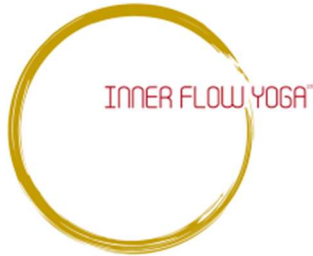


Inner Flow Yoga Teacher Training bei Du·Yoga 2027



Wir lieben und leben Yoga! Und **Yoga zu unterrichten, ist eine wunderbare Aufgabe**. Du ermöglichst es Menschen, sich körperlich und geistig wohl zu fühlen und gesund zu erhalten, mehr in Verbindung mit sich und in Harmonie mit ihrem Leben zu kommen. Dabei unterstützt Du sie auf dem Weg der Entfaltung des ihnen innewohnenden Potenzials.

Beim Yogaunterricht geht es nicht darum, erlerntes Wissen abzuspielen, sondern darum **Yoga so weiterzugeben, wie Du es erlebst und dabei ganz Du selbst zu sein**. Deswegen ist eine Yogalehrer*innen-Ausbildung auch Deine eigene innere Reise in Dir noch unbekannte Welten. Einerseits erweiterst Du Deinen Yogahorizont mit fundiertem Wissen über Yogaformen & -wege, Yogatechniken & -praxis, Geschichte & Philosophie, andererseits lernst du mehr über Lifestyle & Ethik des Yoga, Anatomie & Physiologie, Methodik & Didaktik des Unterrichtens und einiges mehr.

Außerdem hilft Dir die intensive Zeit und Praxis Deine eigenen Möglichkeiten und Deine Persönlichkeit mehr zu entfalten. **So kreierst Du mehr Tiefe & Sinn, mehr Harmonie, mehr Energie und mehr „Flow“ in Deinem Leben**. In diesem wunderbaren Prozess wirst Du von uns als erfahrenen Yogalehrer*innen und Ausbilder*innen begleitet.

Wir sind selbst sehr begeistert vom Konzept der Inner Flow Yogalehrer*innen Ausbildung, weil es Dir die Chance bietet, **Yoga sowohl in der Vielfalt seiner verschiedenen Stile und Traditionen als auch in seiner Tiefe kennenzulernen**. Durch unser hochwertiges Ausbildungsniveau und fundiertes Lehrkonzept bilden wir kompetente Yogalehrer*innen aus, die ihr Wissen mit Expertise und Authentizität weitergeben können.

Info-Veranstaltung

Du überlegst noch, ob die Ausbildung das richtige für Dich ist?

Bei der Info-Veranstaltung erfährst Du mehr über den Ablauf und die Inhalte der Ausbildung und hast Gelegenheit, Fragen zu klären. Außerdem kannst Du dabei Simona & Bhakti, die Hauptausbilderinnen, kennenlernen.

Freitag, 19. Juni 2026, 19 bis 20:30 Uhr
- wenn Du Dich vorab informieren möchtest,
[kontaktiere uns gerne](#).

BESONDERHEITEN DER AUSBILDUNG

Wir sind stolz auf unsere Yogalehrer*innen-Ausbildung! Und dafür haben wir gute Gründe:

Wir sind ein erfahrenes und sich super ergänzendes Team an Ausbilder*innen

Wir sind drei erfahrenden Yogalehrer- & (Haupt)Ausbilder*innen, die sich gegenseitig sehr wertschätzen und freundschaftlich verbunden sind. Dies schafft eine warme und vertrauensvolle Atmosphäre für die gesamte Gruppe, in der sich die Auszubildenden angenommen und aufgehoben fühlen. Fachlich und als Persönlichkeiten ergänzen wir uns, sodass Du von unserem gesammelten Erfahrungsschatz optimal profitieren kannst.

Du bekommst Wissen & Methoden auf einem hohen fachlichen Niveau vermittelt.

Die von uns vermittelten Inhalte und Techniken sind von hoher Qualität. Hier profitieren wir auch von unserem Netzwerk an Yogalehrer*innen, die sich mit ihrer Vielfalt ergänzen und bereichern. Wir diskutieren regelmäßig die Inhalte und Methoden der Lehrer*innen-Ausbildung, tauschen uns zu neuen Erkenntnissen aus. Im Rahmen der Intensivwochenenden ziehen wir zudem Expert*innen aus einzelnen Gebieten hinzu, die ihr Fachwissen an Dich weitergeben.

Im Unterricht wechseln sich theoretische Einheiten mit praktischen Übungseinheiten in Gruppen ab, sodass Du gleich in die Anwendung des erlernten Wissens kommst und dieses sich dadurch besonders gut einprägt. Dieses Verfestigen von Gelerntem wird durch eine weitere didaktische Methode unterstützt, dem Lernen in Spiralen: Wir wiederholen zentral vermittelte Themen immer wieder und lassen dabei neue Aspekte einfließen, die dem tieferen Verständnis des Themas dienen.

Wir schaffen eine respektvolle Verbindung von Tradition und Moderne.

Das *Inner Flow Yoga Teacher Training* bei Du-Yoga zeichnet eine respektvolle Verbindung von Tradition und Moderne aus. Unsere Ausbilder*innen sind geschult und erfahren im traditionell überlieferten Wissen aus der Philosophie, der Spiritualität und den überlieferten Techniken des Yoga. Unsere Ausbildung vermittelt dabei nicht „nur“ die Methoden für Körper und Geist, sondern bietet eine Tiefe, die transformierende persönliche Erfahrungen ermöglichen.

Du machst mit uns tiefgründige Erfahrungen nicht nur mit Asana, sondern auch mit Kriya, Pranayama und anderen Energietechniken, mit Meditation und Tiefenentspannung und mit mentalen Techniken der Reflexion und Selbsterfahrung. Gleichzeitig ist es uns wichtig, aus unserer Sicht relevante Erkenntnisse aus modernen Fachgebieten wie Anatomie und Physiologie, Sporttheorie, Theorien zu Stress und Entspannung, Methodik und Didaktik mit einzubeziehen.

Lerne die Vielfalt des Yoga kennen und finde Deinen persönlichen Ausdruck.

Wir achten die bunte Vielfalt der Yogastile und möchten daher, dass Du die wichtigsten dieser Stile kennen lernst. Dies hilft Dir auch dabei, Deinen eigenen Stil und Deine persönlichen besonderen Fähigkeiten zu entwickeln. So kannst Du das Yoga finden, das nicht nur zu Dir gut passt, sondern das Du auch authentisch an andere weitergeben kannst. Bei allem Respekt für die Vielfalt der Stile, liegt unser Schwerpunkt dennoch auf

dem *Vinyasa Yoga* und dem *Hatha Yoga* – eben jenen Stilen, die wir selbst unterrichten und die uns persönlich begeistern.

Du wirst bei uns Schritt für Schritt ans eigenständige Unterrichten herangeführt.

Du wirst von uns ab Beginn der Ausbildung in kleinen Schritten, die aufeinander aufbauen, an das Unterrichten herangeführt und wirst viel Gelegenheit haben, damit vertraut zu werden. Auch wenn Du vielleicht Scheu vor dieser wundervollen und gleichzeitig verantwortungsvollen Aufgabe empfindest, können wir Dir versichern, dass Du mit unserer Unterstützung und die der Gruppe in Deinem Tempo und in einer vertrauensvollen Atmosphäre ins Unterrichten hineinwachsen darfst.

Du begibst Dich mit uns auf Deine persönliche innere Reise.

Ein letzter zentraler Aspekt begeistert uns als Ausbilder*innen vielleicht am meisten: Deine innere Reise. Wir öffnen Dir den Raum für Deine inneren Entwicklungs- und Erkenntnisprozesse und begleiten Dich und die Gruppe dabei mit Liebe, Respekt und Klarheit. Unterstützt wirst Du auch von der tollen Gruppenatmosphäre, die wir von Beginn an schaffen und die Dich und alle Teilnehmenden in diesen Prozessen trägt.

ÜBERBLICK & INHALTE

Das *Inner Flow Yoga Teacher Training* wird an verschiedenen Yogaschulen (Chapter) angeboten – seit 2020 auch bei Du·Yoga in Kirchheim/Teck. Jedes Chapter organisiert die Ausbildung eigenständig und verleiht ihr damit auch einen individuellen Charakter. Trotz unterschiedlicher Ausprägungen der einzelnen Chapter legen wir großen Wert auf einen gemeinsamen Konsens der zentralen Ausbildungsinhalte, ein fachlich hohes Niveau und einen intensiven Austausch zwischen den Chapters. So verbringen zum Beispiel die verschiedenen Ausbildungsgruppen die beiden Intensiv-Wochenenden gemeinsam in einem Seminarhaus. In diesen Tagen lernst und praktizierst Du gemeinsam mit den Teilnehmer*innen aus Deinem und den anderen Chapters bei weiteren kompetenten und namhaften Dozent*innen.

Ziel der Ausbildung

The actual evolution of this yoga science and technology to effect this expansion of the awareness of one's identity is actually more of an involution.
Yogi Bhajan

Das *Inner Flow Yoga Teacher Training* macht sowohl die Weite des modernen Yoga als auch die Tiefe traditioneller Erkenntnislehren für Dich erfahrbar. Die didaktisch wie methodisch zeitgemäße und vielschichtige Aufbereitung schafft eine angenehme und gleichzeitig tiefgreifende Lernatmosphäre. Dabei honorieren wir die Tradition der Yogaphilosophie & -methoden und machen sie für Dich in Deiner persönlichen Entwicklung erfahrbar – körperlich und geistig. Dadurch ist das *Inner Flow Yoga Teacher Training* deutschlandweit zu einem bewährten Ausbildungskonzept für angehende Yogalehrer*innen geworden.



Mit dem Abschluss der Ausbildung bist Du berechtigt den Titel „Inner Flow Yoga Teacher“ zu führen und kannst Dich bei der **Yoga Alliance als zertifizierte*r Yogalehrer*in (R.Y.T. 200)** anerkennen lassen. Weiterhin bildet sie den **Grundstein für die Zertifizierung bei der Zentralstelle Prävention**, um von den Krankenkassen geförderte Kurse anbieten zu können.

Du bist Dir noch nicht sicher, ob Du als Yogalehrer*in unterrichten möchtest? Die Ausbildung ist gleichermaßen wertvoll für Menschen, die sich mehr Einblick in die Tiefe und Breite des Yoga wünschen und sich zur persönlichen Entwicklung intensiver damit auseinandersetzen möchten.

Welcome to your Involution

The whole purpose of yoga practice is to direct one's awareness along the path of involution.
Swami Satyananda Saraswati

Lerne mit dem *Inner Flow Yoga Teacher Training* Dein eigenes Yoga zu leben und zu unterrichten.

Die Elemente der Ausbildung

6 Ausbildungswochenenden in Deiner Yogaschule und 2 Intensiv-Wochenenden & Selbststudium

(200+ Unterrichtseinheiten à 60 Minuten)

Das Herzstück unserer Ausbildung bilden die sechs Ausbildungswochenenden in Deiner Yogaschule sowie die zwei Intensiv-Wochenenden in einem Seminarhaus. Systematisch erlernst Du die wesentlichen Aspekte des Yoga und des Unterrichts. Hierfür machen wir den Weisheits- und Methodenschatz verschiedener Yogatraditionen auf Basis klassischer und moderner Schriften erfahrbar. Körperliche Aspekte des Yoga unterrichten wir praxisnah, modern und gesundheitsbezogen. In anatomisch exakter Arbeit an den Asanas (Ausrichtung, Vinyasas, Sequenzen) wird die enorme Entwicklung einbezogen, die Yoga in den letzten Jahrzehnten erfahren hat.

Praxis wird GROSS geschrieben

Die Methoden des Yoga selbst zu erfahren ist essentiell, daher wirst Du neben der Asana-Praxis auch in die Übungen des Kriya & Pranayama, der Tiefenentspannung, der Meditation, der Reflexion und der Mentaltechniken eingeführt & darin unterstützt, eine eigenständige Praxis zu entwickeln bzw. zu vertiefen.

Deine Unterrichtspraxis ist ein weiterer wesentlicher Teil unserer Ausbildung. Daher wirst Du von uns graduell und zügig an das selbstständige Unterrichten herangeführt.

Selbststudium und Besuch verschiedener Yogastile

Unser Ausbildungskonzept legt Dir verschiedene klassische und moderne Schriften zum Selbststudium nahe, welche an den Ausbildungswochenenden vor- und nachbereitet werden. In den Phasen dazwischen ist der regelmäßige Besuch von möglichst zwei Yogastunden pro Woche in jeweils unterschiedlichen Yogastilen empfohlen. Zum einen bietet sich Dir so die Möglichkeit, Yoga in seiner Vielseitigkeit zu erfahren, zum anderen kannst Du auf diese Weise wesentliche Inhalte unserer Ausbildung selbstständig vertiefen. Du lernst unterschiedliche Unterrichtsstile kennen, um letztlich Deinen eigenen Stil zu finden. Denn das Ziel des *Inner Flow Yoga Teacher Trainings* ist es, Deinen ganz eigenen Ausdruck im Yoga zu kultivieren.

Die Inhalte der Ausbildungswochenenden

*We are discovering evolution through a journey of involution,
like a salmon swimming back up the torrent from which he was born to spawn again.
B.K.S Iyengar*

Wochenende 1 – Einführung in Wissen, Weisheit und Praxis des Yoga

- ♥ Was ist Yoga – Überblick, Geschichte, Begrifflichkeiten
- ♥ Einführung in die Verbindung von Asana (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Dhyana (Meditationen)
- ♥ Ausrichtungsprinzipien als Basis bewusster Yogapraxis
- ♥ Einführung in die Anatomie & Physiologie als Basis gesundheitsorientierten Yogas
- ♥ Unterrichtspraxis: Den Sonnengruß & eine weitere kurze Sequenz anleiten.

Einen präzisen Hathayoga-Stil kennenlernen (z.B. Iyengar Yoga) – Das generelle Verständnis um die Arbeit mit Asanas kultivieren

Intensiv-Wochenende 2 – Hatha und Kundalini Yoga

- ♥ Intensive Praxis:
 - detaillierte Arbeit an den Asanas
 - Einführung in die Pranayama-Praxis
 - Einführung in Kriya-Techniken (yogische Reinigungsübungen)
 - Einführung in Mudras & Bandhas ?
- ♥ Unterrichtspraxis: Asanapraxis & Pranayama anleiten
- ♥ Studium zentraler Schriften des Yoga: Die Hatha Yoga Pradipika
- ♥ Die Methoden des körperlichen (Hatha) und energetischen (Kundalini) Yoga
- ♥ Anatomie & Physiologie als Basis eines gesundheitsorientierten Yogas: spiraldynamische Ausrichtungsprinzipien

Ashtanga Yoga kennenlernen – Den Körper entwickeln, den Geist ausrichten

Wochenende 3 – Anatomie, Physiologie, Ayurveda und Entspannungstechniken

- ♥ Anatomie & Physiologie als Basis gesundheitsorientierten Yogas:
 - Die wichtigsten Gelenke & Muskelgruppen
 - Das Nervensystem
- ♥ Hatha Yoga in der Tradition des Sivananda Yoga: Die Rishikesh Reihe
- ♥ Unterrichtspraxis: Weitere Sequenzen anleiten.
- ♥ Einführung in die Stresstheorie & in Entspannungsverfahren
- ♥ Die wichtigsten Entspannungstechniken

Sivananda Yoga/Yoga Vidya kennenlernen – Die Rishikesh Reihe als traditionelle Yogapraxis

Wochenende 4 – Meditation (I), Vinyasa & Sequencing

- ♥ Einführung in die Theorie & Praxis der Meditation
- ♥ Studium zentraler Schriften des Yoga: Das Yoga Sutra von Patanjali
- ♥ Vinyasa Yoga
- ♥ Vinyasa Krama – Sequenzieren und Komponieren einer Yogastunde
- ♥ Unterrichtspraxis: Vinyasa Yoga & Meditation anleiten

Vinyasa oder Power Yoga kennenlernen – Die Vielfalt des modernen Yoga genießen

Intensiv-Wochenende 5 – Meditation (II), Unterrichtsdidaktik und -methodik

- ♥ Meditation – Vertiefung von Theorie & Praxis
- ♥ Pranayama – Vertiefung von Theorie & Praxis
- ♥ Methoden und Instrumente, um die Schüler*innen bestmöglich zu erreichen und zu begleiten (Hands On, Einsatz von Hilfsmitteln, Stimm- und Präsenzs Schulung)
- ♥ YogIdentity – Wer bist Du als Yogalehrer*in?
- ♥ Unterrichtspraxis: Vinyasa Yoga mit Hands On anleiten
- ♥ Einführung ins Yin Yoga
- ♥ Einführung in die Philosophie des Advaita Vedanta

Yin Yoga kennenlernen – Das Potential des bewussten Loslassens

Wochenende 6 – Wege des spirituellen Wachstums

- ♥ Jnana, Karma & Bhakti Yoga – Wege zur Erfahrung von Einheit, Verbundenheit und Freiheit
- ♥ Was ist eigentlich Karma?
- ♥ Advaita Vedanta – Nicht-Dualität als höchste Realität
- ♥ Studium zentraler Schriften des Yoga: Die Bhagavad Gita
- ♥ Karma Yoga – Spread the light: selbstständig organisierte und unentgeltlich geleitete Kurseinheiten in einer sozialen Einrichtung – Lernen, was es bedeutet, Yoga mit anderen zu teilen

1 Monat Meditationsgruppe / Satsang / Kirtan singen – Tiefer Eintauchen in den Zustand von Yoga

Special: Spread the light mit Karma Yoga - 4 Stunden selbstständig organisierte und unentgeltlich geleitete Kurseinheiten - Lernen, was es bedeutet, Yoga mit anderen zu teilen

Wochenende 7 – Yoga in der Therapie

- ♥ Die Tantra-Philosophie im Yoga
- ♥ Anatomie & Physiologie als Basis gesundheitsorientierten Yogas:
Faszien & ihre Bedeutung fürs Yoga
- ♥ Yogische Gesundheits- und Ernährungslehre (Yogic Lifestyle Management)
- ♥ Yoga im Licht der modernen Wissenschaft: Rückenschmerzen & Yoga
- ♥ Einführung in das Enlighthenment Intensive als Selbsterfahrungstechnik
- ♥ Die Rolle als Lehrer*in & energet. Aspekte des Unterrichtens
- ♥ Unterrichtspraxis:
Erfahrungsberichte & Fragen & Tipps zum Unterrichten
Rücken-yogastunde anleiten
- ♥ Intensive Selbstreflexion als Praxis des Yoga

Kundalini-Yoga kennenlernen – Eine ganz neue Erfahrung machen

Hausarbeit über ein yogisches Thema schreiben – Vertiefe Dich in einen Aspekt des Yoga, der Dich besonders interessiert

Wochenende 8 – Prüfung (I)

- ♥ Vorstellung der Hausarbeit
- ♥ Praktische Prüfung
- ♥ Yoga leben und vom Yoga leben – Tipps, Tricks und Weiteres rund um den schönsten Beruf der Welt
- ♥ Yoga für Schwangere

Aerial Yoga kennenlernen – Abheben mit Yoga

„Wochenende 9“ (nur am Samstag) – Prüfung (II) und Zertifizierung

- ♥ Schriftliche Prüfung
- ♥ Abschlusszeremonie

ORGANISATORISCHES

Basics

Die drei Elemente der Ausbildung:

- ♥ **6 Ausbildungswochenenden** (Freitag 18.30 Uhr – Sonntag bis ca. 15.30 Uhr) werden bei Du-Yoga in Kirchheim/Teck mit Simona Hofmann und Saskai Austen als Ausbilderinnen stattfinden.
- ♥ **2 Intensivwochenenden** (Mittwoch 20 Uhr bis Sonntag 14 Uhr) finden mit Uli Schuchart weiteren Lehrern*innen im [Gut Helmeringen](#) (nahe Heidenheim) statt.
- ♥ **Tägliche persönliche Praxis, Selbststudium & Besuch von Stunden verschiedener Yogastile**

Voraussetzung

Es ist nicht nötig, eine fortgeschrittene Yogapraxis zu haben, um an der Ausbildung teilzunehmen. Uns ist vielmehr Deine Bereitschaft wichtig, Dich weiterzuentwickeln und Dich auf die gemeinsame Entdeckungsreise der Ausbildung einzulassen, und Dein Mut, Deine Komfortzone hin und wieder zu verlassen. Du startest Deine Reise an dem Punkt, an dem Du bist und entwickelst Dich von dort aus weiter.

Die Gruppengröße ist auf 20 Personen begrenzt.

Zertifizierung

Das *Inner Flow Yoga Teacher Training* orientiert sich an den Richtlinien der amerikanischen & europäischen Yoga Alliance®. Die Absolventen*innen unserer Yogalehrer*innen Ausbildung erhalten ein Zertifikat mit dem Titel „Inner Flow Yoga Teacher“. Damit können sie sich auch bei der Yoga Alliance als zertifizierte Yogalehrer*innen (R.Y.T. 200) akkreditieren lassen. Die 200-Stunden-Ausbildung bildet zudem den Grundstein für die Anerkennung bei den Krankenkassen.



Termine und Ausbildungsorte

Infoveranstaltung

Du überlegst noch, ob die Ausbildung das richtige für Dich ist? In der **Infoveranstaltung** informieren wir Dich nochmals ausführlich über den Ablauf und die Inhalte der Ausbildung und Du bekommst Raum, um Deine Fragen zu klären. Dort kannst Du außerdem Simona und Bhakti (die beiden Kirchheimer Ausbilderinnen) kennenlernen. Es gibt zudem einen Online-Termin mit Uli, damit Du auch ihn kennenlernen kannst.

Ausbildungstermine

Das *Inner Flow Yoga Teacher Training* beginnt jährlich im Februar parallel an verschiedenen Yogaschulen (Chapter). Die Ausbildungswochenenden der einzelnen

Chapter finden zeitlich versetzt statt – solltest Du also an einem der Kirchheimer Wochenenden verhindert sein, kannst Du die Teilnahme an einem anderen Standort vor- oder nachholen.

Wochenende 1	12. bis 14. Februar 2027	in Kirchheim/Teck
Wochenende 2 (Intensiv)	10. bis 14. März 2027	im Seminarhaus Shanti/ Bad Meinberg
Wochenende 3	09. bis 11. April 2027	in Kirchheim/Teck
Wochenende 4	07. bis 09. Mai 2027	in Kirchheim/Teck
Wochenende 5 (Intensiv)	02. bis 06. Juni 2027	im Seminarhaus Shanti/ Bad Meinberg
Wochenende 6	16. bis 18. Juli 2027	in Kirchheim/Teck
Wochenende 7	24. bis 26. September 2027	in Kirchheim/Teck
Wochenende 8	22. bis 24. Oktober 2027	in Kirchheim/Teck
Schriftliche Prüfung/ Ersatztermin	19. bis 21. November 2024 (Am 20. November findet die theoretische Prüfung statt, der Rest des WE dient als Ersatztermin, falls notwendig.)	in Kirchheim/Teck

Die Wochenenden 1, 3, 4, und 6 bis 8 finden jeweils Freitag 18.30 Uhr bis Sonntag zwischen 14.30 und 16.30 Uhr mit Simona Hofmann und Saskia Austen bei Du-Yoga, Klosterstr. 48 in Kirchheim unter Teck statt.

Die Intensivwochenenden 2 und 5 finden jeweils Mittwoch 20 Uhr bis Sonntag 14 Uhr mit Uli Schuchart und weiteren Lehrern*innen im Haus Shanti in Bad Meinberg statt.

Investition

Ausbildungsgebühren

Die Ausbildungsgebühren sind gestaffelt:

3.400 € für Frühbucher (Anmeldung und Bezahlung bis spätestens 11. Oktober 2026).

3.700 € für alle anderen.

Wenn Du finanziell weniger gut gestellt bist, kannst Du Dich gerne mit uns in Verbindung setzen. Wir suchen gerne zusammen nach Möglichkeiten, auch Dir einen Zugang zur Yogalehrer*innen Ausbildung zu verschaffen.

Zusatzkosten

Zusätzliche Kosten entstehen für Bücher (ca. 100 €), für den regelmäßigen Besuch von Yogastunden* und für die Unterkunft & Verpflegung in Halbpension im [Gut Helmeringen](#) für die zwei Intensivwochenenden.

* Im Du-Yoga & der Yogaoase gibt es Sonderkonditionen für ein Abo für Ausbildungsteilnehmende.

Finanzierung

Es besteht die Möglichkeit der Ratenzahlung. Bitte sprich uns gerne an, wenn Du diese in Anspruch nehmen möchtest.

Ausbildungsteam

Simona Hofmann



Simona ist Inhaberin des Du-Yoga Studios. Sie hat je eine Ausbildung in Anusara Yoga und in Vinyasa Yoga sowie zahlreiche Weiterbildungen in Yoga Therapie, Vinyasa, Hatha, Pranayama und Yoga Philosophie absolviert. Sie unterrichtet seit 10 Jahren Flow-Stunden genauso gerne wie Alignment basiertes Yoga. Durch ihre 25-jährige buddhistische Praxis verfügt sie über umfangreiche Meditationserfahrung ist vor allem an den Möglichkeiten der tiefgreifenden Transformation von bewusstheitsbasierter Yogapraxis interessiert.

Saskia Austen



Saskia ist Gründerin der YogaOase Lenningen. Yoga begleitet sie seit vielen Jahren als kraftvoller Weg zu mehr Präsenz, Achtsamkeit und innerer Ruhe – für sie weit mehr als körperliche Praxis, sondern ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In ihren Stunden verbindet sie Asana, Pranayama und Meditation und öffnet Räume, in denen Menschen sich getragen und sicher fühlen dürfen. Neben ihrer 200- und 300-Stunden Ausbildung (Yoga Alliance) hat sie Weiterbildungen u.a. in Yin

Yoga, Prä- und Postnatal Yoga, Hormonyoga, Ayurveda und Thai Yoga Massage absolviert und leitet jährlich mehrere Retreats. Ihr Anliegen ist es, Yoga als ganzheitlichen Weg lebendig weiterzugeben und Menschen in ihrer Entwicklung nachhaltig zu begleiten.

Uli Schuchart



Uli ist der Gründer und Konzeptentwicklung von Inner Flow Yoga.

Er ist in verschiedenen Traditionen ausgebildeter Yogalehrer mit langjähriger intensiver und internationaler Erfahrung in allen Aspekten des Yogalehrens. Er studierte Philosophie und Sinologie an der Universität Hamburg und bekam seinen Master of Science in Yoga an der renommierten Yoga-Universität SVYASA/Bangalore verliehen. Vor allem erfuhr er die transformierende Kraft spiritueller Praktiken in mehreren

Klosteraufenthalten sowie einer mehr als 25-jährigen Vipassana-Praxis.

Uli war Leiter unzähliger Yogalehrerausbildungen.