



100 Std.
AUFBAU-AUSBILDUNG
 **UNTERRICHTEN**
SÜDTIROL

YOGASTUDIO108 BOZEN
ALICE HÖNIGSCHMID & TEAM

INFORMATIONEN

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



100 STD AUFBAU-AUSBILDUNG UNTERRICHTEN

Es geht weiter!

Du hast deine 200+Std Grundausbildung erfolgreich abgeschlossen und fühlst dich noch nicht bereit praktisch zu unterrichten?

Oder du möchtest deine Unterrichtspraxis verfeinern und damit deine Kompetenz vertiefen?

Diese spezielle 100 Std Aufbau-Ausbildung bietet dir die Möglichkeit dazu.

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

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

-> Die 100 Stunden dieser Aufbau-Ausbildung sind bei der Yoga Alliance anerkannt.

Sie gliedert sich in 3 Module:

* **Basismodul:** 3 Intensivtage am Stück in denen wir in die Essenz von Yoga ganz eintauchen.

* **Praktikumsmodul:** Assistieren, Hospitieren, Praktizieren und Ansagen in regulären Yogastunden und Kleingruppen.

* **Wochenendmodul:** Vertiefendes Thema an 1 Wochenende deiner Wahl

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

TERMINE

Die nächste 100+Std Aufbau-Ausbildung Unterrichten startet im **März/April 25** und du solltest sie innerhalb von 1 Jahr abgeschlossen haben.

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

* **Basismodul** 28-30.3.25

* **Wochenendmodul:**

freie Wahl zwischen den beiden Wochenenden (das 2. WE ist günstiger dazu zu buchen)

- Assistieren 15./16.3.25

- Sequencing 12./13.4.25

* **Praktikumsmodul:** Beginn nach Basismodul

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

ORT

Yogastudio108, Bozen-Gries

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, Sequenzieren und vor allem die Schulung deines authentischen Auftretens und deiner Stimme im Unterricht.

* Besonders wertvoll ist die Gelegenheit des ehrlichen, reflektierten und liebevollen Feedbacks der Ausbilder und Mitstudierenden.

* Du hast die Möglichkeit dein Unterrichten in einer offiziellen Yogastunde im Yogastudio108 zu üben!



BASISMODUL

CA. 27 STD

* Diese 3 wertvollen Tage ermöglichen es uns in die Essenz von Yoga mal wieder ganz einzutauchen. Wir meditieren, praktizieren und frischen die wichtigsten Inhalte des Yoga und der Weitergabe dieses Weges auf.

* Gemeinsam erfahren wir wie Bhakti (Hingabe)-, Karma (Dienen)-, Hatha (Praktizieren) -, Jnana (Wissen)-, Tantra (Verbindung)- 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.

TERMIN / ORT

3 Intensivtage

*28-30.3.25

Yogastudio108, Bozen-Gries

REFERENTEN

Alice Hönigschmid mit weiteren Fachreferenten und Team

INHALTE

* Dynamische und Stille Meditation und Pranayama

* Yogapraxis mit Assists

* Hilfsmittel und Assistieren in den wichtigsten Haltungen

* Workshop Intuitionsschulung für Yogalehrer

* Spiritueller (Dharma) Talk in Yogastunden

* Workshop: Stimmschulung für Yogalehrer

* Kleingruppen: Praktisches Unterrichten

* Satsang, Chanten, Mantra

PRAKTIKUMSMODUL

CA. 55 STD

* 10 Yogastunden assistieren

Mindestens 5 Std davon bei Ausbildungsleitung Alice, (Bozen und Auer) und eventuell 5 bei einem anderen qualifiziertem Lehrer in deiner Nähe.

* 10 Yogastunden praktizieren

Unterschiedliche Yogastunden und -level, die im Yogastudio108 oder in deiner Nähe angeboten werden, selber erfahren und verinnerlichen.

* 2 Yogastunden transkribieren

Schulung des Ansagens und Stundenaufbaues

* 5 Std Basiskurs hospitieren, dokumentieren

Beobachtend dabei sein und die Grundlagen des Unterrichts für Anfänger erfahren

* Kleingruppen-Treffen

Gegenseitig Ansagen, Unterrichten und Feedback

* 3x Satsang

Teilnahme an Philosophie-Vorträgen, Mantra-singen, etc.

* 1 ganze Yogastunde unterrichten

inkl. Vorbereitung zu Hause und Feedback der Ausbildungsleitung (Abschlussqualifikation)

WOCHENENDMODULE

CA. 18 STD

freie Wahl zwischen den beiden Wochenenden (eines ist im Preis inbegriffen, das 2. WE kannst du günstiger dazubuchen)

- Assistieren 15/16.3.25

wenn du noch keine Erfahrung im Assistieren hast, oder es auffrischen möchtest

- Sequencing 12./13.4.25

wenn du eigene Sequenzen kreieren möchtest um deinen Unterricht individueller zu gestalten.

-> Yogastudio108, Bozen-Gries

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



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 alice@yogastudio108.bz

-> **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

DEIN ABSCHLUSS

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

-> **Du bekommst ein detailliertes Zertifikat über 100 Std. Yoga-Fortbildung.**
(Yoga Alliance anerkannt)

DIE AUSBILDUNGSgebÜHR

- * 3 Tage Basismodul C (27 Std)
(Unterkunft und Verpflegung extra)
 - * Praktikumsmodul (ca. 55 Std)
 - * 1 Wochenendmodul (18 Std)
 - * umfangreiches Ausbildungsskript und -material
 - * freier Zugang zur Mediathek
 - * eigene Übungsstunde auf Spendenbasis im Studio
- > **Euro 1200,- regulär**
-> Euro 1080,- für Absolventen der 200 Std Ganzzheitlichen Grundausbildung Yogastudio108/Alice

Anzahlung: 300,- € mit deiner verbindlichen Anmeldung

Restbetrag: 900,- € (bzw. 780,-) bis 4 Wochen vor Ausbildungsstart

Rücktritt:

- bis 4 Wochen vor Start -> volle Rückerstattung
- bis 2 Wochen vor Start -> 100,- € Storno
- ab 3 Tage vor Start -> keine Rückerstattung
(bei Krankheit oder anderen Verhinderungen ist es möglich die Termine zu verschieben bzw. nachzuholen)

SIND NOCH FRAGEN OFFEN?

Dann schreib uns eine Email oder ruf uns gerne an.

Oder du schreibst direkt deine Bewerbung -> per Mail an alice@yogastudio108.bz

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt also melde dich bald an:

NAMASTÉ

ALICE & TEAM

Alice Hönigschmid (Lehrgangsführung)

+39 366 4942982 / +49 163 4335445

alice@yogastudio108.bz

www.alice-soulspace.com

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

Yogastudio108 Bozen

Grieser Platz 10

39100 Bozen

www.yogastudio108.bz

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