80+STD INTENSIVWOCHE

GANZHEITLICHES YOGA RETREAT

SCHLOSS GOLDRAIN
31. OKTOBER BIS 8. NOVEMBER 26
ALICE HÖNIGSCHMID
MARTINA KONTOS
BEATRIX WINKLER

INFORMATIONEN

WWW.YOGASTUDIO108.BZ
WWW.ALICE-SOULSPACE.COM

70+ STD INTENSIVWOCHE **GANZHEITLICHES YOGA**RETREAT 2026/27 SÜDTIROL

GO WITH YOUR FLOW AND YOUR LIGHT WILL SHINE

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

TERMINE

Intensivwoche:
Schloss Goldrain (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
* 31.10.-6.11.26 (7 Tage von Samstag Mittag bis Sonntag Mittag)
› Diese Woche ist das Herzstück des Trainings, denn ***Yoga kann man nicht lernen, man kann es nur erfahren***. Es braucht einen gewissen Zeitraum am Stück in einem ausgerichteten Rahmen um in die tiefere Schicht, und damit die Magie des Yoga, einzutauchen. In dieser Zeit setzt du so viele Samen, die erst in den darauf folgenden Jahren aufgehen werden.

››› Du kannst nach dieser Woche noch entscheiden ob du die Ausbildung weiter machen möchtest

DIE **STÄRKEN** DES RETREATS

* ganzheitliche, praxisorientiertes Vertiefen des Hatha-Vinyasa-Yoga
* fundiertes Verständnis für den Yogaweg durch Studium der alten Schriften und Hingabe
* energetische und technische Vertiefung von Asana, Kriya und Pranayama
* achtsames, selbstbewußtes Hands-on (Assistieren und Ausrichten)
* Selbsterfahrung durch intensive Yogapraxis und Schulung deiner Authentizität
* Begleitung durch ein erfahreres Lehrerteam
* Yoga Alliance zertifiziert: 80 Std Weiterbildung

WAS IST **HATHA-VINYASA YOGA?**

Hatha-Vinyasa ist das **„Vertiefen im Fließen“**. Es vereint die Vorteile der beiden bekanntesten Yoga-Asana-Richtungen:
- das kontinuierliche Fließen mit dem Atem (Lebensfluss) des Vinyasa-Yoga und
- die Vertiefung der Haltung durch das Innehalten aus dem Hatha Yoga.

Den philosophischen Hintergrund bildet der praxisübergreifende 8-gliedrigen Pfad der Yoga Sutren von Patanjali. Die Lehren aus dem Jnana- (Wissen), Tantra- (Bewusstseinserweiterung)- und Bhakti (Hingabe)-Yoga vervollständigen den praktischen Weg.
Ziel ist das (dogmafreie) Yogakonzept des „jivan mukta“, die Freiheit, bzw. Einheit des Selbst in diesem Leben, also Jetzt.

REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 200

WAS BEDEUTET **GANZHEITLICH?**

Yoga ist eine Lebensphilosophie. Der ganzheitliche Ansatz bedeutet, alle Aspekte des Yoga, die weit über Körperübungen hinausgehen, in unserer Praxis und vor allem im Alltag zu integrieren.
Wir gehen also nicht nur in die fachliche, sondern auch in die persönliche Tiefe. Mit Selbststudium, Gewaltlosigkeit, Mitgefühl und Hingabe schaffen wir ein Fundament für ein erfülltes Leben
- und das macht Freude!
› In einer ganzheitlichen Yogastunde üben wir fließende, gehaltene und regenerative Asanas die methodisch aufgebaut und in kreativen Sequenzen verwoben sind.
Die Basis bildet die Yogaphilosophie, sowie die Energiearbeit über den Atem, Mantras, Klang, Musik und Meditation. ***Dein Bewusstsein wird dabei immer feinstofflicher, weiter und verbundener.***

AUFBAU DER AUSBILDUNG:

-› täglich: Meditation, Pranayama, Praxis, Lecture, Workshop, Satsang

Intensivwoche – Grundlagen und Vertiefung
Meditation, Philosophie, Praxis (Asana, Pranayama, Kriya), Assistieren, Sequencing, Anatomie, Biomechanik, feinstoffliche Anatomie, Mystik und vieles mehr ;-)

DIE **INHALTE** IM EINZELNEN

Das überwiegend interaktive Intensiv-Retreat umfasst ca. 70 Stunden mit vielen praktischen Elementen. -› Yoga Alliance zertifiziert

TECHNIK/METHODIK/PRAXIS

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

Stundenaufbau
Es wird der methodische und energetische Aufbau einer ganzheitlichen Hatha-Viynasa-Stunde anhand 4 unterschiedlicher Yogaklassen für Mittelstufe und Anfänger vermittelt.
Vorgegebene, thematische Einzelsequenzen ermöglichen die eigene kreative Zusammenstellung einer Yogastunde. Ebenso gibt es Einblicke in Schwangeren-, Yin- und Regeneratives Yoga.

Assistieren
Das 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 verschiedene Varianten von 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

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

YOGA GEISTESWISSENSCHAFTEN, GESCHICHTE & LIFESTYLE

Yoga als Weg ein effektiveres und positiveres Leben zu führen.

Geisteswissenschaften / Philosophie

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-muktah“ ist ein Mensch der die Freiheit/Einheit in diesem Leben erlangt, somit sind wir, als moderne Yogis, aufgefordert nicht nur unser persönliches, sondern vor allem auch das Wohl der anderen 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.

DAS DOZENTEN-**TEAM**

ALICE HÖNIGSCHMID

*** Lehrgangsleitung * 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, gründete 2014 mit 2 YogalehrerkollegInnen das Yogateam und seit 2023 das Yogastudio108 in Bozen.

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

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

- Zertifizierte Jivamukti-Yogalehrerin: 300 Std Grundausbildung Chiemsee 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 R.Sriram 2019-2022
- Tantra Yoga Ausbildung: 50 Std Birgit Pöltl (AT) 2024
- 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 Yogalehrer-Ausbildung mit Patrick, Yogeswari, sowie Sharon und David 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 wünscht für diese Welt.« Mahatma Gandhi

- Zertifitierte 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 * Biomechanik * Yogatherapie**

„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 200

UND WEITERE DOZENTEN/INNEN

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
* 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 Woche machen möchtest. (alice@yogastudio108.bz)
Vor Beginn benötigen wir:
- unterschriebene Anmeldung inkl, allgemeiner und medizinischer Fragebogen
- komplette Zahlung der Kursgebühr (näheres weiter unten)

DAS ZIEL des Yogatrainings ist es,

- fundiert deinen Yogaweg zu vertiefen,
- in die Magie des Yoga ganz einzutauchen und

› Bitte beachte, dass es sich nicht um „Yoga-Ferien“ handelt. Das Grundtraining ist intensiv, es erfordert dein Engagement für deinem authentischen Weg.

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 per Mail als pdf zugeschickt)
- Yogasutra von Patanjali - empfohlen von R. Sriram, Theseus Verlag

UND DANACH...

Du kannst du jetzt noch entscheiden die Grundausbildung weiter zu machen, oder im nächsten Jahr.

DIE **RETREATGEBÜHR**

1200,- Retreatgebühr
+ 405,- vegane Vollverpflegung (nicht optional)
+ 385,- Unterkunft Schloss Goldrain (optional, aber empfohlen)
bei rechtzeitiger Anmeldung (vor 30.6.) wird der Frühbucherrabatt auf die Grundausbildung verrechnet, falls du sie danach weiter machen möchtest.

Enthalten sind:
* 7 Tage Intensivwoche Schloss Goldrain (inkl. Unterkunft im DZ und biologisch, veganer Verpflegung)
* umfangreiches und didaktisches Ausbildungsmanual und -material
* freier Zugang zu diversen Videos, Audios, Meditationen, Tutorials über www.omomom.life
* Die Bücher der Bücherliste, sowie eventuell weitere empfohlene Bücher

-› die Autonome Provinz Bozen bietet Fördermöglichkeiten für Angestellte, Selbstständige und Unternehmen - bitte informiere dich Selbst, beachte die Fristen! (auf www.omomom.life/grundausbildung findest du unten einen link mit einer Übersicht für Fördermöglichkeiten)

Die Anzahlung von 400,-€ ist als Überweisung zusammen mit der Anmeldung zu errichten:
Om Center A.S.V.-S.S.D., Preyweg 2, 39052 Kaltern
IBAN: IT45K0585611601050571279846 BIC: BPAAIT2B050
Verwendungszweck: Grundausbildung 25/26

Die vollständige Ausbildungsgebühr, abzüglich der bis dahin geleisteten Anzahlung, muss bis spätestens 10.10.2026 auf dem genannten Konto eingegangen sein.

Bei Rücktritt wird der Anzahlungsbetrag abzüglich einer Stornogebühr erstattet:
Absage bis 7.9.2026 Stornogebühr: 100,--€ / Absage bis 3.10.2026 Stornogebühr: 300,--€
Ab dem 4.10.2026 ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich.
Bei Abbruch der Ausbildung während des Kurses sind die gesamte Kursgebühr zu zahlen.

Anmeldeschluss 15.10.2026. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Die Anmeldung ist erst mit dem Zahlungseingang der Anzahlung verbindlich.

Unterkunft in Schloss Goldrain:
Die Übernachtung in Schloss Goldrain während der Intensivwoche wird ausdrücklich empfohlen. Die Belegung der Doppelzimmer erfolgt nach Verfügbarkeit und in der Reihenfolge der Anmeldung oder nach Mittteilung 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 Bewerung 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 (Lehrgangsleitung)
+39 366 4942982 / +49 163 4335445
alice@yogastudio108.bz

Yogastudio108
Grieser Platz 10, 39100 Bozen
www.yogastudio108.bz

Kontaktier uns gerne wenn du noch Fragen hast!

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
IBAN: IT45K0585611601050571279846
BIC: BPAAIT2B050