yogablume Yogalehrer - Ausbildung
300+ Stunden Intensivausbildung
März 2024 - Juli 2024

yogablume

Nicole Riedinger Huber

01 yogablume Yoga Teacher Training

Über die Ausbildung

Unsere Yogalehrer - Ausbildung umfasst eine fundierte, ganzheitliche Methodik, die geprägt ist von dem Wissen aus vielen Jahren Ausbildungs- und Unterrichtserfahrung und sich als Hatha Vinyasa Yoga entfaltet. Dieses Wissen lebt in der Ausbildung weiter. Wir vermitteln ein strukturiertes Konzept mit Leidenschaft und Kompetenz, das für die Teilnehmer spürbar ist. Wir möchten in diesem Training die neue Spiritualität unserer Zeit erlebbar und greifbar machen, freigeistig, mit Tiefe und Leichtigkeit.

Ob es um das Vertiefen der eigenen Yogapraxis geht, ob du für dein Leben ein wunderbares Studium mitnehmen oder als Yogalehrer dieses Wissen weitergeben möchtest, bei uns wirst du deinen persönlichen Weg finden und es wird dein Leben nachhaltig verändern.

Du wirst lernen authentisch, kompetent, selbstbewusst und liebevoll Yoga zu unterrichten und ihn als ganzheitliches Heilsystem tiefer in deinem Leben zu integrieren, wie du die Prozesse und Tools des Yoga annehmen und anwenden kannst, um einen kraftvollen Beitrag in die Welt und in deinem eigenen Leben zu bewirken.

Die Ausbildung ist nicht nur für zukünftige Yogalehrer*innen gedacht, sondern ist für alle, die in Yoga und im Leben einen wesentlichen Schritt vorwärts machen, und mit uns in einer Reise tiefer in Yoga eintauchen und so Yoga ganzheitlich erfahren möchten. Yoga hilft, uns selbst zu finden und bei uns selbst „anzukommen". Vertiefe dein Wissen über Yoga, über dich selbst und über das Leben.

Ich habe vor über 9 Jahren ein Konzept entwickelt, das über 300+ Stunden geht, geprägt von einem innovativen Stil. Klassische Ausbildungen für Nicht-Yogalehrer umfassen meist 200 Stunden. Um mehr Zeit für mehr Lehrinhalt, den wir als wichtig empfinden, zu gewinnen, haben wir uns entschieden, keine klassische Yogalehrer - Ausbildung von 200 Stunden anzubieten, sondern ein Fundament über 300+ Stunden zu schaffen. Dabei können wir tiefer in alle Aspekte des Yoga eintauchen, auf körperlicher, mentaler und spiritueller Ebene und Yoga noch erlebbarer machen.

Jeder Teilnehmer wird persönlich wahrgenommen und innerhalb seiner Fähigkeiten gefördert. Der Weg ist die Praxis: *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.*

Yoga sagt: Erfahre! So wie die Wissenschaft das Experiment fordert, fordert Yoga die Erfahrung. Nur die Richtung ist eine andere: Experiment bedeutet, dass du etwas im Außen, und Erfahrung bedeutet, dass du etwas im Inneren tust. (Osho)

Ziel der Ausbildung

Ziel dieser Yogalehrer - Ausbildung ist das aktive Erleben und selbständige Auseinandersetzen mit den Inhalten des Yoga auf körperlicher, psychischer, philosophischer und spiritueller Ebene. Um später aus diesem Erfahren, Erlernen und Transformieren andere Menschen im Yoga professionell unterrichten zu können.

©Copyrigths yogablume

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, in dessen intensiven Prozess die Ausbildung eine Struktur vermittelt, die persönliches Wachstum fördert. Um engagierte Teilnehmer für eine Lehrtätigkeit vorzubereiten, gestalten wir die Ausbildung praxisorientiert. Dabei ist es uns wichtig, dass jeder Teilnehmer von Anfang an mit Didaktik und Methodik so vertraut wird, so dass er schon in den ersten Modulen unterrichten lernt.

Stil der Ausbildung

Die Stilrichtung geht aus Hatha Yoga hervor mit dem Schwerpunkt auf Vinyasa Hatha Yoga, der geprägt ist aus unseren Yogawegen und jahrerlangem Erfahrungsprozess unterschiedlicher Traditionen. Es ist ein lebendiger, authentischer, heilsamer, meditativer und transformierender Yogastil, der Heilung und eine persönliche Entwicklung fördert.

Aufbau der Ausbildung

Die Ausbildung zum Yogalehrer 300+ Stunden umfasst 300 Contact-Stunden (Module mit den Ausbildern vor Ort) und 100 Non-Contact-Stunden (Eigenes Studium) für das Lesen der Schriften und Bücher, Erstellen von Hausaufgaben, Lernzeiten, On Demand Lernen, Unterrichten üben, praktische Gruppenübungen, Hospitationen, Assistenz und Teilnahme an regulären Yoga-Klassen in der yogablume.

Die Ausbildung findet über 4 aufeinander aufbauenden Modulen statt und schließt mit einer Abschlussprüfung in Theorie & Praxis in Modul 05 ab. Der Termin für eine kleine Zwischenprüfung wird zu Beginn der Ausbildung bekannt gegeben.

02 Termine

Zeitlicher Ablauf (Contact-Hours/Präsenztage)

Die Intensivausbildung verläuft über 5 Module, hier eingeschlossen ist die Zwischen- und die Endprüfung. Präsenztage Livemodule finden in den Unterrichtsräumen statt, Modul 02 Zoom/Online Teilnahme.

01. **Sa, 23.03.24 - Sa, 06.04.2024** // Intensivwoche (Ostersonntag frei) // 14 Tage
02. **Sa, 20.04.24.- So, 21.04.24** // 2 Tage (Online/Zoom)
03. **Do, 09.05.24 - So, 12.05.24** // 4 Tage // Christi Himmelfahrt
04. **Sa, 18.05.24 - Sa, 25.05.2024** // Intensivwoche // Pfingstferien // 8 Tage
05. **Fr, 28.06.24 -So, 30.06.24** // 3 Tage // Theoretische & Praktische Prüfung & Zeremonie

Uhrzeiten

Modul 01:	9.00 - 16.30/17.30 Uhr
Modul 02:	9.00 - 16.00 Uhr
Modul 03:	9.00 - 16.30/17.30 Uhr
Modul 04:	9.00 - 16.30/17.30 Uhr
Modul 05:	Fr, 13.00 - 15.00 Uhr // Sa, 9.00 - 18.00 Uhr // So, 13.30 - 16.00 Uhr

Pausen an den Ausbildungstagen werden innerhalb des Teams abgestimmt.
Änderungen in Terminen, Zeiten, Ablauf, Räumlichkeiten vorbehalten.
Wenn du etwas lernen willst, lese darüber. Wenn du etwas verstehen willst, schreibe darüber.
Wenn du etwas meistern willst, lehre es anderen. (Yogi Bhajan)

©Copyrigths yogablume

03 Inhalte der Ausbildung

Vinyasa Hatha Yoga

- Hatha Yoga; Vinyasa Hatha Yoga
- Alignment (korrekte Ausrichtung und Ausführung der Asanas)
- Vinyasa Technik
- Vinyasa Krama (korrekte Abfolge der Asanas innerhalb der Atembewegung, kreative Abfolge)
- Adjustments (Korrekturtechniken)
- Pranayama, Meditation
- Raja Yoga (Geist, Bewusstsein, Meditation)
- Energiearbeit, Kundalini Yoga, bandhas, kriyas (Reinigungstechniken)
- Nada Yoga (Chanten und die heilende Wirkung von Mantren)

Teaching – Methodik & Didaktik

- Theoretische und praktische Vermittlung
- Anwendung von Unterrichtsprinzipien und Lehrmethoden
- Didaktik und Kommunikation, das Vermitteln und Unterrichten von Yoga
- Methodik
- Werkzeuge für Adjustments, Assists, Hilfestellungen
- Verschiedene Übungsvariationen und Aufbaumöglichkeiten
- Tools für selbständiges Vorbereiten eines Unterrichts
- Praktisches Training in der Kunst des Unterrichtens und Übung/Anwendung dieser Techniken
- Ausführung mehrerer Unterrichtseinheiten, Lehrproben (mit Feedback)
- Prinzipien der Demonstration und Beobachtung
- das Auftreten eines Lehrers im Unterricht (Körpersprache, innere Haltung, Lehrer-Schüler-Beziehung)

Jnana Yoga, Philosophie , Ethik, Lifestyle

- Lehre und Philosophie des Yoga
- Lehre und Studium Yoga Sutra des Patanjali
- der achtgliedrige Pfad
- Einführung Bhagavad Gita
- Auseinandersetzung der Yogaphilosophie im Alltag
- Ethische Richtlinien für Yogalehrer
- Sanskrit
- Lehre und Erfahrbarkeit von psychologischen bzw. spirituellen Ansätzen yogischer Herkunft in Betracht auf die heutige Zeit (Chakren, Nadis, Kosha, Samskara)
- Ernährung

Anatomie und Physiologie

- Anatomie (Skelett, Gelenke, Muskeln, Bänder, Faszien)
- Physiologie
- Organe und ihre Funktion (Lunge, Leber, Niere, Herz)
- Physiologie der Atmung
- Herz-Kreislauf-System

©Copyrigths yogablume

Sadhana

- die eigene spirituelle Yoga-Praxis entwerfen, praktizieren und eigenständig weiterentwickeln

Praktikum

- Assistieren innerhalb einer Yogaklasse in der yogablume (mind. 10 Assistenzstunden)
- Unterrichtsproben mit Feedback
- Regelmäßige Teilnahme an Yogaklassen in der yogablume

Information zu den Assistenzstunden:

10 Assistenzstunden der Ausbildung sind Non-Contact-Stunden: 7 Assistenzstunden sollten während der Ausbildungszeit bis zur Prüfung absolviert werden und bei der Ausbildungsleitung gesammelt einzureichen. Die restlichen 3 Assistenzstunden sind nach der Prüfung innerhalb von 2 Monaten zu absolvieren.

04 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. Ausgewählte Mentoren begleiten die Ausbildung und bereichern diese um ihre ganz persönliche Note und Erfahrungen.

Nicole Riedinger-Huber (Ausbildungsleitung)
unterstützt durch Dozenten und Mentoren aus dem yogablume Akademie Team

Es ist ihnen eine Herzenssache, jeden einzelnen Teilnehmer individuell auf dem Weg zu begleiten. Das Team hat einen gemeinsamen Beweggrund eine Yogalehrer-Ausbildung zu begleiten: *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 Detail und Informationen über Nicole, das Team und die Philosophie findest du unter www.yogablume.com**

05 Voraussetzung für die Teilnahme am Teacher Training

- Der Abschluss des Ausbildungsvertrages.
- Falls du nicht bereits in der yogablume Schüler warst, noch ein persönliches Gespräch mit Nicole oder einer Mentorin/einem Mentor aus dem yb Team.
- Das echte Interesse an Yoga, die Offenheit, Neues auszuprobieren und zu lernen, den Mut, Wachstum und Veränderung zuzulassen.
- Du solltest eine Yogapraxiserfahrung von mindestens 1 Jahr haben.
- 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.

©Copyrigths yogablume

06 Ausbildungsanforderungen & Voraussetzung zur Teilnahme zur Prüfung

- 100% Anwesenheit während des gesamten Trainings.
- Regelmäßige Teilnahme an offenen Yogaklassen in der yogablume (mind. 2 pro Woche).
- Das Studium (Lesen) der angegebenen Literatur, Studieren der vorgegeben Videos.
- Absolvieren aller Assistenzstunden.
- Teilnahme an der Zwischenprüfung.
- Teilnahme an der Abschlussprüfung.

07 Prüfung, Zertifikat/Diplom

Nach erfolgreichem Abschluss der yogablume Yogalehrer-Ausbildung erhält jeder Teilnehmer ein Zertifikat. Ein erfolgreicher Abschluss der Yogalehrer-Ausbildung ist dann geben, wenn eine regelmäßige Teilnahme im Unterricht (mind. 2 x die Woche) vorgewiesen werden kann, Assistenz- und Ausbildungsstunden innerhalb der angegebenen Frist absolviert, mündliche, schriftliche sowie praktische Prüfung erfolgreich abgeschlossen sind und der Ausbildungsbetrag beglichen ist.

Nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung und bestandener Prüfung bist du ausgebildeter Yogalehrer*in 300+ Stunden. Jeder Teilnehmer verfügt über ein umfassendes Wissen in allen Yoga-Bereichen und hat die Kenntnis, selbstständig Yoga-Klassen zu unterrichten. Die yogablume Ausbildung für Yogalehrer bietet ein solides Fundament, ist aber keine Garantie für eine spätere Lehrtätigkeit in der yogablume.

08 Ausbildungskosten und Anmeldung

Ausbildungskosten
Die Ausbildungskosten betragen

bei Anmeldung bis 31.01.2024	**4.250,00 EURO**
bei Anmeldung ab 01.02.2024	**4.500,00 EURO**

Ein Teilbetrag in Höhe von 2.000,00 EURO ist bei Anmeldung zur Zahlung fällig, der Restbetrag ist bis zum 15.03.2024 zu entrichten.

Eine Ratenzahlung kann wie folgt vereinbart werden:
Ein Teilbetrag in Höhe von 2.000,00 EURO ist bei Anmeldung zur Zahlung fällig.

Bei Anmeldung bis zum 31.01.2024 verteilt sich der Restbetrag auf 4 monatliche Raten zu je 570,00 EURO, fällig jeweils zum ersten des Monats, beginnend ab dem 01. März 2024 bis 01. Juni 2024

Bei Anmeldung ab dem 01.02.2024 verteilt sich der Restbetrag auf 4 monatliche Raten zu je 635,00 EURO, fällig jeweils zum ersten des Monats, beginnend ab dem 01. März 2024 bis 01. Juni 2024

Leistungen im Preis enthalten

- Alle Ausbildungsmodule.
- yogablume Teacher Training Handbuch.
- Assistenzstunden.
- Prüfungsgebühr.
- Zertifikat – nach bestandener Prüfung.

Sonderkonditionen für die Ausbildungsteilnehmer:

Während des Ausbildungszeitraumes kann der Ausbildungsteilnehmer das Monats-Abo unlimited der yogablume zu einem Sonderpreis von 29 € mtl. buchen (offenen Klassen und OnlineStudio inkl.).

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 anfordern.

Für weitere Informationen und Fragen steht Nicole darüber hinaus auch gerne persönlich zur Verfügung.
Ich freue mich, dich gemeinsam mit einem erfahrenen, hochqualifizierten Team zu begleiten.

©Copyrigths yogablume

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**