

# ***Yogalehrer/in Ausbildung***



**Yoga-ganzheitlich verstehen und  
lehren**

**Beginn am 06./07. Dezember 2025**

*„Das habe ich noch nie versucht, also bin ich sicher, ich werde es schaffen!“*  
(Pipi Langstrumpf)

Yogalehrer können ein Licht für viele Menschen sein, die nach Krisenjahren, Grenzsituationen und Verunsicherung an Kraft und Freude verloren haben. Das Immunsystem ist geschwächt, die Suche nach Stärkung und Neuorientierung wird lauter.

*„Du bist weit mehr als Dein physischer Körper!“*

Die Yogaphilosophie und -praxis zielt weniger darauf ab, dass wir an irgendetwas glauben, vielmehr will sie, dass wir konkret und praktisch überprüfen und erfahren. Wir sind mehr, als die begrenzte Vorstellung, welche wir von uns haben. Die Beschäftigung mit der „Lebensenergie“, die uns durchflutet, ist ein zentraler Teil des Selbsterforschungsprozesses in dieser Ausbildung. Die Arbeit mit der Psychologie und der spirituellen Dimension des Energiekörpers, mit konkreten Methoden zur Aktivierung unserer Kraftzentren und -felder, führt uns vom Glauben zum Wissen. Wir sind in der Lage positivere Ergebnisse in unsere Lebensbereiche zu ziehen und unser Sein in eine lichtvolle Ordnung zu bringen. Yogalehrer und -lernende sollten also neugierig sein, wenn sie tiefer in die eigene Wirklichkeit eintauchen wollen. Zur Ausbildung, welche eigentlich „Entbildung“ heißen müsste, gehört die Bereitschaft zur Energiearbeit gleichermaßen dazu wie die Selbsterforschung und Meditation. Denn wir dürfen vieles loslassen und uns an den Kern oder die Quelle unseres DA-SEINS erinnern. Das Eintauchen in unser feinstoffliches Wesen braucht also nicht anstrengend sein, vielmehr darf es ein spannendes und Freude spendendes Abenteuer werden. Yogalehrer sind somit Lichtträger und Helfer in einer neuen Zeit. Der Weg der Erneuerung beinhaltet Erkenntnisse vom Zusammenspiel unserer Energie mit unseren Emotionen, dem Schmerzkörper und unserer Wirbelsäule. Wird dies verstanden, ist der Weg frei für ein Leben voller Energie, Freude und Leichtigkeit. Der Körper erfährt Kraft und Elan, die Seele tanzt und die neue geistige Ausrichtung führt unweigerlich in den Himmel des Friedens und der Freiheit.

Lasst uns also beginnen, wenn nicht jetzt, wann dann?

*„... Panta Rei ... alles fließt ...“*

# Inhalte – Yogalehrer/in Ausbildung

- 06./07. Dez. 2025** **Einführung:** was ist Yoga? Yogaphilosophie, verschiedene Yogastile mit Schwerpunkt auf Hathayoga, Yinyoga und Kudaliniyoga. Verbindung von Energie, Spiritualität und Yoga. Energiekörper, Schmerzkörper. Berufsbild des Yogalehrers, Möglichkeiten und Grenzen, Spezialisierung  
**Ulrike Fischer**
- 17./18. Jan. 2026** **Grundlagen der Anatomie:** Muskeln, Wirbelsäule, Gewebe-Faszien, praktische erste Asanas ( Übungen ) üben und lernen am Körper. Yoga – Mitgefühl – Ahimsa ( Gewaltlosigkeit ) : Bewusstheit, Achtsamkeit Lebensführung und Ernährung.  
**Ulrike Fischer**
- 14./15. Feb. 2026** **Psychosomatik:** Somatische, psychische Störungen und Krankheiten, energetische Blockaden und Emotionen.  
**Ulrike Fischer** Energetische Atemübungen, Asanas und Entspannung.
- 14./15. März 2026** **Lehre der Chakren:** 1.Wurzelchakra, 2. Sakral Chakra mit Asanas zum energetischen Aufladen. Verbindung zur Wirbelsäule, lösen von Blockaden und Ängsten mit Atemtechnik, Asanas, Erdung sowie Phantasiereisen.  
**Ulrike Fischer**
- 25./26. April 2026** **Lehre der Chakren:** 3. Solarplexus Chakra und 4. Herz Chakra mit Asanas zum Aufladen und Harmonisieren. Verbindung zur Wirbelsäule, somatische und psychische Auswirkung von energetischen Blockaden.  
**Ulrike Fischer** Lösen mit Atmung und Entspannung. Meditation, Herzenskommunikation.
- 23./24. Mai 2026** Universelle Ausrichtungen nach dem Spiralprinzip für individuelle Ausrichtungen bei den wichtigsten Asanas. Theorie und Praxis.  
**Franz Aßbeck**
- 13./14.Juni 2026** **Lehre der Chakren:**5. Hals Chakra und 6. Stirn Chakra mit Asanas, Atemtechnik, Ausdrucksmöglichkeiten mit Hilfe der Kunsttherapie. Ausdruck der Stimme, selbstaussdruck.  
**Ulrike Fischer**

<b>11./12.Juli 2026</b> <b>Ulrike Fischer</b>	<b>Chakren:</b> 7.Kronen Chakra ,Verbindung zu höheren Ebenen (Gott, Universum, Licht Einheit, geistige Helfer) Licht und Farb-Meditation für die Chakren.
<b>12./13. Sept. 2026</b> <b>Ulrike Fischer</b>	<b>Meridiane und Chakren :</b> Wiederholen, Zuordnen und Festigen. Visualisierung, Yoga – Nidra. Innere Reinigung, Metta-Meditation. Energielenkung und Atemübungen und Asanas.
<b>10./11. Okt. 2026</b> <b>Ulrike Fischer</b>	<b>Yoga und Natur:</b> Waldbaden, sinnliche Wahrnehmung und Übungen (sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken).  <b>Ying Yoga und Klang Elemente, Nadis:</b> Ida, Pingula und Sushumma, 8 Wirbelsäulenbewegungen. Wie fließt das Chi oder Prana?
<b>14./15. Nov. 2026</b> <b>Ulrike Fischer</b>	<b>Glaubensmuster:</b> Erkennen und Auflösen mit Hilfe von „The Work“ .  Wie führe ich eine Yogastunde durch? Individuelles, authentisches Unterrichten
<b>05./06. Dez. 2026</b> <b>Ulrike Fischer</b>	<b>Gewaltfreie Kommunikation:</b> Konfliktgespräche, aufmerksames Zuhören, Antwort-Verantwortung der Yogalehrer als Helfer. Vom Helfer zum Burnout ? Selbstschutz, Selbstliebe.
<b>Der Termin wird mit der Gruppe ausgemacht</b>	<b>Zeitmanagement –</b> Vorbereitung auf die Yogastunde, Gruppendynamik
<b>16./17. Jan. 2027</b> <b>Ulrike Fischer</b>	<b>Prüfungsvorbereitung:</b> Gegenseitiges Unterrichten, Chakren und Meridiane wiederholen. Fallbeispiele
<b>13./14. Feb.2027</b>	<b>Abschlussprüfung</b>

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!**

**Feierliches Überreichen der Zertifikate.**

## Vertrag für die Ausbildung Yogalehrer/in

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ / ORT	
Geb. Datum	
Telefon /Handy	
Tel. Geschäftl.	
E-Mail	

Ich melde mich hiermit verbindlich für die Ausbildung Yogalehrer/in an

<b>Ausbildungsgebühr inkl. Skript &amp; Zertifikat:</b>	<b>3990,-€</b>
- Anmeldegebühr	<b>90,-€</b>
- Zahlung in Raten möglich, 15 x 266,-€	
- Einmalzahlung <b>Ersparnis von 190,-€</b>	<b>3800,-€</b>
<p>Die Ausbildungsgebühr ist auch dann vollständig zu entrichten, falls jemand an einem oder mehreren Terminen nicht anwesend sein kann. Rücktritt nur schriftlich! Wird von Ihrer Seite kein Ersatzteilnehmer, der auch die Voraussetzungen erfüllt gestellt, wird bei Rücktritt bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn eine Stornogebühr von 50,- € berechnet. Danach wird ein Drittel, und ab dem 5. Tag vor dem Kurs- /Lehrgangsbeginn die volle Kursgebühr berechnet. Bitte beachten Sie hierzu auch unsere AGB unter <a href="http://www.seminarzentrum-hertz.de">www.seminarzentrum-hertz.de</a></p>	

Die Bankverbindung:

**Seminarzentrum HERTZ, Sparkasse Rottal-Inn,  
IBAN: DE23 7435 1430 0010 6657 92.....BIC: BYLADEM1EGF**

Datum:.....

Ort:.....

Unterschrift:

.....

## ***Ihre Referenten:***



**Ulrike Fischer**

Yogalehrerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Diplom-Kunsttherapeutin

Energetische Heilerin



**Franz Aßbeck**

Yogalehrer

**Unterrichtzeiten**

**Jeweils Samstag / Sonntag von 9.00 bis 17.00 Uhr**

### **Teilnahmevoraussetzungen für den Kurs:**

- Sie sind frei von Sucht und psychiatrischen Erkrankungen.
- Sie sind bereit, zuhause intensiv zu lernen und das Wissen zu vertiefen.
- Sie bringen die erforderliche Eignung und das Interesse am Umgang mit Menschen mit.

## **Erklärung:**

**1.** Über die Ereignisse und Gespräche während der Ausbildung, insbesondere über alles was die Teilnehmer betrifft, verpflichte ich mich, Stillschweigen zu bewahren.

**2.** persönliche Erklärung:

Ich war/bin in psychotherapeutischer Behandlung, bzw. in einer entsprechenden Einrichtung

Wann?.....

Wie lange?.....

Wo?.....

Welche Diagnose?.....

Heutiger Stand?.....

Ich war/ bin weder in psychotherapeutischer / psychiatrischer Behandlung noch in einer entsprechenden Einrichtung und habe keine eigene Therapieerfahrung!

**3.** Bild und Tonaufnahmen sind während der Veranstaltung nicht gestattet. Alle Rechte behält sich das SzH vor.

**Mit den oben genannten Punkten erkläre ich mich einverstanden!**

Ort:.....Datum:.....Unterschrift:.....



**Seminarzentrum HERTZ**  
**Irina Hofbauer**  
**Pater – Viktrizius – Weiß – Str. 18**  
**84307 Eggenfelden**  
**Tel. 08721-506770**  
[info@seminarzentrum-hertz.de](mailto:info@seminarzentrum-hertz.de)