



200+ Std. INTEGRALE **YOGALEHRER|IN AUSBILDUNG** 2024 SÜDTIROL

GARTENSAAL BASLAN UND SCHLOSS GOLDRAIN
JANUAR BIS MAI 2024
ALICE HÖNIGSCHMID & TEAM

INFORMATIONEN

WWW.OMOMOM.LIFE



200+ STD INTEGRALE **YOGALEHRER|IN GRUNDAUSBILDUNG** 2024 SÜDTIROL

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)

Schloss Goldrain

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

(inkl. Unterkunft und Verpflegung)

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.

GO WITH YOUR FLOW AND YOUR LIGHT WILL SHINE

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

DIE STÄRKEN DER AUSBILDUNG

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

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

Integral, also ganzheitlich, bedeutet, dass alle Aspekte des Yoga, die weit über Körperübungen hinaus gehen, ihren Platz in unserer Praxis und vor allem im Alltag haben.

Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft, deswegen gehen wir nicht nur in die fachliche, sondern auch in die persönliche Tiefe. Mit Gewaltlosigkeit, Mitgefühl und Hingabe schaffen wir ein Fundament für ein erfülltes Leben - und das macht Freude!

Somit gehören fließende, gehaltene und regenerative Asanas verwoben zu methodisch aufgebauten, kreativen Sequenzen und auf Yogaphilosophie basierend, sowie die Energiearbeit über den Atem, Mantras, Klang, Musik und Meditation, zu einer ganzheitlichen Yogastunde. Aber erst dein authentischer Ausdruck macht die Stunde zu einer besonderen Erfahrung, für Schüler, wie Lehrer.



DIE INHALTE

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

TECHNIK/METHODIK/PRAXIS (CA. 80 STD):

Asana

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

Sequenzierung/Stundenaufbau

Es wird der methodisch-kreative und energetische Aufbau einer kompletten Viynasa-Yogaklasse mit Variantionsmöglichkeiten für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene vermittelt, sowie Einblicke in Schwangeren-, Yin- und Regeneratives Yoga.

Assistieren

Erlernen von Hilfestellungen und Einsatz von Hilfsmitteln (Block, Gurt, Decke), sowie vertiefendes Assistieren (mit Kontraindikation) und achtsame Berührung sind Schwerpunkt unseres Unterrichts.

Prana/Kriya

Atem als pure Lebenskraft - wir vertiefen und integrieren die feinstoffliche Anatomie (Chakren, Nadis, Bandhas, Mudras) und praktizieren 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 (CA. 30 STD)

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

DIDAKTIK & UNTERRICHTSPRAXIS, BUSINESS (CA. 50 STD)

Didaktik

Yoga ist ein Weg der persönlichen Entwicklung. Das Auftreten des Lehrers und dessen Stimme beeinflussen die Atmosphäre in der sich die Schüler öffnen können. In diesem Kurs geben wir praktische Anleitungen, Übungen und Feedback für ein authentisches Auftreten weiter.

Praktisches Unterrichten

Im Rahmen von Kleingruppen wird das praktische Unterrichten und Assistieren geübt und vertieft. Zu einer ganzheitlichen Yogastunde gehört auch Umsetzung des Stundenschwerpunkts, Dharma/Philosophischer-Talk, sowie Einsatz von Musik.



Business

Was ist sinnvoll und was braucht es um als Yogalehrer/in zu wirken.
Marketinggrundlagen, Versicherung, Unternehmensgründung, etc.

YOGA GEISTESWISSENSCHAFTEN, GESCHICHTE & LIFESTYLE (CA. 50 STD)

Geisteswissenschaften / Philosophie

Yoga als Weg ein effektiveres und positiveres Leben zu führen. 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-mukta“ ist ein Mensch der die Freiheit/Einheit in diesem Leben und auf dieser Welt erlangt, somit sind wir, als moderne Yogis, aufgefordert nicht nur unser persönliches, sondern vor allem auch das Wohl der andern 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.

Buchberichte

Zur optimalen Vorbereitung der Ausbildung vertiefst du dich in Form von 2 Buchberichten in die spannende Thematik der Geisteswissenschaften.

HOSPITIEREN, ASSISTIEREN, MENTORING UND ABSCHLUSS (12+ STD)

Kleingruppen

Während der Ausbildungszeit wirst du in Kleingruppen Assistieren, Ansagen und Stunden ausarbeiten.

Mentoring

Ebenso stehen dir die Lehrer der Ausbildung bei Fragen persönlich zur Seite.
Nach jedem Modul gibt es Hausaufgaben zur Verfestigung des Wissens.

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.)



DAS TEAM

ALICE HÖNIGSCHMID

*** Lehrgangsführung * Yoga 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 und gründete 2014 mit 3 YogalehrerkollegInnen das Yogateam Bozen.

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

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

- Zertifizierte Jivamukti-Yogalehrerin: 300 Std Grundausbildung Chiemsee mit 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 Sriram 2019-2022
- Fortbildungen in Anatomie (Timo Wahl), AkroYoga (Winni und Sophia), Thai Massage (Krishnatakis)

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 Broome, Yogeswari Eichenberger, sowie Sharon Gannon und David Life 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 wünschst für diese Welt.« Mahatma Gandhi

- Zertifizierte 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



„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

JASMIN SALTUARI

* Assistenz

Yoga ist ein wichtiger Bestandteil meines Alltags: nicht nur die Yogaübungen, sondern auch die Lebensphilosophie begleitet mich ständig.



2015 wurde mein Interesse für Yoga geweckt, aber ich war mir ziemlich sicher, dass Yoga nichts für mich sein würde, denn „nur dasitzen und meditieren, ist mir zu wenig. Ich bin total unflexibel und sich auspowern kann man da ja auch nicht...“ Doch ich wurde eines Besseren belehrt. Nach den Yogaeinheiten war ich nicht nur ausgepowert, ich spürte auch eine tiefe Zufriedenheit und Dankbarkeit. Das Strahlen von Innen und Außen. Die Erkenntnis richtig zu sein. Genug zu sein.

- Hatha-Vinyasa Yogalehrerin 2020, Innsbruck
- Yin-Yogalehrerin 2020, Innsbruck

WEITERE DOZENTEN/INNEN

- * **Kirtan, Klang, Bhakti** - Alex Parmeggiani (Sivananda-Yogalehrer, Bhakti, Klang-Therapeut)
- * **Stimmbildung** - Heidi Clementi (Sängerin, Jodlerin, Singleiterin)
- * **Gentle Touch** - Agnes Kanton (Shiatsu-Practitioner)
- * **Ayurveda** - tbc*
- * **Kundalini** - Evi Pardeller (Pranaflow- Kundalini, Prenatal-Yogalehrerin)
- * **Yin- Yoga Nidra** - tbc*



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
- * bei Alice Hönigschmid entweder live, online (1. Probestunde kostenlose) oder über die Videos (kostenloser Zugang bei Anmeldung) mindestens 5 Yogastunden geübt, oder bei einer/m anderen/m Jivamukti-Lehrer/in
- * 2 Buchberichte geschrieben (näheres bei Anmeldung)
- * 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 Ausbildung machen möchtest. (yoga@alice.yoga)

-> **die Anmeldeunterlagen** erhältst nach Rücksprache mit Alice und angenommener Bewerbung.

Vor Ausbildungsbeginn benötigen wir (näheres bei Anmeldung):

- unterschriebene Anmeldung inkl. allgemeiner und medizinischer Fragebogen
- komplette Zahlung der Kursgebühr
- 2 Buchberichte

DAS ZIEL der Ausbildung ist es, fundiert deinen Yogaweg zu vertiefen, in die Magie des Yoga ganz einzutauchen und dich auf das Unterrichten vorzubereiten. Es handelt sich somit nicht um „Yoga-Ferien“. Die Ausbildung ist intensiv und verlangt dein Engagement, also ist die Teilnahme an allen Lehrveranstaltungen Pflicht. Bei Krankheit oder anderen Sonderfällen, werden wir im Einzelfall entscheiden und sind bemüht, den Lerninhalt anderweitig zu vermitteln.

BÜCHER

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 dir bei per pdf Anmeldung zugeschickt)
- Yogasutra von Patanjali - empfohlen von R. Sriram, Theseus Verlag



ABSCHLUSS UND DANACH

Für den erfolgreichen Abschluss ist die Anwesenheit bei allen Präsenzstunden, sowie eine schriftliche Prüfung und eine Lehrprobe erforderlich. (Bei Krankheit oder anderen Sonderfällen wird der Inhalt nachträglich vermittelt, oder nachgeholt).

Nun hast du 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, kannst du anschließend noch ein 100 Praktikum oder die 300 Stunden Aufbauausbildung machen.

DIE AUSBILDUNGSGEBÜHR

3600,- Euro Frühbucher, bei Anmeldung und Anzahlung bis 30.9.2023 / 3900,- Euro ab 1.10.2023

Enthalten sind:

- * 9 Tage Intensivwoche Schloss Goldrain (inkl. Unterkunft im DZ und biologisch, veganer Verpflegung)
- * 5 Wochenenden Gartensaal Baslan, Tschermers/Lana
- * verlängertes Abschlusswochenende, 4 Tage, Gartensaal Baslan
- * umfangreiches Ausbildungsmanual und -material
- * vergünstigte Live-Yogastunden bei Alice
- * freier Zugang zu diversen Videos, Audios, Meditationen, Tutorials über www.omomom.life
- * Möglichkeit eines anschließenden Praktikums bei Alice

Nicht enthalten sind:

- * Die Bücher der Bücherliste, sowie eventuell weitere empfohlene Bücher
- * Verpflegung und eventuelle Unterkunft während den Wochenenden in Baslan/Tschermers

Nach der verbindlichen Anzahlung von 1008,- € zusammen mit der Anmeldung zu überweisen ist, muss die **vollständige Ausbildungsgebühr**, abzüglich der bis dahin geleisteten Anzahlung, bis spätestens 15.1.2024 eingegangen sein.

Bei Rücktritt wird der Zahlungsbetrag abzüglich einer Stornogebühr erstattet:

Absage bis 29.12.2023 -> 200,- € Storno / bis 14.01.2024 -> 500,- € Stornogebühren

Ab dem 15.1.2024 ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich.

Bei Abbruch der Ausbildung während des Kurses sind die gesamte Kursgebühr zu zahlen.

Anmeldeschluss für die Ausbildung ist der 15.1.2024. Die Anzahl der Ausbildungsplätze ist auf 20 begrenzt. Die Anmeldung ist erst mit dem Zahlungseingang der Anzahlung verbindlich.

Unterkunft in Schloss Goldrain:

Die Übernachtung in Schloss Goldrain während der Intensivwoche ist im Gesamtpreis enthalten und wird ausdrücklich empfohlen. Die Belegung der Doppelzimmer erfolgt nach Verfügbarkeit und in der Reihenfolge der Anmeldung oder nach Mitteilung 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 Bewerbung in der du kurz beschreibst wie lange du schon Yoga praktizierst und warum du diese Ausbildung machen möchtest per Mail.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und der Anmeldeschluss ist 15.1.2024

NAMASTÉ

ALICE & TEAM

Alice Hönigschmid (Lehrgangsführung)
+39 366 4942982 / +49 163 4335445
yoga@alice.yoga

Jasmin Saltuari (Assistenz)
jasmin@omomom.life

OmOmOm.Yoga
Neideckstr. 53
81249 München
www.omomom.life
Instagram: alice.soulspace