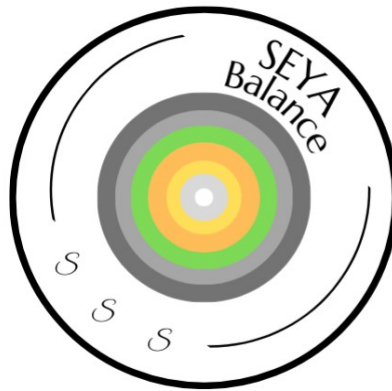


KONZEPT & INHALT

200-Stunden Yogalehrer-Ausbildung (YTT-200)

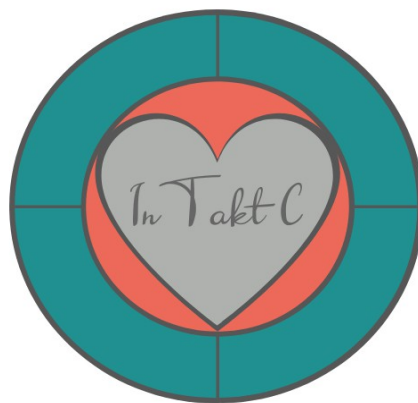
Seya Balance Yoga&Energie Basic

Ganzheitliche Ausbildung in Asana, Pranayama, Philosophie & Lehrpraxis



„Yoga ist die Reise des Selbst, durch das Selbst, zum Selbst.“

– Bhagavad Gita



1. Vision & Leitgedanke

Diese 200-Stunden Yogalehrer-Ausbildung versteht Yoga als ganzheitlichen Weg, der Körper, Atem, Geist und Herz verbindet. Sie richtet sich an Menschen, die Yoga in seiner Tiefe erfahren und authentisch weitergeben möchten – im eigenen Leben und im Unterrichten anderer.

Yoga als ganzheitlichen Weg – körperlich, energetisch, mental und spirituell. Wir verbinden traditionelle Lehren des Hatha, Ayur- und Vinyasa-Yoga mit moderner Anatomie, achtsamer Pädagogik und persönlicher Entwicklung. Ziel ist es, authentische Yogalehrer:innen auszubilden, die aus eigener Praxis und innerer Klarheit heraus unterrichten.

Im Zentrum steht eine fundierte, achtsame Ausbildung, die traditionelles Wissen mit moderner Anatomie und zeitgemäßer Lehrpraxis verbindet. Der Focus liegt dabei in der Stärkung des inneren Gleichgewichts, der inneren Ruhe, einem freien Körper, sowie der Erlangung und Erhaltung von Glückseligkeit.

2. Zielgruppe

- Yoga-Praktizierende, die ihre eigene Praxis vertiefen möchten
- Menschen, die professionell Yoga unterrichten möchten
- Personen aus pädagogischen, therapeutischen oder gesundheitlichen Berufen
- Suchende, die einen Weg der Selbsterkenntnis gehen möchten

3. Ausbildungsumfang

Gesamtumfang	200 Stunden (RYT-200 Standard)
Dauer	10 Monate Jänner 2027-Dezember 2027
Format	Wochenend-Module + Retreat-Wochen
Gruppengröße	max. 12 Teilnehmer:innen
Zertifikat	Yogalehrer-Zertifikat YTT-200

4. Inhalte der Ausbildung

Modul 1 – Asana-Praxis & Technik Körperarbeit (50 Std.)

- Ausrichtung, Aufbau & Variationen klassischer Asanas
- Sequencing & Stundenaufbau
- Hands-on Assists und sichere Hilfestellungen
- Modifikationen für unterschiedliche Körper
- Grundlagen Hatha-, Ayur- und Vinyasa-Yoga
- Stehende, sitzende, liegende Haltungen, Umkehrhaltungen
- Korrekte Ausrichtung (Alignment) und Modifikationen
- Einsatz von Hilfsmitteln (Block, Gurt, Bolster)
- Sonnengruß-Variationen und Sequencing-Grundlagen

Modul 2 – Pranayama, Meditation & Mudras, Atemarbeit (50 Std.)

- Atemtechniken: Ujjayi, Nadi Shodhana, Kapalabhati, Bhramari

- Atemphysiologie und Wirkung
- Pranayama als Brücke zwischen Körper und Geist
- Meditationsformen: Achtsamkeit, Mantra, Trataka
- Bandhas und Mudras
- Stille- und Klangpraxis

Modul 3 Anatomie & Physiologie (50 Std.)

- Funktionelle Anatomie für Yogalehrende
- Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln
- Verletzungsprävention und sicheres Unterrichten
- Bewegungsapparat: Wirbelsäule, Hüfte, Schulter, Knie
- Atmung, Nervensystem und Faszien
- Sicheres Üben und Vermeidung typischer Verletzungen
- Anatomie der Energiekörper: Chakren, Nadis, Koshas

Modul 4 Yoga-Philosophie & Geschichte (8 Std.)

- Yoga Sutras von Patanjali
- Bhagavad Gita und die Upanishaden - Auszüge
- Die 8 Glieder des Yoga (Ashtanga)
- Ethik im Lehren: Yamas & Niyamas
- Yamas und Niyamas im Alltag
- Geschichte und Strömungen des modernen Yoga

Modul 5 Unterrichtsmethodik & Didaktik (25 Std.)

- Stimme, Sprache und klare Anleitung
- Stundenplanung und Themenfindung
- Umgang mit Gruppen und Einzelnen
- Aufbau einer eigenen Lehrstimme
- Stundenaufbau und Sequencing
- Hands-on Assists und Demonstration
- Umgang mit unterschiedlichen Levels und Bedürfnissen
- Raumgestaltung, Musik und Atmosphäre

Modul 6 Lehrpraxis & Supervision (25 Std.)

- Eigenständiges Unterrichten in der Gruppe
- Peer-Feedback und Supervision
- Reflexion der eigenen Lehrhaltung
- Aufbau eigener Yoga-Stunden und Workshops

Modul 7 Berufsbild & Selbstständigkeit (8 Std.)

- Selbstständigkeit als Yogalehrer:in, Yoga als Beruf: Wege und Möglichkeiten
- Rechtliche Grundlagen, Versicherung, AGB
- Marketing, Onlinepräsenz und Community-Aufbau
- Selbstfürsorge der Lehrende

5. Methodik & Lehrweise

Die Ausbildung verbindet Theorie und Praxis in einem stetigen Wechsel. Jedes Modul umfasst Asana-Praxis, Pranayama, Meditation, theoretischen Input und Lehrübungen. Ergänzt wird der Unterricht durch Selbststudium, Lektüre und Hausaufgaben zwischen den Modulen.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe, um individuelle Begleitung und persönliche Entwicklung zu ermöglichen.

6. Voraussetzungen für die Teilnahme

- Mindestens 1 Jahr regelmäßige Yoga-Praxis
- Bereitschaft zur Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung
- Gesundheitliche Eignung für eine intensive Körperpraxis
- Anmeldegespräch mit der Ausbildungsleitung

7. Voraussetzungen für das Zertifikat

- Teilnahme an mindestens 90 % der Module
- Erfolgreich absolvierte Lehrproben
- Schriftliche Abschlussarbeit zu einem gewählten Yoga-Thema
- Praktische Abschlussprüfung (Unterrichten einer Yogastunde)

8. Investition

Gesamtkosten der Ausbildung: 1800€

Ratenzahlung nach Absprache möglich. Enthalten sind alle Unterrichtsstunden und Skripte.

9. Leitung & Ausbildungsteam

Ausbildungsleitung: Claudia Tauchner InTaktC Yoga&Energie | Seyabalance

Langjährige Erfahrung in Yoga, Energiearbeit und ganzheitlicher Persönlichkeitsentwicklung.

10. Kontakt & Anmeldung

Verein Lebensgefühl-Raum

Claudia InTaktC Yoga&Energie | Seyyabalance Yoga&Energie Aus/Weiterbildungen

E-Mail: kontakt@seyabalance.at

Telefon: 06641242766

Web: www.seyabalance.at

„Yoga beginnt da, wo du bist – und führt dich zu dem, der du wirklich bist.“