


200+ Std
INTEGRALE

YOGALEHRER | IN
AUSBILDUNG

2024
SÜDTIROL





**200+STD INTEGRALE
YOGALEHRER/IN AUSBILDUNG SÜDTIROL,
GARTENSAAL BASLAN UND SCHLOSS GOLDRAIN
JANUAR BIS MAI 24
ALICE HÖNIGSCHMID & TEAM**

GO WITH YOUR FLOW AND YOUR LIGHT WILL SHINE

Du spürst, dass du weiter ins Yoga eintauchen und deine Begeisterung für den Yogaweg weitergeben willst? Dann bist du bei uns richtig!

Dich erwartet ein solides Grundwissen über das **ganzheitliche Yoga**, sowie das Werkzeug, zur Vertiefung deines persönlichen Weges und für das Unterrichten von Yoga. Diese Reise ist spannend, sie wird dein Herz berühren und dein Licht polieren - bist du bereit?

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**“. Kreative Sequenzen, mit dem Atem fließende und gehaltene Asanas, verwoben mit Yogaphilosophie, aktuellen Themen, Musik, regenerativen Haltungen, Meditation und der persönlichen Note, machen jede Yogastunde zu einem individuellen Erlebnis.

Im Hintergrund wirkt das ursprüngliche (und dogmafremde) Yogakonzept des „jivan mukta“, die Freiheit, bzw. Einheit des Selbst in diesem Leben, also Jetzt.

DIE STÄRKEN DER AUSBILDUNG:

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

WELCHE VORAUSSETZUNG BRINGST DU MIT?

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, hast eine allgemein physische und psychische Gesundheit und weißt, dass du diesen Weg weiter gehen möchtest. Jeder Körper ist anders, die Fähigkeit eines Lehrers liegt darin das Bestmögliche zu fördern.

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.

**YOGA IS NOT ABOUT TOUCHING YOUR TOE,
IT IS WHAT YOU LEARN ON THE WAY DOWN**

DR. JIGAR GOR



WELCHE INHALTE WERDEN VERMITTELT?

Die überwiegend interaktive Grundausbildung umfasst **222 Stunden** mit vielen praktischen Elementen. Sie richtet sich nach den Richtlinien der Yoga Alliance.

- 80 Std Technik/Methodik/Praxis (Asana, Pranayama, Meditation, uvm.)
- 50 Std Didaktik & Unterrichtspraxis, Business
- 50 Std Yoga Geisteswissenschaften (Geschichte, Philosophie, Lifestyle, uvm.)
- 30 Std Anatomie, Biomechanik und Physiologie
- 12 Std Hospitieren, Assistieren und persönliches Mentoring

WER IST IM TEAM?

- **Lehrgangsleitung, Yoga Geisteswissenschaften, Werte**
Alice Hönigschmid (zert. Jivamukti-Yogalehrin, Yoga-Philosophie Studium)
- **Asana, Technik, Pranayama, Methodik, Hands-on, Unterrichtspraxis**
Alice Hönigschmid und Martina Kontos (zert. Jivamukti- und Hormon-Yogalehrerin)
- **Anatomie, Physiologie**
Beatrix Winkler (Physiotherapeutin und Sivananda-Yogalehrerin)
- **Assistenz**
Jasmin Saltuari (Hatha-Vinyasa-Yogalehrerin)
- **Kirtan, Bhakti - Alex Parmeggiani** (Sivananda-Yogal., Bhakti, Klangschalen-Therapeut)
Stimmbildung - Heidi Clementi (Sängerin, Singleleiterin)
Gentle Touch - Agnes Kanton (Shiatsu-Therapeutin)



WANN UND WO?

Die Magie von Yoga entfaltet sich erst, wenn du es praktisch erfährst, nicht durch Theorie. Deswegen werden wir gemeinsam, in einem kompakten Zeitraum von 5 Monaten, intensiv durch diese Erfahrung gehen - nutze diese wertvolle Chance dich wirklich einzulassen - und räume Wunder ein ;-)

WOCHENENDEN

Gartensaal Baslan (Tscherms/Lana)

5 Wochenenden: *27/28.1. *9/10.3. *23/24.3. *6/7.4. *20/21.4.2024 (je 2 Tage)

Abschlusswochenende: 2.-5.5.2024 (4 Tage)

INTENSIVWOCHE

Schloss Goldrain (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

10.-18.2.2024 (9 Tage von Freitag Mittag bis Sonntag Mittag)

INFOS UND ANMELDUNG

Auf www.omomom.life/ausbildung22 findest du noch viele weitere Informationen über die Ausbildung und unser Team oder du schreibst uns einfach eine Mail yoga@alice.yoga

Wir freuen uns auf auf dich
- keep on shining

Alice & Team

KONTAKT

ALICE HÖNIGSCHMID

YOGA@ALICE.YOGA

WWW.OMOMOM.LIFE

