



100/300+Std.  
**AUFBAU-AUSBILDUNG**  
23/24 SÜDTIROL

YOGASTUDIO108 BOZEN  
SEPTEMBER 2023 BIS DEZEMBER 2024  
ALICE HÖNIGSCHMID & TEAM

INFORMATIONEN



# 100/300+ STD **AUFBAU-AUSBILDUNG** 23/24 SÜDTIROL

## Es geht weiter!

Du hast deine 200+Std Grundausbildung erfolgreich abgeschlossen und fühlst dich noch nicht bereit praktisch zu unterrichten oder möchtest dein Grundwissen, und somit deine Kompetenz, vertiefen?

-> Diese Ausbildung ist für alle die eine 200+Std Grundausbildung (nach Yoga Alliance) absolviert haben, egal welche Yogarichtung.

## Die Aufbau-Ausbildung gliedert sich in 3 Module:

- \* **Basismodul:** 4 Intensivtage am Stück in denen wir in die Essenz von Yoga ganz eintauchen.
  - \* **Praktikumsmodul:** Assistieren, Hospitieren, Praktizieren und Ansagen in regulären Yogastunden
  - \* **Wochenendmodule:** Vertiefende Themen an 12 Wochenenden deiner Wahl
- > weitere Infos zu den Modulen findest du auf den folgenden Seiten

## 2 Hauptteile:

Diese Aufbau-Ausbildung hat 2 Hauptteile: Unterrichten und Vertiefung

- \* **Unterrichten:** umfasst ca. 100+Std und kann einzeln absolviert werden
- \* **Vertiefung:** findet an 12 themenspezifischen Wochenend-Seminaren statt und umfasst insgesamt ca. 200 Std.

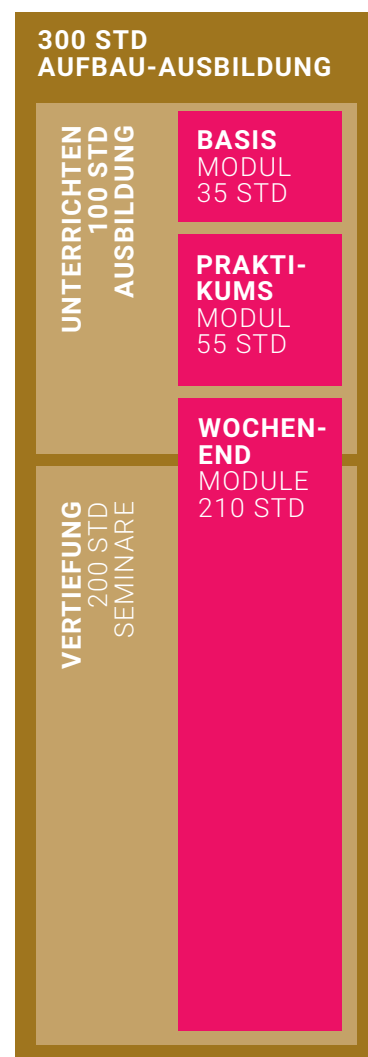
-> Die Yoga Alliance zertifiziert nur 2 Ausbildungen: die 200 Std Grundausbildung und die 300 Std Aufbau-Ausbildung. Somit ist der Teil Unterrichten mit 100+Std keine abgeschlossene Ausbildung und kann auch nicht zertifiziert werden.

## Du hast also 3 Möglichkeiten der Teilnahme:

1. nur 100+Std Unterrichts-Aufbauausbildung
2. 300+Std Aufbauausbildung als Ganzes (Yoga Alliance zertifiziert)
3. an den themenspezifischen Wochenenden einzeln teilnehmen (ohne Ausbildung)

Du kannst auch erst mal mit den 100+Std beginnen und dann entscheiden ob du die 300+Std weiter machen willst.

-> weitere Infos zu den 100+ und 300+Std Ausbildungen findest du auf den folgenden Seiten





## **300+STD AUFBAU-AUSBILDUNG 23/24 SÜDTIROL**

Yoga unterrichten zu dürfen ist ein wunderbares Geschenk. Jedes Vertiefen und Kompetenterwerden macht es immer freudvoller! Zum Glück ist die Bildungsreise nie zu Ende ;-)

### **INHALT / TERMINE**

Die 300+Std Aufbau-Ausbildung kannst du flexibel in einem Zeitraum von 1,5 Jahren abschließen. (Minimum ist 1 Jahr)

-> Einstiegsmöglichkeiten: Du kannst im September 23, Januar 24 oder September 24 einsteigen da die Ausbildung fortlaufend sein wird.

Sobald du eine 200+Std Grundausbildung absolviert hast, kannst du beginnen:

- \* **Praktikumsmodul:** Nächster Beginn ist September 23 oder später, nach Absprache
- \* **Basismodul** 1.-4.11.2023 oder 31.10.-3.11.2024 (Ort wird noch bekannt gegeben)
- \* **Wochenendmodule:** 12 WE-Seminare von Sept 23 bis Dez 24 (von 16 möglichen) auswählen

-> weitere Infos zu den Modulen findest du auf folgenden Seiten

### **ORT**

Yogastudio108 Bozen / teilweise Ort deiner Wahl

### **DIE STÄRKEN DER AUSBILDUNG**

- \* Im 4-tägigen Basismodul gehen wir intensiv auf die „Essenz von Yoga“ ein.
- \* Du lernst und vertiefst im Praktikumsmodul das Assistieren und Unterrichten.
- \* An 12 Wochenenden (teils Pflicht-, teils Wahlmodule) kannst du innerhalb 1,5 Jahren in relevante Yogathemen eintauchen, die sowohl deine Kompetenz im Unterricht, als auch dein yogisches Leben, bereichern.

### **TEILNAHME UND ANMELDUNG**

Bitte schick uns **eine Bewerbung** per Mail, in der du kurz beschreibst warum du die Ausbildung machen möchtest und eine Kopie deiner Grundausbildung an [yoga@alice.yoga](mailto:yoga@alice.yoga)

- > **die Anmeldeunterlagen** erhältst nach Rücksprache mit Alice und angenommener Bewerbung. Zu Ausbildungsbeginn benötigen wir:
- unterschriebene Anmeldung inkl, allgemeiner und medizinischer Fragebogen
  - komplette Zahlung der Kursgebühr

### **DIE AUSBILDUNGSGEBÜHR**

- \* 4 Tage Basismodul (Unterkunft und Verpflegung extra)
  - \* Praktikumsmodul (Teil 1 und/oder Teil 2)
  - \* 12 Wochenendmodule (oder 11 Wochenendmodule + Teil 2 Praktikum)
  - \* umfangreiches Ausbildungsskript und -material
  - \* vergünstigte live-Yogastunden für 1 Jahr
  - \* freier Zugang zur Mediathek
- > **Euro 3.300,-**

**Anzahlung:** 300,- € mit deiner verbindlichen Anmeldung

**Restbetrag:** 3.000,- € bis 4 Wochen vor deinem Ausbildungsstart (nach Absprache)

**Rücktritt:** bis 4 Wochen vor Start -> volle Rückerstattung / bis 2 Wochen vor Start -> 500,- € Storno / ab 1 Woche vor Start -> keine Rückerstattung / bei Krankheit ist es möglich die Termine zu verschieben.

### **DEIN ABSCHLUSS**

Für den erfolgreichen Abschluss ist die Abgabe deines vervollständigten Protokollheftes erforderlich und das Unterrichten einer ganzen Yogastunde.

-> Du bekommst ein detailliertes Zertifikat über 300+ Std. Aufbau-Ausbildung.



## 100+STD AUFBAU-AUSBILDUNG UNTERRICHTEN 23/24 SÜDTIROL

Da selbst in einer fundierten 200+Std Grundausbildung zu wenig Zeit ist um das praktische Unterrichten zu vertiefen, bietet dieser spezielle Unterrichts-Aufbau die Möglichkeit dazu.

-> **Es ist einer der wertvollsten Teile einer Yoga-lehrerausbildung!**

! Diese 100 Stunden sind Teil der 300+Std-Aufbau-Ausbildung, kann aber auch extra gemacht werden.

### INHALT & TERMINE

Die 100+Std Unterrichten Aufbau-Ausbildung findet im Zeitraum **von September 23 bis Juni 24** statt, wobei du sie innerhalb von 3 Monaten absolvieren kannst.

Sobald du eine 200+Std Grundausbildung absolviert hast, kannst du beginnen:

- \* **Praktikumsmodul** (Teil 1 und 2): Start ist September 23 oder später, nach Absprache.
- \* **Basismodul** 1.-4.11.2023 (Ort wird noch bekannt gegeben)
- \* **Wochenendmodule**: 1. Sequencing 18./19.11.23 und 2. Modul deiner Wahl (s. 300+Std-Ausbildung)

-> genauere Infos zu den Modulen findest du auf den folgenden Seiten

### ORT

Yogastudio108 Bozen / teilweise Ort deiner Wahl

### DIE STÄRKEN DER AUSBILDUNG

- \* Du nährst dich dem praktischen Unterrichten langsam an, bis du soweit bist kurze Sequenzen anzusagen und dann eine ganze Stunde.
- \* Vertiefung deiner Kompetenz beim Unterrichten, Assistieren und vor allem die Schulung deines authentischen Auftretens im Unterricht.
- \* Besonders wertvoll ist die Gelegenheit des ehrlichen, reflektierten und liebevollen Feedbacks der Ausbilder und Mitstudierenden.

### TEILNAHME UND ANMELDUNG

Bitte schicke uns **eine Bewerbung** per Mail, in der du kurz beschreibst warum du die Ausbildung machen möchtest und eine Kopie deiner Grundausbildung an [yoga@alice.yoga](mailto:yoga@alice.yoga)

- > **die Anmeldeunterlagen** erhältst nach Rücksprache mit Alice und angenommener Bewerbung. Zu Ausbildungsbeginn benötigen wir
- unterschriebene Anmeldung inkl, allgemeiner und medizinischer Fragebogen
  - komplette Zahlung der Kursgebühr

### DIE AUSBILDUNGSgebÜHR

- \* 4 Tage Basismodul (Unterkunft und Verpflegung extra)
  - \* Praktikumsmodul (Teil 1 und 2)
  - \* 2 Wochenendmodule
  - \* umfangreiches Ausbildungsskript und -material
  - \* vergünstigte Live-Yogastunden für 6 Monate
  - \* freier Zugang zur Mediathek
- > **Euro 1200,-**

**Anzahlung:** 300,- € mit deiner verbindlichen Anmeldung

**Restbetrag:** 900,- € bis 4 Wochen vor deinem Ausbildungsstart (individuell nach Absprache)

**Rücktritt:** bis 4 Wochen vor Start -> volle Rückerstattung / bis 2 Wochen vor Start -> 100,- € Storno / ab 3 Tage vor Start -> keine Rückerstattung / bei Krankheit ist es möglich die Termine zu verschieben.

### DEIN ABSCHLUSS

Für den erfolgreichen Abschluss ist die Abgabe des vervollständigten Protokollheftes erforderlich und das Unterrichten einer ganzen Yogastunde. -> Du bekommst ein detailliertes Zertifikat über 100 Std. Yoga-Fortbildung.



## BASISMODUL

CA. 35 STD

\* Diese 4 wertvollen Tage ermöglichen es uns in die Essenz von Yoga mal wieder ganz einzutauchen. Wir meditieren, praktizieren, singen und frisken die wichtigsten Inhalte des Yogawegs auf.

\* Gemeinsam erfahren wir wie Bhakti (Hingabe)-, Karma (Dienen)-, Hatha (Praktizieren) -, Jnana (Wissen)- und Rajayoga (der Königsweg), den Gesamtweg des Yoga bilden.

\* Da wir von unterschiedlichen Yogastilen kommen, schaffen wir die gemeinsame Grundlage für das Unterrichten, Assistieren und Sequencing.

### TERMINE / ORT

#### 4 Intensivtage

\* 1.-4. November 2023

\* oder 31. Oktober -3. November 2024

in Südtirol (Ort wird noch bekannt gegeben)

### REFERENTIN

Alice Hönigschmid mit weiteren Fachreferenten und Team

Zu jedem Modul werden ausführliche **Skripte** ausgehändigt.

In einem **Protkollheft** werden:

- die Stunden des Praktikumsmoduls dokumentiert und
- die Reflektionsblätter der Wochenendmodule gesammelt
- > dieses ist Teil des erfolgreichen Abschlusses.

## PRAKTIKUMSMODUL

CA. 55 STD

### TEIL 1

\* **10 Yogastunden Assistieren und Ansagen** einzelner Sequenzen in den regulären Yogastunden. 5 Std davon bei Ausbildungsleitung Alice, (Bozen und Auer) und 5 bei einem anderen qualifiziertem Lehrer in deiner Nähe, nach Absprache.

\* **1 ganze Yogastunde unterrichten** inkl. Vorbereitung zu Hause (Abschlussqualifikation)

\* **10 Yogastunden praktizieren und 2 transkribieren.** Unterschiedliche Yogastunden und -level selber erfahren und verinnerlichen.

### TEIL 2

\***10 Yoga-Std hospitieren und dokumentieren.**

Beobachtend dabei sein und sich dadurch mit Abläufen, Praktiken, Ansagen, etc. vertraut machen.

\* **5x Satsang**

Teilnahme an Philosophie-Vorträgen, Mantrasingen, etc.

-> für die **100+Std Aufbauausbildung** Unterrichten sind Teil 1 UND Teil 2 erforderlich

-> für die gesamte **300+Std Aufbauausbildung** kannst du wählen ob du Teil 2 machen möchtest, oder statt dessen einen Wochenendworkshop.



## WOCHENENDMODULE

CA. 210 STD

\* Dir stehen relativ flexibel 12 Wochenenden zur Verfügung an denen wir die relevanten Themen beleuchten um deine Unterrichtspraxis zu verfeinern und deinen Yogaweg zu vertiefen.

\* Du kannst die Wochenendmodule auch extra, ohne Teilnehmer der 300+Std-Ausbildung zu sein, buchen. (Je 270,-)

### REFERENTEN / ORT

Die Module finden im Yogastudio108 Bozen-Gries mit unterschiedlichen Fachreferenten statt.

### TERMINE

von September 23 bis Dezember 24

- \* 12 Wochenendmodule (ohne Wahl-Praktikum):  
alle 8 PM (Pflichtmodule)  
und 4 WM (Wahlmodule)
- \* oder 11 Wochenendmodule:  
8 PM, 3 WM und Wahl-Praktikum

#### Einstiegsmöglichkeiten:

Du kannst im September 23, Januar 24 oder September 24 einsteigen und die Ausbildung innerhalb 1,5 Jahren absolvieren, da sie fortlaufend sein wird.

#### Herbst 23:

PM 9/10.9.23

Asana-Alignment und Vertiefung 1\*

PM 30.9./1.10.23

Assistieren und Ansagen 1\*

PM 14/15.10.23

Pranayama und Selbsterfahrung 1\*

PM 18/19.11.23

Sequencing 1\*

PM 9/10.12.23

Meditation und Entspannungstechniken

#### Frühjahr 24:

PM 13/14.1.24

Anfänger unterrichten und Hilfsmittel

WM 2/3.2.24

Ayurveda

WM 2/3.3.24

Mantra, Harmonium und Stimme

WM 13/14.4.24

Yogatherapie und YinYoga

WM 11/12.5.24

Pränatal und Gentle

PM 1/2.6.24

Philosophie und Vertiefung eines Themas

#### Herbst 24:

WM/PM 7/8.9.24

Asana-Alignment und Vertiefung 2\*

WM/PM 21/22.9.24

Assistieren und Ansagen 2\*

PM 12/13.10.24

Sanskrit und feinstoffliche Anatomie

WM/PM 16/17.11.24

Sequencing 2\*

WM/PM 7/8.12.24

Pranayama und Selbsterfahrung 2\*

\* Diese Module 1 und 2 haben unterschiedliche Inhalte die nicht aufeinander aufbauend sind. Bei Einsteig ab Jan 24 sind diese im Herbst24 Pflichtmodule.

-> weitere Termine folgen

Bitte beachtet: Die Termine sind fix, aber die Themen der Workshops können sich, je nach Referent, noch verändern oder vertauschen.



## 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 wann du deine 200+Yogalehrer/in Ausbildung und eventuell weitere Ausbildungen gemacht hast und warum du diese 100+ oder 300+Std-Ausbildung machen möchtest per Mail an [yoga@alice.yoga](mailto:yoga@alice.yoga)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt also melde dich bald an:

### **NAMASTÉ**

ALICE & TEAM

**Alice Hönigschmid (Lehrgangsführung)**

+39 366 4942982 / +49 163 4335445

[yoga@alice.yoga](mailto:yoga@alice.yoga)

**OmOmOm.Yoga**

Neideckstr. 53

81249 München

[www.omomom.life](http://www.omomom.life)

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

Jasmin Saltuari (Assistenz)

[jasmin@omomom.life](mailto:jasmin@omomom.life)

**Yogastudio108 Bozen**

Grieser Platz 10

39100 Bozen

[team@yogastudio108.bz](mailto:team@yogastudio108.bz)

[www.yogastudio108.bz](http://www.yogastudio108.bz)

Instagram: [yogastudio\\_108](https://www.instagram.com/yogastudio_108)