCHKE (DE)

YS108 / 2 TAGE (16H C / 2H NC)

ET2

Du kannst viel von toter Anatomie lernen, aber verstehen kannst du sie erst im Fluss.

Wenn du beginnst dich mit Anatomie zu beschäftigen, dann geschieht das zuerst statisch. Du betrachtest die einzelnen Systeme im Stillstand und in Relation zueinander. Doch dieser Stillstand ist nie existent. Wie ein Fluss der nicht stillstehen kann, kann es auch unsere Anatomie nicht.

- Energie formt Materie
 - Übergreifende Zusammenhänge von Knochen, Gelenke, Faszien, Muskeln und Organe
 - Atem-, Blutkreislauf und Hormonsystem
- Dein Nervensystem und die richtige Menge an Stress
- Kreative Wege die Gelenke zu öffnen
 - Wirbelsäule, Hüfte, Schultern, Knie, Ellbogen, Fußgelenke, Handgelenke

PHILOSOPHIE KOMPAKT I GITA & MANTRA

ALICE HÖNIGSCHMID

YS108 / 1 TAG (8H C / 1H NC)

YP1

Die Bhagavat Gita ist das meist gebrauchte indische Buch, das als Soziologie des Yoga bezeichnet wird und offenbart uns unzählige Weisheiten für ein yogisches Leben. Sie ist eng mit dem Bhakti-Yoga, dem Yoga der Hingabe, verknüpft das in Mantra singen seinen besonderen Ausdruck hat.

- Vertiefung der 3 Yoga Wege in der Bhagavat Gita Karma-, Jnana- und Bhakti-Yoga
- die Soziologie der BG und deren Kernaussage Mantra singen und verstehen

PHILOSOPHIE KOMPAKT II SUTRA & SANSKRIT

ALICE HÖNIGSCHMID

YS108 & ONLINE

1 TAG (8H C / 1H NC / 8H HYB)

YP2

Das Yogasutra von Patanjali wird als Psychologie des Yoga bezeichnet und ist eine wichtige Grundlage für den Yogaweg. Sanskrit ist die heilige Sprache in der alle mystischen Yogatexte verfasst sind und offenbart uns neben der sachlichen Information vor allem die energetische Ausrichtung der Texte.

- der Weg vom Samkhya und Sutra
- die Psychologie des Yoga Sutra
 - Tätigkeiten von Citta und den Geist beruhigen
 - Störungen, Hindernisse und die Loslösung
- mystische Sprache Sanskrit rezitieren von Sutras

PHILOSOPHIE KOMPAKT III TANTRA & KRYIA

ALICE HÖNIGSCHMID

YS108 & ONLINE

1 TAG (8H C / 1H NC / 8H HYB)

YP3

Im Tantra-Yoga werden die Sinne und der Körper wieder in die Praxis integriert und ist somit eine Gegenbewegung zum kontemplativen Weg des Yoga Sutra. Das macht es für uns wieder greifbar und jede praktische Yogastunde ist Tantra-Yoga!!! Mit feinstofflichen Energielenkungen, Kriyas, bewegen wir uns in die Einheitserfahrung ;-)

- Geschichte
 - Überblick und Entwicklung des Tantra
- Philosophie
 - Grundlegende Ansätze und
 - Kaschmirischer Shivaismus
- Tantra Praktiken
 - Energiekörper und Bindus
 - die Stufen der spirituellen Entwicklung
- Praxis
 - Kriyas - Tantrische Meditationen



WAHLEMINARE 14 TAGE AUSWAHL

- Der Auszubildende kann sich aus den folgenden Seminaren 14 Tage frei auswählen.
- Einige Seminare sind 2-teilig an denen der 2. Teil nur mit dem voran gegangenen zu buchen ist, der erste Teil ist einzeln buchbar. Diese Seminare werden nicht unbedingt jedes Jahr wiederholt
- die Termine findest du im Anhang oder auf der Webseite www.yogastudio108.bz

MODULE

ANFÄNGER UNTERRICHTEN

ALICE HÖNIGSCHMID
YS108 / 1 TAG (8H C / 1H NC)

ET3

Menschen mit der Yogapraxis und der Tradition vertraut zu machen erfordert einen speziellen Unterricht. In diesem Seminar erfahren wir die Möglichkeiten Yoga für Anfänger sicher und interessant aufzubereiten:

- didaktisch, methodischer Stundenaufbau für Anfänger
- Modifikationen einzelner Haltungen und Abläufe
- Einsatz von Hilfsmitteln und Partnerübungen
- sicheres Unterrichten und Demonstrationen

ENERGETISCH FÜR FORTGESCHRITTENE UNTERRICHTEN

ALICE HÖNIGSCHMID
YS108 / 1 TAG (8H C / 1H NC)

ET4

Fortgeschritten Yoga üben und unterrichten bedeutet nicht mehr Kraft, Beweglichkeit oder Technik - es bedeutet höher zu schwingen und subtiler einzuwirken. In diesem Seminar gehen wir in die Tiefen unseres Energiekörpers und erfahren Asana auf einer feinstofflichen Ebene. Ebenso lernen wir unsere Schüler in diese subtilere Erfahrung zu führen.

- Der energetische Körper und unsere Einflussmöglichkeiten
- Verbinden von kosmischer-, persönlicher- und Gruppenenergie
- energetischer Stundenaufbau
 - unterschiedlicher Stundenformate und
 - Einsatz von unterschiedlichen Elementen um

AYURVEDA KOMPASS FÜR ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL

DANIELA DÖRFLER (CH)
YS108 / 2 TAGE (14H C / 2H NC)

ET5

Entdecke wie Ayurveda dein Leben bereichert und dir Orientierung schenkt, ohne dich in starre Regeln zu zwingen. Du erkennst prägende Rhythmen und Zyklen der Natur und lernst, die Signale deines Körpers wieder zu lesen. Durch gemeinsame Verkostungen erfährst du hautnah, wie gut diese Art der Ernährung tut.

- 5 Elemente und 3 Doshas
- Stoffwechsel und Verdauungsfeuer
- Lebenselixir (Ojas) das auf allen Ebenen nährt
- Energetik der Nahrung
 - kleiner Küchenpraxis inkl Gewürze, Kräuter und Snacks

TANTRA YOGA

DER KÖRPER KENNT DEN WEG!

BIRGIT PÖLTL (A)

ET6

YS108 / 2 TAGE (14H C / 2H NC)

Der Kaschmirische Shivaismus, eine der großen philosophischen Traditionen des klassischen Tantra, lädt uns zu einer besonderen Sicht auf uns selbst ein: Bewusstsein ist nicht irgendwo außerhalb von uns zu finden. Es zeigt sich in uns, durch uns und durch unseren Körper – als Wahrnehmung, Empfindung, Energie, Intuition und lebendige Präsenz.

- klassisches Tantra und Kaschmirischer Shivaismus
- Energiekörper & Chakras
 - der energetische Körper
 - unterschiedliche Chakrasysteme
 - Kundalini
- Spirituelle Entwicklung
 - Visranti / Sattva / Abhayasa / Bhavana / Atma-Vicara
- 6 Reicher der Erfahrung
 - Dämonen / Hungrige Geister / Tierreich / Menschenreich / Titanen / Götter

PRE- UND POSTNATAL I

EVI PARDELLER

PP1

YS108 / 2,5 TAGE (18H C / 4,5H NC)

Umfassende Schulung in Yoga-Praktiken, die auf die besonderen Bedürfnisse von schwangeren Frauen und jungen Müttern abgestimmt sind. Während der Ausbildung lernst du, wie du eine sichere und effektive Praxis für Frauen in der Schwangerschaft und nach der Geburt leiten kannst und wie du Yoga-Posen, Atemübungen und Meditationen für diese spezielle Zielgruppe anpassen kannst.

- Anatomie und Physiologie der Schwangerschaft und Geburt
- Veränderungen des Körpers während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Spezifische Yoga-Posen, Atemübungen und Meditationen für die Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt
- Sicherheitsaspekte für Yoga-Training während der Schwangerschaft und nach der Geburt

PRE- UND POSTNATAL II*

EVI PARDELLER

PP2

YS108 / 2,5 TAGE (18H C / 4,5H NC)

* Voraussetzung: Pre- & Postnatal I

- Richtlinien für die Gestaltung von Yoga-Stunden für schwangere Frauen und junge Mütter
- Techniken zur Anpassung von Yoga-Posen für schwangere Frauen und junge Mütter
- Unterstützung von Frauen während und nach der Schwangerschaft durch Yoga
- Postpartale Regeneration und Rückbildung



DAS NERVENSYSTEM

SLOW DOWN I

JÖRG KIRSCHBAUM

YS108 / 2 TAGE (16H C / 2H NC)

SD1

Körperlandkarte für Atem, Spannung, Grenzen, Selbstregulation und Stressmanagement

Was passiert eigentlich in deinem Körper, wenn du langsamer wirst? Viele Menschen verbinden Slow Down mit Ruhe, Entspannung, Loslassen und Weichwerden. Und oft stimmt das auch: Wenn dein Atem tiefer wird, dein Körper sich getragen fühlt und der innere Druck nachlässt, kann wieder mehr Raum entstehen.-

- Einführung in das autonome Nervensystem
 - Körperlandkarte für Atem, Spannung, Grenzen und Selbstregulation
- Embodiment und somatische Körperarbeit in Theorie und Praxis:
 - sympathische Aktivierung, parasympathische Regulation, polyvagale Leiter, Neurozeption,
- Co-Regulation, Toleranzfenster, Interozeption, Propriozeption.
 - Erforschung des eigenen Nervensystems und Schutzmuster

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN, MEDITATION

SLOW DOWN III

EVI PARDLLER

YS108 / 2 TAGE (16H C / 2H NC)

SD3

Von bewegter Meditation in die Stille, bis hin zu Yoga Nidra und Trance. Entdecke die tiefe Verbindung von Körper, Geist und Seele durch praktische Übungen und theoretisches Verständnis.

- Erläuterung und Erfahrung von vielfältigen Entspannungstechniken
 - zB.: Restorative, Yoga Nidra, Atemtechniken, Bodyscan, Progressive Muskelentspannung, Trance
- Erweiterung von klassischen Meditationstechniken
 - Bewegungsmeditation, geführte Meditation, stille Meditation

YIN YOGA I

SLOW DOWN II

CLAUDIA PESCHKE

YS108 / 2 TAGE (14H C / 2H NC)

SD2

Grundlagen & Asana

Ein Wochenende für Tiefe, Präzision und ein fundiertes Verständnis von Yin Yoga.

Yin Yoga ist weit mehr als eine ruhige Praxis. Es eröffnet einen Raum, in dem Wahrnehmung, Ausrichtung, Wirkung und innere Qualität in den Vordergrund treten.

- Grundlagen eines fundierten Yin-Unterrichts:
 - essenziellen Positionen, funktionalen Ausrichtung sowie Wirkung auf fasziale, energetische und mentale Ebenen. (ca. 10 Haltungen 5-6 Ausgleichshaltungen) inkl. Anatomie, Hands On und Hilfsmittel
- Verständnis von Yin und Yang und Prinzipien des Tao, in Bezug auf Yin Yoga
- Präzision und feines Spüren – als Basis für einen in der Tiefe wirksamen Unterricht

YIN YOGA II*

SLOW DOWN IV

CLAUDIA PESCHKE

YS108 / 2 TAGE (14H C / 2H NC)

SD4

Ein durchdachter Stundenaufbau schafft Orientierung, Kohärenz und eine Erfahrung, Ergänzt durch Impulse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die neue Perspektiven auf energetische Qualitäten, Meridiane und die Rhythmen der Jahreszeiten eröffnet.

* Voraussetzung: Yin Yoga I

- Gestaltung einer stimmigen Yin-Yogastunde
 - Stundengestaltung mit Intention, Struktur und Spannungsbogen
- TCM Impulse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin
 - Meridiane, Rhythmen der Jahreszeiten, energetischer Fluss



REFERENT/INNEN

ALICE HÖNIGSCHMID

LEADTRAINERIN (E-RYT500)

Auf der Suche nach ganzheitliche Inspiration für Körper, Geist und Seele kam sie vor 25 Jahren zum Jivamukti-Yoga, in dem, neben den körperlichen, besonders die spirituellen Aspekte des Yoga vermittelt werden.

Im Laufe der Yogaerfahrungen hat sie besonders die Yoga-Philosophie und das Singen fasziniert und immer weiter vertieft. Die ganz große Leidenschaft ist das Vermitteln des Yoga in Ausbildungen, Seminaren und den Yogastunden. Ihre Stunden sind ganzheitlich, energetisch ausgerichtet und kreativ, immer mit philosophischem Fokus.

-> Jivamukti Yoga (300Std) Chiemsee; Jivamukti Apprentice (500Std) Patrick Broome (DE); Yogaphilosophie (300 Std) R. Sriram (DE); Anatomie Fortbildungen Timo Wahl (DE); Thai Massage Krishnatakis (GR); Akroyoga Winni & Sophia (DE); Sanskrit Vivek Nath (DE); Tantra Yoga Ausbildung Birgit Pörtl (AT)

300h RYS Ausbildung -> 101h

- * Sequencing I+II WE -> 18h
- * Asana & Assist I+II -> 18h
- * Authentisch Unt I+II -> 18h
- * Philo I+II+III -> 27h
- * Praxismodul -> 20h

SASCHA PESCHKE

LEADTRAINER (E-RYT500)

Als langjähriger Yogalehrer mit zahlreichen Ausbildungen verschiedenster Traditionen in Indien, den USA und ganz Europa unterstützt Sascha seit mittlerweile einem Jahrzehnt Patrick Broome in dessen Ausbildungen. Dabei kommt ihm sein Wissen als praktizierender Heilpraktiker mit Fortbildungen u.a. in Energiearbeit, Akupressur, Chiropraktik und Osteopathie zugute.

Sein Spezialgebiet ist die energetische Wirkung von Asana, Vinyasa und Pranayama. Sein Unterricht zeichnet sich durch einen energetischen roten Faden aus.

300h RYS Ausbildung -> 36h

- * Pranayama -> 18h
- * Anatomie in Bewegung -> 18h

BIRGIT PÖRTL

LEADTRAINERIN (E-RYT500)

Birgit betreibt seit 2008 gemeinsam mit Florian Reitlinger das Yogazentrum Mödling. Sie ist zertifizierte Anusara® Yogalehrerin und unterrichtet im Yogazentrum Anusara Yoga, Grundkurse und Meditation. Ihr Yoga-Unterricht ist geerdet, kraftvoll, herzlich, nach klaren Prinzipien anatomisch genau ausgerichtet und immer gewürzt mit einer Prise Yoga-Philosophie. Sie lernt und lehrt in der tantrischen Philosophie des Kashmir Shivaismus.

300h RYS Ausbildung -> 16h

- * Tantra Yoga -> 16h



EVI PARDELLER

COTRAINERIN

Vom lateinamerikanischen Tanz zum Bauchtanz fand sie schließlich ihre Leidenschaft dem Ausdruckstanz. „Wir sind ständig in Bewegung“. Eine Reihenfolge von Bewegungen ergeben einen Tanz. Somit hat sie das Prana Vinyasa Yoga fasziniert, das sie begeistert weitergibt.

Yoga-Ausbildungen:

- > Prana Flow® Yoga nach Shiva Rea
- > Yoga für Jugendliche, Yogavidya
- > Prä- Postnatal Yoga, Inama Institut
- > Kundalini Awakening Training 1. Level (2. Level in Ausbildung)

CLAUDIA PESCHKE

COTRAINERIN

Meine Arbeit ist geprägt von einem Yoga, das Tiefe, Präzision und feine Wahrnehmung miteinander verbindet. Mich interessiert nicht nur, wie eine Praxis von außen aussieht, sondern vor allem, wie sie im Körper wirkt, was sie innerlich bewegt und wie sie Menschen in eine tiefere Verbindung mit sich selbst führen kann.

Aus langjähriger Praxis, Unterrichts- und Ausbildungserfahrung ist ein Stil entstanden, der Ausrichtung, Körperverständnis und energetische Tiefe auf natürliche Weise zusammenführt. In der Begleitung von Lehrer:innen ist es mir ein besonderes Anliegen, Yoga klar, fundiert und zugleich verkörpert zu vermitteln.

Im Mittelpunkt meiner Arbeit stehen Yin Yoga, intelligenter Stundenaufbau und die Qualität von Präsenz im Unterrichten.

Yoga-Ausbildungen:

- > 500h Hatha Yoga bei Patrick Broome
- > 50 Yin Yoga Basics
- > 50 Yin Advanced
- > 100 Ayurveda
- > 25 Bhakti Yoga
- > 150 Anatomie
- > unterrichtet seit 10 Jahren und habe eine Zulassung bei der Krankenkasse.

JÖRG KIRSCHBAUM

FACHAUSBILDER

ist Gestalttherapeut, systemischer Coach, Embodiment- und Körpertherapie-Experte in Bozen und praktiziert Yoga seit über 30 Jahren. Er verbindet Körperwahrnehmung, Atem, Nervensystemregulation, Dearmouring und gestalttherapeutische Selbsterfahrung in Einzelsitzungen und Gruppen.

Ausbildungen:

- > körperorientierter Gestalttherapie nach Richtlinien der Deutschen Vereinigung für Gestalttherapie (DVG)
- > in Systemischem Coaching am INeKO Institut der Universität Köln
- > Zertifizierter Berater für Potenzialanalyse und Potenzialentwicklung (DNLA).
- > Introvision Coach (Dehner Academy)
- > weitere Fortbildungen
- > Seit 2012 selbständig als Coach, Seminarleiter & Therapeut.

DANIELA DÖRFLINGER BRUGGEMAN

FACHAUSBILDER

Daniela ist Ayurveda-Expertin, Kundalini-Yoga-Lehrerin und leidenschaftliche Köchin. Seit über 10 Jahren begleitet sie Menschen mit Kochkursen, persönlichen Beratungen und ihrem Ayurveda Foodblog (www.ayurfood.ch) zu einer bewussten Ernährung und damit zu mehr Vitalität, geistiger Klarheit und einem besseren Körpergefühl.

Ihre Kombination aus Ayurveda-Wissen, Kochpraxis und Kundalini Yoga hilft den Teilnehmern, einen individuellen Weg zu finden und diesen nachhaltig zu gehen. Seit 2013 ist sie Ayurveda Gesundheits- und Ernährungsberaterin und hat als Ayurveda-Köchin und Yoga-Lehrerin zahlreiche Weiterbildungen in Europa und Indien besucht.

