



# 200+Std YOGALEHRER | IN AUSBILDUNG SEPT-NOV 22

SÜDTIROL, GARTENSAAL BASLAN UND SCHLOSS GOLDRAIN  
LEHRGANGSLEITUNG: ALICE HÖNIGSCHMID

## GO WITH YOUR FLOW AND YOUR LIGHT WILL FOLLOW

Du willst deine Begeisterung für Yoga vertiefen, weitergeben und dabei deine **authentische Lebensreise** antreten? Dann bist du hier richtig!

„Große Worte“ denkst du vielleicht ...? Aber genau darum geht es in dieser Ausbildung: Dich erwartet ein solides Grundwissen über den ganzheitlichen Yogaweg und das Werkzeug, deine individuellen Fähigkeiten zu stärken, um das Geschenk Yoga liebevoll in dein Leben zu integrieren.

Diese Reise ist spannend, sie wird dein Herz berühren und dein Licht polieren - bist du bereit?

YOGA DOES NOT CHANGE THE WAY WE SEE THINGS,  
IT TRANSFORMS THE PERSON WHO SEES

B.K.S. IYENGAR

## WELCHES YOGA UNTERRICHTEN WIR?

Unser Vinyasa-Yogastil, der sich am 8-gliedrigen Pfad von Patanjali orientiert, ist geprägt vom „**Vertiefen im Fließen**“. Kreative, vom Atem geführte, manchmal auch herausfordernde, Asana-sequenzen, verwoben mit aktuellen Themen, Yogaphilosophie, Musik, regenerativen Haltungen, Meditation und der persönlichen Note, machen jede Yogastunde zu einem berührenden Erlebnis.

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

## DIE STÄRKEN DER AUSBILDUNG:

Diese Ausbildung ist so ausgerichtet, dass dein **spirituelles und authentisches Wachstum** gefördert wird:

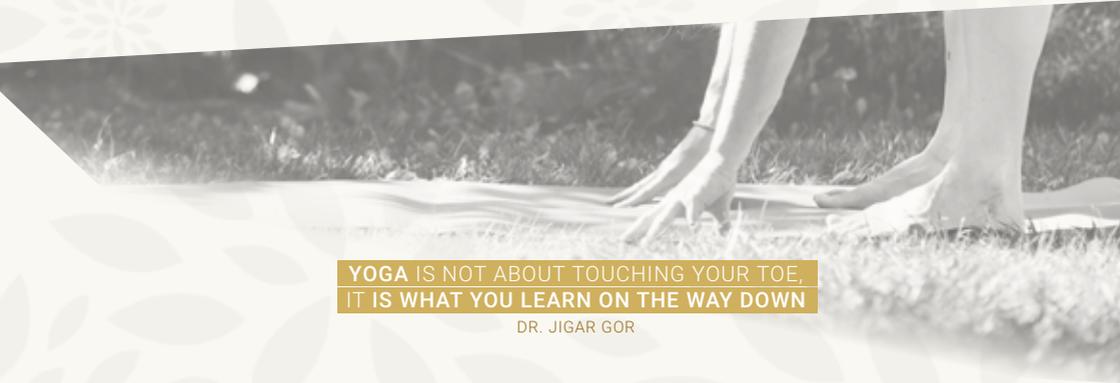
- fundiertes Verständnis für den Yogaweg durch **Vertiefung der alten Schriften**
- **praxisorientierte, ganzheitliche Ausbildung** im Vinyasa-Yoga
- kompetentes Unterrichten mit **methodisch-fließendem Stundenaufbau** (Sequencing)
- achtsames, selbstbewußtes **Hands-on** (Assistieren und Ausrichten)
- 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 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 3 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 Yoga Alliance-Richtlinien.

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

## ASANAS

- physische und energetische Ausrichtung und Erfahrung der Haltungen (Asana-Lab)
- Vertiefung, durch achtsames Assistieren, Hilfsmitteln und deren Kontraindikation

## PRANA & PRANAYAMA

- Atem als pure Lebenskraft und Atemtechniken
- feinstoffliche Anatomie und deren Integration (Chakren, Nadis, Bandhas, Mudras, ...)

## ANATOMIE & PHYSIOLOGIE, BIOMECHANIK

- Grundlagen zur Anatomie, Physiologie und biomechanischen Zusammenhängen
- Yoga-Therapie und Kontraindikation

## UNTERRICHTSGESTALTUNG & PÄDAGOGIK

- methodischer Stundenaufbau und kreative Sequenzierung
- Umsetzung des Stundenschwerpunkts, Dharma-Talk und Musik
- Vermittlung verschiedener Stundenlevel und -formate
- Entwicklung der Persönlichkeit, des Auftretens und Stimmbildung

## YOGA GESCHICHTE, PHILOSOPHIE

- der lange Weg von der Wurzel zum modernen Yoga
- Diversität im Yoga - und seine Grenzen
- Studium der yogischen Schriften, (Yogasutra, Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, vedische und tantrische Texte) und praktische Selbsterfahrung
- Grundlagen Sanskrit, vedisches Rezitieren, indische Mythologie, Rituale und Ayurveda

## MEDITATION, SINN & ACHTSAMKEIT

- Meditationsmethoden, Entspannungstechniken
- die Magie der richtigen Atmosphäre, des achtsamen Berührens und des Klangs

## ETHIK

- der moderne Yogi: Authentizität, yogische Werte und Lifestyle

## PRAXIS

- umfassende Erfahrung sammeln durch intensive Yogapraxis, Assistieren und praktisches Unterrichten
- alles was du wissen musst um als Yogalehrer tätig zu sein

## WER IST IM TEAM?

**Lehrgangsführung:** Alice Hönigschmid ([www.omomom.life](http://www.omomom.life))

**Assistenz:** Jasmin Saltuari

**Mentoren:** Evi Pardeller ([www.evipardeller.com](http://www.evipardeller.com))

- Asana, Technik, Methodik, Unterrichtspraxis - Alice Hönigschmid
- Yoga Geisteswissenschaften, Werte - Alice Hönigschmid
- Anatomie, Physiologie - Satu Heinicke (Infos folgen)
- Stimmbildung - Heidi Clementi ([www.heidiclementi.at](http://www.heidiclementi.at))
- Kirtan, Klang - Alex Parmeggiani ([bhaskara-hathayoga.blogspot.com](http://bhaskara-hathayoga.blogspot.com))
- Ayurveda - tbc\*
- Gentle Touch - tbc\*

YOGA IS SIMPLE

BUT NOT EASY

BRIAN KEST



## 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 vom 3 Monaten, intensiv durch diese Erfahrung gehen - nutze diese wertvolle Chance, dich wirklich einzulassen - und räume Wunder ein ;-)

### WOCHENENDEN

- **Termine:** 2.-4.9. / 16.-18.9. / 30.9.-2.10. / 14.-16.10. / 18.-20.11.2022 (je 2,5 Tage)
- **im Gartensaal Baslan** (Tscherms/Lana) von Freitag Mittag bis Sonntag Abend
- Eigenverpflegung, ohne Übernachtung, wenn du eine Unterkunft brauchst helfen wir dir gerne

### INTENSIVWOCHE

- **Termin:** 28.10. - 6.11.2022 (9 Tage)
- **in Schloss Goldrain** von Freitag Mittag bis Sonntag Mittag
- Unterkunft und Verpflegung in Schloss Goldrain (nicht zu Hause!)

### ZWISCHENPRAXIS

- **jeden Samstag 2 Std Online-Praxis oder Vortrag**
- über den Ausbildungszeitraum hast du freien Zugang zu allen Yogastunden, Meditationen und Tutorials im Online-Portal [www.omomom.life](http://www.omomom.life)
- du solltest täglich mind. 30 Minuten Meditation, Pranayama und/oder Asana praktizieren
- mind. 1x in der Woche Assistieren oder Hospitieren (bei Alice oder deinem Yogalehrer)
- während der Ausbildung steht dir ein/e persönliche/r Mentor/in (Alice und andere) zur Seite, um keine Frage offen zu lassen und das Gelernte abzugleichen.



BE HAPPY FOR THIS MOMENT  
THIS MOMENT IS YOUR LIFE

### 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)

### UND DANACH

Du hast jetzt 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, planen wir die Ausbildung 2023 auf 300 Std auszuweiten. Du kannst auch im Anschluss, zur weiteren Vertiefung, ein Praktikum bei Alice absolvieren.

## WAS KOSTET ES?

222 Ausbildungsstunden beinhalten:

- 5 Wochenenden Gartensaal Baslan, Tschermers/Lana (ohne Unterkunft und Verpflegung)
- 5 Samstage, je 2 Stunden Online-Unterricht, zwischen den Präsenzwochenenden,
- 9 Tage Intensivwoche Schloss Goldrain (!! inklusive Unterkunft im DZ und biologisch, veganer Verpflegung !!)
- 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)

Bei Zahlungseingang bis 30.6.2022 Euro **3600,-** / ab 1.7.2022 Euro **3900,-**

## ANMELDUNG

Für die Teilnahme schreibst du uns eine persönliche Bewerbung per Mail, in der du kurz beschreibst wie lange du schon Yoga praktizierst und warum du diese Ausbildung machen möchtest. [yoga@alice.yoga](mailto:yoga@alice.yoga)

Empfohlene Leseliste:

- T. K. Desikachar, Yoga - Tradition und Erfahrung, Via Nova Verlag
- R. Sriram, Das Geheimnis des Atmens, Herder Verlag
- Kaminoff Leslie, Yoga-Anatomie ,Riva Verlag
- Skuban Ralph, Patanjalis Yogasutra: Der Königsweg zu einem weisen Leben, Arkana Verlag.
- Iyengar, B.K. Licht fürs Leben, Die Yoga-Vision eines großen Meisters, O.W. Barth Verlag.

WIR FREUEN UNS AUF DICH



### KONTAKT

ALICE HÖNIGSCHMID  
YOGA@ALICE.YOGA  
WWW.OMOMOM:LIFE

