Yogalehrer/in Ausbildung



Yoga-ganzheitlich verstehen und lehren

Beginn am 12. Dezember 2026

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

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsansatz für Körper, Seele und Geist. Dieser Ansatz stammt aus dem indischen und fernöstlichen Raum, uraltes Wissen und Weisheit, wie es auch in der indischen Medizin (Ayurveda) und in der traditionellen chinesischen Medizin zu finden ist.
So sind auch die Inhalte nicht von Termin zu Termin strukturiert, sondern fließen ineinander über.

Stell es Dir so vor:
Wir beginnen mit dem physischen (grobstofflichen) Körper. Das beinhaltet die Anordnung und Funktion der einzelnen Körperbereiche wie Knochen, Muskeln, Faszien, Organe, Nerven usw. und die Wirkung der Yoga-Asanas auf den Körper. Du lernst die Zusammenhänge kennen und wie Du z.B. bei körperlichen Beschwerden die Übungen einsetzen kannst, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Denn darum geht es im Wesentlichen: Fehlhaltungen des Körpers auszubalancieren und ein gesundes Körperempfinden zu erreichen.

Dann bringen wir die Aspekte der Seele dazu:
Es geht um Emotionen, Gefühle, falsch erlernte Denkmuster und soziales Ungleichgewicht, dies nennt man Psychosomatik:

Wie reagiert der Körper auf seelische Befindlichkeiten, welche Symptome zeigen sich und warum? Wie atmen wir, wie gehen wir mit Stress um und wie bringen wir Körper, Atem und Seele ins Gleichgewicht. Letzteres nennen wir: Salutogenese.

Der 3 Bereich ist feinstofflich, es geht um Energie:

Da dies unsichtbar ist, lernen wir mehr zu spüren, wo Energie fließt und wo es eventuell Blockaden gibt. Wir lernen die Energiebahnen im Körper kennen. Es sind die Chakren und Meridiane. Blockaden können durch frühere, negative Erfahrungen entstehen, aus denen sich manchmal negative, ungesunde Denk- und Verhaltensmuster entwickeln.
Wie wir die Energie wieder zum Fließen bringen, lernen wir mit den Asanas und Atemtechniken. Aber auch durch die Bereitschaft, sich tiefer auf sich selbst einzulassen und zu erkennen, welche alten Muster Dir im Weg stehen.

Um als Yogalehrer anderen Menschen zu besserer, ganzheitlicher Gesundheit zu verhelfen, ist zunächst die Selbsterfahrung und Klärung der eigenen Persönlichkeit von Bedeutung. Nur wenn ich weiß, wie ich mein System immer wieder in Gleichgewicht bringen kann, ist es möglich, das eigene Wissen und Weisheit weiterzugeben.

Spiritualität ist unabhängig von jeglicher Religion. Es beruht auf eigener innerer Erfahrung z.B. durch Meditation und Achtsamkeit. Es ist die Erkenntnis, dass es etwas Größeres gibt als wir selbst, dass uns im Leben führen kann. Nennen wir es Gott oder universelles Bewusstsein, Licht oder Liebe. Wir entwickeln Weisheit, Demut und Freude, dem Leben zu dienen. Zum Wohl aller Lebewesen.

Ein weiterer Aspekt der Ausbildung ist die Fähigkeit, sich vom Schüler zum Lehrer zu entwickeln.

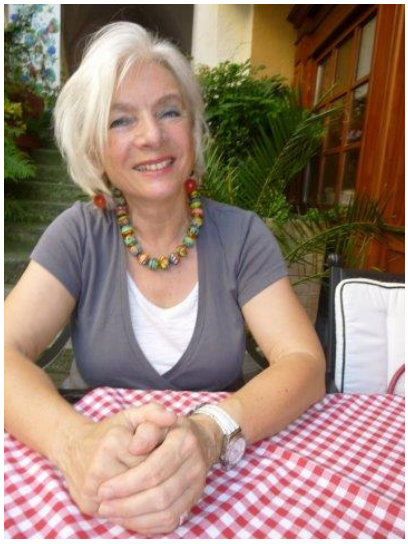
Das bedeutet, Verantwortung zu übernehmen, Freude am Tun zu haben und das eigene Selbstvertrauen zu stärken. Bestenfalls die innere Berufung zum Beruf zu machen, im spirituellen Kontext und im ethischen Empfinden zu leben und handeln.

Die Ausbildung bietet dir in allen Bereichen die Grundausstattung, alles was du brauchst, um als Yogalehrer/-lehrerin zu arbeiten und erfolgreich zu sein.

Termine: am 12. Dez.2026, 30./31. Jan. 2027, 27./28.Feb., 20./21. März, 10./11.April, 08./09. Mai, 05./06. Juni, 10./11. Juli, 11./12. Sept., 09./10.Okt., 13./14.Nov., 11./12.Dez., 15./16.Jan.2028, 12./13.Feb., 11./12. März, 21./22. April, 20./21. Mai 2028.

Unterrichtzeiten: Jeweils Samstag / Sonntag von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ihre Referentin:



Ulrike Fischer

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Yogalehrerin, Diplom-Kunsttherapeutin,

Energetische Heilerin

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

Ausbildungsgebühr inkl. Skript & Zertifikat:	**4386,-€**
- Anmeldegebühr	**90,-€**
- Zahlung in Raten möglich, 17 x 258,-€	
- Einmalzahlung Ersparnis von 190,-€	**4196,-€**

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 www.seminarzentrum-hertz.de

Die Bankverbindung:
Irina Hofbauer, Sparkasse Rottal-Inn,
IBAN: DE23 7435 1430 0010 6657 92…….BIC: BYLADEM1EGF

Datum:……

Ort:……

Unterschrift:
……

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