

# Yoga Ausbildung 2025/26



## **\*\*YOGA AUSBILDUNG 2025/26\*\***

Zertifiziert & registriert bei der Yoga Alliance (RYT 200)

Mit zusätzlichen 50 Stunden Ayurveda & Vedischer Philosophie

In Zusammenarbeit mit der VHS Germering

## **\*\*Was dich erwartet\*\***

Diese Ausbildung ist viel mehr als nur ein Zertifikat – sie ist eine Reise zu dir Selbst, zu innerer Klarheit, Ausgleich & Selbstfürsorge und einem bewussteren Lebensstil. Sie wird dich dazu herausfordern - und dich darin unterstützen - selbst Verantwortung zu übernehmen für deine eigene, individuelle Praxis und damit für deine Gesundheit auf ganzheitlicher Ebene.

Du lernst also nicht nur, wie man Yoga unterrichtet, sondern wie man es verkörpert – deswegen ist sie auch dann für dich geeignet, wenn du nicht vorhast einmal zu unterrichten.

## **\*\*Besonderheiten\*\***

200-Stunden-Basisausbildung nach Yoga Alliance Standards

Zusatzmodul 50 Stunden: Ayurveda & Vedische Philosophie.

9 Wochenendmodule (Samstag & Sonntag, 9:30–17:30 Uhr)

Wöchentliche Online-Einheiten zur Vertiefung der Yoga-Philosophie

Ort: VHS Germering & online (Zoom)

Praxisorientierter Unterricht mit Hands-on-Adjustments, basierend auf Ayurvedischen Prinzipien und Yoga Philosophien.

Direkte Auseinandersetzung mit den klassischen Texten.

## **\*\*Ausbildungsinhalte (Überblick)\*\***

Asana, Pranayama & Meditation ca. 75 Std.

Anatomie & Physiologie ca. 30 Std.

Yoga-Philosophie & Geschichte ca. 45 Std.

Lehrmethodik & Didaktik ca. 50 Std.

Zusatzmodul Ayurveda ca. 50 Std.

## **\*\*Modulübersicht (Beispielhafte Struktur)\*\***

### **Modul 1** – Einführung in Yoga & Ayurveda

Grundprinzipien der Vedischen Philosophie, Geschichte, Atembewusstsein, Sonnengrüße, erste Praxis-Routine

### **Modul 2** – Samkhya-Philosophie & Basis Asanas, Pranayama, Anatomie, Achtsamkeit

Tieferer Einstieg in die theoretische Grundlage von Yoga und Ayurveda (Samkhya), energetische Prinzipien, Basis Asanas

### **Modul 3** – Ayurvedische Anatomie & Grundlagen, Sitzhaltungen, Anatomie, Pranayama, Achtsamkeit, Meditation

Konstitution, Verdauung, Doshas & sitzende Asanas

### **Modul 4** – Rückbeugen & Herzöffnung, Pranayama, Anatomie, Achtsamkeit, Meditation

Mut, Vertrauen, emotionale Aspekte des Yoga

### **Modul 5** – Feinstoffliche Praxis, Gleichgewichts Asanas, Pranayama, Anatomie, Achtsamkeit, Meditation

Chakren, Vayus, Koshas, Yoga Nidra & Yin Yoga

### **Modul 6** – Umkehrhaltungen, Sanskrit Mantra, Pranayama, Anatomie, Achtsamkeit, Meditation

Ganzheitliche Praxis, Sequenzen erstellen & Ayurvedisch anpassen

### **Modul 7** – Lehrmethoden & Didaktik, Ayurvedische Vertiefung

Ayurveda im Alltag & in der Praxis, Sprache & Raum halten, Gruppenführung

### **Modul 8** – Integration & eigene Unterrichtspraxis - Wiederholung der Module, Vertiefung & Verkörperung

Unterricht üben, reflektieren, vertiefen

### **Modul 9** – Abschluss & Prüfung

Praktische Prüfung (gemeinsamer Unterricht), schriftliche Arbeit

### **\*\* Für wen ist diese Ausbildung geeignet? \*\***

Für alle, die Yoga mit Tiefe & Herz leben möchten

Für Menschen, die professionell unterrichten wollen

Für alle, die Ayurveda, Philosophie & Selbsterkenntnis integrieren wollen

Vorerfahrung: Empfohlen wird eine mind. 2jährige Praxiserfahrung (abhängig vom Grad der Integration, Tiefe und Verständnis des ganzheitlichen Aspekts)

### **\*\*Kontakt & Anmeldung\*\***

Website: [www.sandrahayes.de](http://www.sandrahayes.de)

E-Mail: [info@sandrahayes.de](mailto:info@sandrahayes.de)

Anmeldung: VHS Germering

<https://vhs-germering.de/>

### **\*\*Geplante Termine \*\***

Wochenend-Module:

(jeweils Samstag & Sonntag, 9.30 - 17.30):

20/21.9.2025

25/26.10.2025

22/23.11.2025

10/11.1.2026

31.1./1.2.2026

28.2./1.3.2026

21/22.3.2026

18.19.4.2026

9/10.5.2026

Online Zoom Stunden:

Donnerstag Abends

### **\*\*Kosten\*\***

Preis: €2140