

Yoga Training 2024_25



Bring Dein Licht in die Welt!

Willkommen zum Yoga Training 2024-25

Hauptziel dieses Kurses ist es, einen Platz von **Stabilität und Selbstvertrauen** in sich zu finden, aus dem heraus jede:r Teilnehmer:in fähig ist, Yoga aus einem **offenen Herzen** zu leben und **an andere authentisch weiterzugeben**.

Worum geht es?

- Du vertiefst Dein **Yoga Wissen**.
- Du findest einen Platz von **Stabilität, Liebe und Selbstvertrauen** in Dir.
- Deine Einzigartigkeit und **Kreativität** wird in diesem Training gefördert und **wird blühen**.
- Du lernst, Yoga zu leben, **weit über Asanas hinaus**.
- **Frei von jeglichen Extremen** lernst Du, **alle Altersstufen** zu unterrichten.
- Du wirst Yoga aus einem **offenen Herzen** heraus leben und an andere **authentisch** weitergeben und Du wirst **zertifiziert als Yoga-Lehrer:in**.
- Dieser Kurs ist **Yoga Alliance** anerkannt. Nach **Registrierung** auf deren Webseite, bist Du dann berechtigt **die Wortmarke RYT200** zu tragen und zu verwenden für Deine Arbeit www.yogaalliance.com

→ **BONUS - Alle Module werden auf Videoaufgezeichnet!**

Welches Yoga erlernst Du?

Unser Unterrichts-Stil ist **Hatha Flow** ein anmutiges Fließen von Asana zu Asana in Verbindung mit der **Atmung**. Unser Yoga ist für **alle Körpertypen** und **alle Altersgruppen** zugänglich. Wir leiten mit **liebvollen und sorgfältigsten Worten** an, sodass jede:r bis **tief in sein Herz hinein entspannt**. Ein tiefes **Gefühl von Zuhause sein** stellt sich für jede:n Teilnehmer:in ein.

Wir begegnen unseren Teilnehmer:innen auf Augenhöhe, **wertschätzend und respektvoll**, und laden Dich auf eine **Reise zu Dir selbst** ein. Eine Reise, die **Dein Leben verändern wird!**

Der Kurs inkludiert 220 Stunden:

- **100 Std.** Yoga-Praxis (Asana, Pranayama, Meditation mit Susanne Taucher, Christine)
- **50 Std.** Unterrichts-Methodik, Chakren, Pranakörper (Susanne Taucher, Christine Krapf)
- **30 Std.** Angewandte Anatomie & Physiologie (Daniela Petroni)
- **30 Std.** Philosophie, Lifestyle und Ethik, Yoga-Lehre (Sharada Jenny Angerer)
- **ca.10 Std.** Hospitieren, persönliches Mentoring (Susanne Taucher)

Struktur des Trainings - 6 Module in 9 Monaten

MODUL 1: 03. - 11.08.2024 im Kushi Ling Zentrum, **Arco, Italien.**

- **Täglich** Hatha Flow **Praxis & Selbstpraxis**
- Detaillierte **Analyse, Ausführung, Technik** und Anleitung der **Flows und Vinyasas**
- Einführung in die **Pranayamas, Meditationen.**
- **Unterrichten** lernen **vom ersten Tag an** in Kleingruppen.
- **Heilsame Rituale** = emotional-mentales Management Deines Alltags.
- **Yoga-Lehre**, Ethik, Dharma, Yamas & Niyamas
- Vedic Chanting, Sanskrit Basics, Japa, Mantren, Kirtan, **Stimmbildung.**
- Praxisbezogenes **Anatomiewissen**
- Yoga **Business Coaching & Yoga Community** fürs Leben!

Im **ersten Modul** in der **Retreat-Woche** in Arco erarbeitest Du Dein personalisiertes Programm, welches Du in Deinen Alltag integrierst und als *Sadhana* zuhause weiterführst. Alle **weiteren Module** finden im **Jugendhaus Kassianeum** in Brixen an Wochenenden statt. **Fr. 14-19 Uhr | Sa. und So. 08 -18 Uhr.**

Modul 2 bis 6 in Brixen, Jugendhaus **Kassianeum.**

Nach der **Chakren-Lehre** aufgebaute Module:

- M 2:** 13. – 15.09.2024 – Atem & Pranayama, Chakren, Vedanta, Anatomie
 - M 3:** 18. - 20.10.2024 – Prana-Körper, Vayus, Koshas, Vinyasa Anatomie
 - M 4:** 13. - 15.12.2024 – Dharma, Ethik, Sequencing; Namaskars, Anatomie
 - M 5:** 14. - 16.03.2025 – Entspannung, Yoga Nidra, Meditationen, Anatomie
 - M 6:** 25. - 27.04.2025 – Emotionales Wachstum & Yoga Business Coaching
- Abschluss & Zertifikat & Ritual**

Präsenz Kurs

Diese Ausbildung wird als **Präsenz-Kurs** abgehalten. Fehlzeiten können nur in vorheriger Absprache mit Susanne Taucher abgeklärt werden. **Fehlende Module** können im darauf-folgenden Jahr nachgeholt werden um das Zertifikat zu erhalten.

Dein Ausbildungs-Team



Susanne Taucher (Asana, Technik, Methodik) www.yogabrixen.com

ist Deine Haupt-Lehrerin in dieser Ausbildung. Sie schöpft aus 22 Jahren Yogapraxis und 16-jähriger hauptberuflicher Unterrichtserfahrung. Sie vermittelt Yoga **liebevoll, leidenschaftlich** und **voller Herzenswärme**. Sie ist im **ständigen Austausch mit ihren Hatha- und Vedanta-Lehrern in Bali & Schweden** (Sky/Akasha und Swamiji Vagishananda Saraswati), von denen sie immer weiter lernt.



Christine Krapf (Asanas, Technik, Methodik, Stimmbildung)

Christine **koordiniert** das **Team Yoga Brixen** und ist **Co-Lehrerin** der Ausbildung. Mit **Sanftmut, Freundlichkeit** und **Humor** würdigt sie die **Einzigartigkeit eines:r jeden Schülers:in**. Ihr Unterricht der für alle Niveaus geeignet ist, ist eine Kombination aus ihren Erfahrungen, aus ihrer langjährigen Praxis, ihrem eigenen Weg als Mensch und ihrem Hintergrund als **Krankenpflegerin**.



Daniela Petroni (Anatomie & Physiologie) www.danielapetroni.it

Daniela arbeitet seit **20 Jahren als diplomierte Physiotherapeutin** Mit Ausbildungen in **Schmerztherapie**. Seit Jahren praktiziert und lehrt sie Yoga und Meditation. Ihr Erfahrungsschatz in angewandter Anatomie und Physiologie wird von ihr mit **Hingabe und Humor** vermittelt. Du wirst mit ihrer Hilfe ein anatomisches Verständnis für den **einzigartigen Körperbau** des Menschen entwickeln.



Sharada Jenny Angerer (Philosophie, Mantra, Sanskrit)

Sharada lehrt **Advaita Vedanta** (Non-Duality-Teaching) nach Swami Dayananda Saraswati. Sie lehrt **VedicChanting, Mantren, Sanskrit** und heilsame Zeremonien und verkörpert tiefes Wissen aus **Tantra, Womb Yoga, Holistic Sex Education, Trauma Release** durch Breathwork & Women's Psychology, sowie **"Innere Kind" Arbeit**. Sharada vermag in ihren Trainings weltweit ein **tiefes Zuhause-Sein** und ein **Zugehörigkeitsgefühl** zu vermitteln. www.vaidika.org www.bewomanproject.info

Philosophie, Yoga-Lehre

Sharada ist eine begnadete Lehrerin, die auf Bali lebt und wirkt und uns **in der Retreat Woche | 1.Modul** begleitet. **Basierend auf universellen Werten** und frei von jeglichen Zwängen, wird uns von ihr **die Yoga- Lehre, zeitlose Weisheit** aus den alten **indischen Veden** mit viel Liebe und Leidenschaft vermittelt. Ihre tiefen Kenntnisse von **Sanskrit, Mantra, Japa, heilsamen Ritualen & Vedic Chanting** werden unsere Ausbildung bereichern. Die Lehren von **Advaita Vedanta**, sowie auch **Patanjalis Yoga-Sutren** & die **Bhagavat Gita** dienen als Grundlagentexte der Yoga Grund-Ausbildung.

Angewandte Anatomie

Wer mit Körpern arbeitet, sollte diese auch verstehen. Neben der **angewandten Anatomie und Physiologie** des menschlichen Körpers betrachten wir auch die **Faszien-Strukturen** und die energetische Anatomie des Körpers. Das **Lesen von Körpertypen** und **Integrieren von Alternativen Asanas** in den Unterricht ist ein wichtiger Teil des Trainings.

Was ist zwischen den Modulen? Praktikum & Hausaufgaben

Plane während des Ausbildungszeitraumes in **etwa die gleiche Zeit für Hausaufgaben und eigene Yogapraxis ein**. **Tägliches Üben von Yoga** ist Voraussetzung, um **Yoga Lehrer:in sein zu können**.

Yoga ist keine theoretische Lehre, sondern eine **Erfahrungswissenschaft**.

Erfolgreich etwas zu vermitteln kann man nur, wenn man dies **selbst spürt und erlebt hat**. Das formt Dich zu **einem:r authentischen Yogalehrer:in!**

- **Zwischen den Modulen** hast Du ermäßigten Zugang zu Yogaeinheiten in Brixen. Wir legen Dir ans Herz an so vielen **offene Einheiten teilzunehmen**, wie möglich. Du wirst einmal **weitergeben, was Du selbst integriert und verkörpert** hast.
- Das **Hospitieren** (Beobachten, um zu lernen) ist ein **integraler Praktikums-Teil des Kurses**. Dies machst Du bei unseren wöchentlichen Einheiten oder einer:m Lehrer:in in Deinem Wohnort.
- Während des gesamten Ausbildungszeitraumes lebst Du zu Hause Deine tägliche Praxis, erarbeitest **Hausaufgaben** und schreibst **Buchberichte**.
- Im **persönlichen Mentoring** mit Susanne online oder live bleiben keine Fragen offen. Dies gibt Dir die Möglichkeit, das Gelernte zu verinnerlichen.

Abschluss & Zertifikat

Das letzte Modul ist ganz den **Abschlusspräsentationen** gewidmet.

= Du erstellst und unterrichtest eine Yoga Stunde zu einem Thema.

Beachte bitte, dass die **Anwesenheit bei allen Modulen** und die **Einreichung aller Hausaufgaben** zum **erfolgreichen Abschließen** der Ausbildung nötig sind.

Nach erfolgreicher Zertifizierung bist du berechtigt, Deine Stunden bei YA einzutragen auf deren Website. www.yogaalliance.com

Der Kursbetrag beinhaltet:

- **220 Stunden Ausbildung** & Personal Coaching
- umfangreiches **Ausbildungs-Manual** und **Videos**
- **Hospitieren** in unseren Yoga Einheiten = **Praktikum**
- Grosse **Video Mediathek** und alle **Module live aufgezeichnet**

Kursbetrag **Regulär € 3.600,-** | € 1.800,- bis **30.06.2024** | € 1.800,- am 28.02.2025

Platz-Reservierung	€ 700,- (nicht refundierbar)
Dann bis 30.05.2024	€ 950,-
am 28.02.2025	€ 1.650,-
Frühbucher:innen =	€ 3.300,-

Die Kosten im Retreat Zentrum **Kushi Ling in Arco**, nahe Gardasee sind extra Vorort zu bezahlen: ca. **€ 68,-x 8 Tage vegetarische biologische Vollpension** = 2er Zimmer | total € 545,- | Günstiger im 3er Zimmer und noch günstiger wenn man mit Zelt /Bus anreist.

Die für die Ausbildung empfohlenen Bücher findest Du auf einer **Leseliste**, welche nicht im Kurspreis enthalten sind.

Und was kommt nach dem Training?

Kontinuierliches Training: Wir bieten Fortbildungen (Fortgeschrittenen-Trainings und spezifische Themen-Workshops)

Community & Networking: Wir ermutigen Dich zu Yoga **Community Building** in Deiner Region und weltweit, da das Ausbildungsteam bereits sehr gut vernetzt ist. Vereint arbeiten wir besser. Networking macht uns stark!

♥ **Teile Dein Wissen, leuchte Dein Licht!** ♥

Bewerbung & Anmeldung:

1. Du schreibst eine **Email** an uns, in der Du beschreibst, **warum** Du dieses Training machen möchtest **und welche Erfahrungen** Du bisher schon hattest.
2. Datenblatt ausfüllen
3. **Anzahlung/Platz-Reservierung € 700,-**

Susanne Taucher

T.: +39 3663242088

susanne.taucher@gmail.com

www.yogabrixen.com

