

yogablume  
Pranayama & Meditations-Ausbildung  
150 Stunden  
November 2023 - März 2024



yogablume

*Nicole Riedinger Huber*

## 01 yogablume Pranayama & Meditation Teacher Training

### Über die Ausbildung

Der Atem ist ein wundervolles Instrument der Selbsterfahrung. In dieser Ausbildung erfährst du die Kraft deines Atems und der Achtsamkeit. Du wirst Erfahrungen mit dem Atem machen, der dir den Weg und die Verbindung in tiefe energetische Bereiche deines Seins öffnet, deine Lebenskraft wahrnehmen lässt und zugleich einen Raum der Stille in dir öffnen wird. Niemand kann für dich atmen und es gibt auch keine Zauberpille, die deine Zellen, Körper, Geist, Seele unterstützt – aber du hast die magische Kraft in dir: dein Prana (Lebenskraft, Atem) und die Achtsamkeit.

Wie Atem und Stille tatsächlich wirken, ist nicht leicht zu beschreiben, da beides fast mystisch und magisch und doch ein natürlicher Zustand und Bewegung in uns Menschen ist. In dieser Ausbildung bist du Forscher, Forschungsobjekt und Forschungslabor zugleich, weil die Kraft des Atems und der Meditation nur durch Praxis und Erfahrung erlebt werden kann. So legen wir in dieser Ausbildung Wert auf die Selbsterfahrung innerhalb des Übens in der Gruppe, um Muster zu erkennen, wo die Lebenskraft (Prana) stagniert oder noch Potential hat sich zu entfalten, um den Weg in die Konzentration und Versenkung zu erfahren. Pranayama ist die Brücke zwischen der physischen (grobstofflichen) und psychischen (feinstofflichen) Welt. Die Ausbildung vermittelt dir klassisches Pranayama und dessen Techniken praktisch erfahrbar und lehrbar zu machen.

*Für mich ist die Vereinigung von Atem, Bewusstsein, Stille, Bewegung, Weisheit und Verbundenheit im Yoga einzigartig.  
Nicole Riedinger-Huber*

Die Ausbildung umfasst eine ganzheitliche Methodik, die geprägt ist von dem Wissen aus vielen Jahren Ausbildungs- und Unterrichtserfahrung, dieses Wissen lebt in jeder unserer Ausbildungen weiter. Unser Anliegen ist es, die Techniken der Yogatradition zeitgemäss zu vermitteln und du erfährst ein strukturiertes Konzept mit Leidenschaft und Kompetenz, das für dich als Teilnehmer spürbar ist.

Ob es um das Vertiefen der eigenen Praxis geht, ob du dein Leben mit einem wunderbaren Studium ergänzen oder als Lehrer für Atem- und Meditationsunterricht dieses Wissen weitergeben möchtest, hier wirst du deinen persönlichen Weg finden und es wird dein Leben nachhaltig verändern.

In dieser Ausbildung geht es in erster Linie darum die Techniken und Erfahrung als ganzheitliches Heilsystem tiefer in deinem Leben zu integrieren, wie du die Prozesse und Tools annehmen und anwenden kannst, um dich bewusster in deinem Sein wahrzunehmen und dadurch auch einen kraftvollen Beitrag in die Welt und in deinem eigenen Leben zu bewirken.

*The more light you shine into the world, the more you can help others with your very presence. Max Strom*

Die Ausbildung ist nicht nur für Lehrer\*innen oder angehende Lehrer\*innen gedacht, sondern ist für alle, die im Leben einen wesentlichen Schritt vorwärts machen und mit in dieser Reise tiefer eintauchen wollen. Vertiefe dein Wissen über Yoga, über dich selbst und über das Leben.

Du wirst dein Sadhana, also deine persönliche Praxis, so integrieren lernen, dass es zu einem täglichen Ritual wird und dich unterstützt in diesen Zeiten, in denen wir noch mehr gefordert sind, Selbstverantwortung in die Hand zu nehmen, durch deinen Alltag mit Achtsamkeit, Bewusstsein, Stabilität und Leichtigkeit zu gehen. Dein Sadhana ist dein wichtigstes Werkzeug, dein Prozess, um das Wissen aus deinem Studium in eine gelebte Erfahrung zu integrieren, die du an andere weitergeben kannst.

Diese Selbsterfahrung gibt dir die innere und äußere Haltung, dein Wissen in die Welt zu geben. Du vertiefst deine Erfahrung und hast nach der Ausbildung das Wissen und die innere Stabilität, um Schüler im Einzel- oder Gruppenunterricht mit Atempraxis und Meditationen begleiten und zu unterrichten.

Die Ausbildung findet aktiv statt: du wirst dich bewegen, atmen, still sitzen, Meditation in Bewegung erleben, befreiende, reinigende Übungen erfahren. Dein Atem hat einen Einfluss auf die Ausrichtung in der Asanapraxis, so erlebst du auch ganzheitliche Ausbildungstage, um spannungsfrei zu üben, zu erfahren, zu lernen, zu meditieren, einzutauchen ins Sein.

*Life begins with an inhale and ends with an exhale. In between that inhale and that exhale is our life. Sharon Gannon*

### **Ziel der Ausbildung**

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, in dessen intensiven Prozess die Ausbildung eine Struktur vermittelt, die persönliches Wachstum fördert. Ziel dieser Ausbildung ist das aktive Erleben und selbständige Auseinandersetzen mit den Inhalten auf körperlicher, psychischer, philosophischer und spiritueller Ebene. Um später aus diesem Erfahrung, Erlernen und Transformieren andere Menschen unterstützen zu können.

### **Ausbildungsschwerpunkte**

- Theorie und Praxis
- Pranayama und Meditation in den Quellentexten
- Atem- und Meditationspraxis
- vorbereitende Asanapraxis, Atempraxis in der Übung
- Energiekörper
- bandha, kriya, mantra, mudra
- klassisches Pranayama des Hatha Yoga
- Breathworktechniken
- Meditation allgemein
- Atemphysiologie, Meditation & Gehirnforschung, Nervensystem, neurobiologische Erkenntnisse in der Wirkung von Meditation und Atmung

### **Stil der Ausbildung**

Nicole Riedinger-Huber bringt Wissen und Erfahrung aus über zwei Jahrzehnten mit, so dass die traditionelle Stilrichtung des Yoga eine umfangreiche Ergänzung aus weiteren Traditionen erhält, und aus Erkenntnissen der Neurowissenschaft. Es ist ein lebendiger, authentischer, heilsamer, meditativer und transformierender Stil, der eine persönliche Entwicklung fordert und fördert.

### **Aufbau der Ausbildung**

Die Ausbildung zum Lehrer Pranayama & Meditation 150 Stunden umfasst 120 Contact-Stunden (Modul in Präsenz vor Ort und Online) und 30 Non-Contact-Stunden (eigenes Studium, Üben, Videomaterial).

Die Ausbildung findet über 5 aufeinander aufbauenden Modulen statt.

Die Ausbildung wird mit einer Prüfung aus einer Lehrprobe (Videoaufnahme) und einer schriftlichen Hausarbeit abgeschlossen. Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig, jedoch Voraussetzung für die Erteilung des Diploms, weitere Voraussetzung ist die Teilnahme an den Präsenzklassen sowie der Online Modulen. (Anmerkung Ausbildungsstunden 1 UE = 45 Minuten)

## 02 Termine

### Zeitlicher Ablauf

Die Ausbildung verläuft über 5 Module, Intensivblöcke finden in den Ferien/Feiertagen statt.

01. MI 01.11.- SO 05.11.23 // 5 Tage (HF)
02. SA 09.12.-SO 10.12.23 // 2 Tage
03. DO 04.01. online/zoom 9.00 - 12.00 Uhr (WF)
04. SO 07.01.24 // 1 Tag (WF)
05. DO 15.02.-18.02.24 // 4 Tage (FF)

Legende:

HF/WF/FF= Herbstferien / Weihnachtsferien / Faschingsferien

### Uhrzeiten

9.00 - 16.30/17.30 Uhr wird pro Modul und nach Intensität des Tages festgelegt.

Pausen an den Ausbildungstagen werden immer am Tag abgestimmt.

Änderungen in Terminen, Zeiten, Ablauf, Räumlichkeiten vorbehalten.

*Atem ist eine verbindende Kraft. Sie schafft im Leiblichen Ausgleich und Gleichgewicht und hilft uns, die Eindrücke von innen und außen wandelbar zu machen. Sie verbindet den Menschen mit der Außenwelt und das Außen mit seiner Innenwelt. Atem ist Urbewegung und damit unmittelbares Leben. Ilse Middendorf*

## 03 Inhalte der Ausbildung

### Praxis

- Atemanalyse: Atemmuster erkennen, Blockaden lösen, Volumen, Kapazität, verbundener Atem, Erkennen der Symptome der dysfunktionalen Atmung; Kontraindikationen
- Praxis aus Pranayama des Hatha Yoga (pranayama, bandha, kriya, mantra, mudra)
- Meditationspraxis: Atem verfeinern, Bewusstsein ausdehnen, die Erfahrung von Pranayama und Meditation vertiefen; verschiedene Meditationstechniken; körperlich passive und aktive Meditationen
- Asanapraxis in Verbindung mit unterschiedlichen Atemtechniken
- Konzentrationstechniken, Achtsamkeitsübungen, Affirmationen, Visualisierungen als Hilfestellung, Gedankenkraft, Dankbarkeit, mediale Verbindung
- Sadhana – tägliche Praxis, Rituale, die eigene spirituelle Yoga-Praxis entwerfen, praktizieren und eigenständig weiterentwickeln
- Zoom Morgenpraxis P&M (30 Min.), Termine werden im Herbst bekannt gegeben, Live-Zoom-Teilnahme wird empfohlen, kann aber auch als OnDemand geübt werden

### Teaching – Methodik & Didaktik

- theoretische und praktische Vermittlung
- Didaktik, Methodik, Stimme
- Pranayama und Meditation anleiten lernen
- verschiedene Übungsvarianten
- Tools für selbständiges Vorbereiten zur Anleitung von Pranayama und Meditation
- das Auftreten eines Lehrers im Unterricht

### Jnana Yoga, Philosophie , Ethik, Lifestyle

- Lehre und Philosophie
- Lehre und Erfahrbarkeit von psychologischen bzw. spirituellen Ansätzen yogischer Herkunft in Betracht auf die heutige Zeit, energetische Anatomie (Chakren, Nadis, Kosha)
- Wirkung von Pranayama und Meditation auf Geist, Psyche, Körper, Gesundheit; Ernährung
- Meditation als mentales Training und effektives Entspannungsverfahren
- Meditation und Pranayama als spiritueller Weg
- Kenntnisse der moderne westliche Welt zu Meditation und Atempraxis, frei von jeglichem spirituellen Kontext, als Mittel zur Stressbewältigung

## 04 Ablauf der Ausbildung

### Vorbereitung

- Nach Anmeldung erhältst du eine Literaturliste, so dass du dein Studium beginnen kannst. Es ist keine Pflicht während dem TT Literatur zu nutzen, du entscheidest, wie tief du in diese Erfahrung gehst.
- Ab September wird es eine telegram TT Gruppe geben, in der wir Audio (Meditation, Pranayama) zur Verfügung stellen.
- Ab Oktober gibt es einen weiteren Zugang zu Video-Audio-Material.

### TT Tagesablauf

- Je nach Thema des Moduls gestaltet sich der Tag ungefähr so:  
Pranayama & Meditation, Asanapraxis mit verschiedenen Atemtechniken, Theorie, Philosophie, Übungen zu Atmung, Achtsamkeit, Bewegungen für den Körper, Rituale, Mantras, closing circle am Ende des Tages.
- Jeder Tag gestaltet sich aus Praxis und Theorie über den ganzen Modultag verteilt.
- Am letzten Modultag gibt es für die ganze Gruppe ein Closing Ritual.

### Prüfung

- Wenn du an der Prüfung teilnehmen möchtest, erhältst du am letzten Modul das Thema für deine Hausarbeit, sowie für die Lehrprobe.
- Letzter Abgabetermin ist **So, 17.03.24**, danach wird deine Arbeit gesichtet, du erhältst persönliches Feedback und dein Zertifikat.

*You must learn to achieve inner stillness, regardless of the outer circumstances. It is only when you can still the storm in your mind that you can unify mind, body, and emotions. Max Strom*

## 05 Ausbildungsteam

Alle Dozenten der Ausbildung sind Menschen, die Yoga leben, nicht nur lehren. Im Vordergrund steht nicht nur ihre Spezialisierung, sondern auch besonders ihr Wesen. *Aus Liebe zum Yoga und zum Leben.*

### Nicole Riedinger-Huber

Wir sind pure Energie! Mit dieser Passion unterrichtet sie Yoga auf vielfältige Art und Weise und gibt ihr Wissen mit viel Hingabe und Freude weiter: „Es gibt nichts was mich mehr mit Freude erfüllt als am Ende jeder Stunde in die leuchtenden Augen meiner Schüler zu sehen.“ Dabei liegt es ihr besonders am Herzen, dass Yoga nicht nur auf der Matte bleibt, sondern im Leben integriert wird.

*Weitere Informationen über Nicole findest du unter [www.yogablume.com](http://www.yogablume.com)*

## 06 Voraussetzung für die Teilnahme am Teacher Training

- Der Abschluss des Ausbildungsvertrages.
- Das echte Interesse an Yoga, die Offenheit, Neues auszuprobieren und zu lernen, den Mut, Wachstum und Veränderung einzuladen.
- Die Offenheit für weitere Atemweisen und die Bereitschaft, sich auf innere Prozesse einzulassen.
- Du solltest bereits eine regelmäßige Atem- und Achtsamkeitspraxis haben.
- Grundkenntnisse und regelmäßige Yogapraxis sind erforderlich.
- Offenheit und Mut sind geistige Attribute, die das Teacher Training unterstützen.
- Teilnehmen kann jeder, der bereit ist, alte Gewohnheiten gehen zulassen.
- Eine grundlegende Voraussetzung ist die regelmäßige persönliche Übungspraxis und Meditation.

## 07 Ausbildungsanforderungen zur Teilnahme zur Prüfung & Erhalt Zertifikat

Die Ausbildung wird mit einer Prüfung aus einer Lehrprobe (Videoaufnahme) und einer schriftlichen Hausarbeit abgeschlossen. *Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig, jedoch Voraussetzung für die Erteilung des Diploms, weitere Voraussetzung ist die Teilnahme an den Präsenzklassen sowieso Online Modulen.*

- 100% Anwesenheit während des Trainings.
- Regelmäßige Teilnahme an offenen Klassen in der yogablume bzw. Zoomangebot.
- Einreichen Lehrprobe und schriftliche Hausarbeit.

## 08 Ausbildungskosten und Anmeldung

### Ausbildungskosten

Die Ausbildungskosten betragen

**bei Anmeldung bis 10.09.2023                    2.690,00 EURO**

**bei Anmeldung ab 11.09.2023                    2.890,00 EURO**

**Ein Teilbetrag in Höhe von 1.200,00 EURO ist bei Anmeldung zur Zahlung fällig, der Restbetrag ist bis zum 10.10.2024 zu entrichten.**

### Eine Ratenzahlung kann wie folgt vereinbart werden:

Ein Teilbetrag in Höhe von 1.200,00 EURO ist bei Anmeldung zur Zahlung fällig.

**Bei Anmeldung bis zum 10.09.2023** verteilt sich der Restbetrag auf 4 monatliche Raten (01.11.23/01.12.23/01.01.24/01.02.24) zu je **385,00 EURO**, fällig jeweils zum ersten des Monats, beginnend ab dem 01. Nov. 2023 bis 01. Feb. 2024

**Bei Anmeldung ab dem 11.09.2023** verteilt sich der Restbetrag auf 4 monatliche Raten (01.11.23/01.12.23/01.01.24/01.02.24) zu je **435,00 EURO**, fällig jeweils zum ersten des Monats, beginnend ab dem 01. Nov. 2023 bis 01. Feb. 2024

### **Leistungen im Preis enthalten**

- Alle Contact-Stunden.
- Videomaterial, Recording Aufnahmen, Audioaufnahmen.
- P & MTT Handbuch.
- Zertifikat, laut Prüfungsanforderung.
- Prüfungsgebühr.

### **Informationen zur Mindestteilnehmerzahl und den Terminen**

- Die yogablume behält sich vor, bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmern, die Ausbildung zeitlich zu verschieben oder abzusagen.
- Die yogablume behält sich auch vor, einzelne Ausbildungstermine, im Notfall auch kurzfristig (z.B. bei Krankheit des Referenten), zeitlich auf einen anderen Termin zu verlegen. Ansprüche hieraus werden ausgeschlossen.
- Um allen Teilnehmern Aufmerksamkeit und Begleitung zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. So empfehlen wir eine zeitnahe Anmeldung.

Anmeldeformulare bitte unter [info@yogablume.com](mailto:info@yogablume.com) anfordern.

Für weitere Informationen und Fragen stehen wir dir darüber hinaus auch gerne zur Verfügung.

*Du praktizierst, was du lernst, und du lernst, was du praktizierst.  
Lerne deine eigene Stille kennen. Tauche ein. Studiere. Vertiefe. Mache es erlebbar.  
Und wachse über dich selbst hinaus. Pures Sein.*  
(Nicole Riedinger-Huber)



yogablume

**yogablume**

Yoga und Pilates in Ludwigsburg

Obere Marktstraße 4 · 71634 Ludwigsburg · Telefon: 07141- 68 50 120 · [www.yogablume.com](http://www.yogablume.com)