

Inner Flow Yoga Teacher Training bei du!Yoga 2022



Wir lieben Yoga! Und Yoga zu unterrichten ist eine wunderbare Aufgabe. Du ermöglichst 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.

Gleichzeitig ist eine Yogalehrer*innen Ausbildung Deine eigene innere Reise in noch unbekannte Welten. Einerseits erweiterst Du Deinen Yogahorizont mit fundiertem Wissen über Yogaformen & -wege, Yogatechniken & -praxis, Geschichte & Philosophie sowie Lifestyle & Ethik des Yoga, Anatomie & Physiologie, Methodik & Didaktik des Unterrichtens und einiges mehr.

Andererseits hilft Dir die intensive Zeit und Praxis, Deine eigenen Möglichkeiten und Deine Persönlichkeit mehr zu entfalten. Denn beim Yogaunterricht geht es nicht darum, erlerntes Wissen abzuspuhlen, sondern darum Yoga so weiterzugeben, wie Du es erlebst und dabei ganz Du selbst zu sein.

Deswegen finden wir das Konzept der Inner Flow Yogalehrer*innen Ausbildung so toll, denn es bietet Dir die Chance, Yoga sowohl in der Vielfalt seiner verschiedenen Stile und Traditionen als auch in seiner Tiefe kennenzulernen. Du wirst bei uns dazu ermutigt, Deinen eigenen Stil zu entwickeln und darin unterstützt, Deine eigene Art des Unterrichtens zu entdecken.



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 starken gemeinsamen Konsens. Unter anderem verbringen verschiedene Chapter 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 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. 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.

Du bist dir noch nicht sicher, ob Du als Yogalehrer*in unterrichten möchtest? Die Ausbildung ist gleichermaßen wertvoll für Menschen, die sich zur persönlichen Entwicklung intensiver mit dem Yoga 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
– Letzteres geht nicht ohne Ersteres! Damit Du Dein Yoga finden, kultivieren und lehren kannst, bieten wir ein ganz besonderes, aus zwei Elementen bestehendes Ausbildungssystem



an, das darauf ausgelegt ist, Yoga sowohl in seiner Vielfalt als auch in seiner Tiefe zu erfahren:

Die Elemente der Ausbildung

6 Ausbildungswochenenden in Deiner Yogaschule und 2 Intensiv-Wochenenden

(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
- Dhyana Bodha – eine sanfte Yogapraxis, die Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Dhyana (Meditationen) harmonisch verbindet
- Ausrichtungsprinzipien als Basis bewusster Yogapraxis

1 Monat eines präzisen Hathayoga-Stils (z.B. Iyengar Yoga) – Das generelle Verständnis um die Arbeit mit Asanas kultivieren

Intensiv-Wochenende 2 – Hatha und Kundalini Yoga

- Die Methoden des körperlichen (Hatha) und energetischen (Kundalini) Yoga
- Genaue Arbeit an den Asanas
- Techniken der Energiearbeit
- Yogische Reinigungsübungen
- Studium zentraler Schriften des Yoga

1 Monat Ashtanga Yoga – Den Körper entwickeln, den Geist ausrichten

Wochenende 3 – Anatomie, Physiologie, Ayurveda und Entspannungstechniken

- Grundlagen der Anatomie und Physiologie als Basis gesundheitsorientierten Yogas
- Einführung ins Faszienyoga
- Ayurveda Basics
- Die wichtigsten Entspannungstechniken

1 Monat Sivananda Yoga/Yoga Vidya – Die Rishikesh Reihe als traditionelle Yogapraxis

Wochenende 4 – Meditation (I) und Vinyasa

- Verschiedene Meditationstechniken
- Vinyasa Yoga – fließende, bewusste Bewegungsführung
- Vinyasa Krama – Sequenzieren und Komponieren einer Yogastunde

1 Monat Vinyasa oder Power Yoga – Die Vielfalt des modernen Yoga genießen

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

- Die hohe Kunst der Meditation
- Methoden und Instrumente, um die Schüler*innen bestmöglich zu erreichen und zu begleiten (Hands On, Einsatz von Hilfsmitteln, Stimm- und Präsenzschiung)
- Einführung ins Yin Yoga
- Studium weiterer Schriften

1 Monat Yin Yoga – Das Potential des bewussten Loslassens

Wochenende 6 – Wege des spirituellen Wachstums

- Jnana, Karma & Bhakti Yoga – Wege zur Erfahrung von Einheit, Verbundenheit und Freiheit

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

1 Monat Kundalini Yoga – Energetische Arbeit für persönliches Wachstum



Wochenende 7 – Yoga in der Therapie, Yoga als Business

- Yoga im Licht der modernen Wissenschaft: gesundheitsförderliche Aspekte
- Yogische Gesundheits- und Ernährungslehre (Yogic Lifestyle Management)
- Yoga leben und vom Yoga leben – Tipps, Tricks und Weiteres rund um den schönsten Beruf der Welt

Special: Spread the light

1 Monat selbstständig organisierte und unentgeltlich geleitete Kurseinheiten in einer sozialen Einrichtung – Lernen, was es bedeutet, Yoga mit anderen zu teilen

Wochenende 8 – Prüfung und Zertifizierung

- Die Prüfung besteht aus Lehrprobe, Essay, Vortrag und einer schriftlichen Abfrage
- Abschlussritual

ORGANISTORISCHES

Basics

Die drei Elemente der Ausbildung:

6 Ausbildungswochenenden (Freitag – Sonntag) werden bei du!Yoga in Kirchheim/Teck mit Simona und Bhakti als Ausbilderinnen stattfinden.

2 Intensivwochenenden (Mittwoch – Sonntag) finden mit Uli Schuchart weiteren Lehrern*innen im größten europäischen Yogaseminarhaus Shanti ([verlinken mit Seminarhaus Shanti](#)) in Bad Meinberg (nahe Hannover) statt.

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.

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 YogalehrerInnen (R.Y.T. 200) akkreditieren lassen.



Investition

Ausbildungsgebühren

Die Ausbildungsgebühren sind gestaffelt:

3.200 € für Frühbucher
(Anmeldung und Bezahlung bis spätestens 30.11.2021).

3.500 € 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 und für die Unterkunft im Haus Shanti für die zwei Intensivwochenenden in Halbpension (Brunch & Abendessen), pro WE (4 Nächte):

Wohnmobil/Zelt = 112 €

4-Bett Zimmer = 133 €

Doppelzimmer = 168 €

Einzelzimmer = 238 €



Finanzierung

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

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.

Folgende Termine haben wir dafür vorgesehen:

Sonntag, 18. Juli 2021 – 15 bis 17 Uhr

Sonntag, 26. September 2021 – 15 bis 17 Uhr

Freitag, 19. November 2021 – 19 bis 21 Uhr

Freitag, 21. Januar 2022 – 19 bis 21 Uhr

Ausbildungstermine

2022	du!Yoga	Horn Bad Meinberg
Wochenende 1	18. bis 20. Februar	
Wochenende 2 (Intensiv)		9. bis 13. März
Wochenende 3	8. bis 10. April	
Wochenende 4	6. bis 8. Mai	
Wochenende 5 (Intensiv)		29. Juni bis 3. Juli
Wochenende 6	29. bis 31. Juli	
Wochenende 7	23. bis 25. September	
Wochenende 8	21. bis 23. Oktober	
Schriftliche Prüfung/Ersatztermin	18. bis 20. November	

Die Wochenenden 1, 3, 4, und 6 bis 8 finden jeweils Freitag 18.30 Uhr bis Sonntag ca. 16.30 Uhr mit Simona und Bhakti bei du!Yoga, Leibnizstr. 9 in Kirchheim unter Teck statt. Die Intensivwochenenden 2 und 5 finden jeweils Mittwoch 20 Uhr bis Sonntag 14 Uhr mit Uli und weiteren Lehrern*innen im Haus Shanti in Horn Bad Meinberg statt.

Wir bitten Dich außerdem, Dir noch ein zusätzliches Wochenende - **18. bis 20. November 2022** - im Terminkalender zu reservieren. Am Samstag findet die schriftliche Prüfung statt & wir nutzen das Wochenende ggf. als Ersatztermin, falls ein Wochenende mal verschoben werden muss oder andere ungeplante Geschehnisse die Pläne verändern... (was wir natürlich nicht hoffen).

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.

Ausbildungsteam

Simona Hofmann



Simona ist Inhaberin des du!Yoga Studios und liebt Menschen. Sie hat Ausbildungen in Anusara Yoga und in Vinyasa Yoga und zahlreiche Weiterbildungen u.a. in Yoga Therapie, Pranayama und Yoga Philosophie absolviert. Sie unterrichtet seit 12 Jahren Vinyasa Flow-Stunden genauso gerne wie ausrichtungsbasiertes Yoga und Yin Stunden. Durch ihre mehr als 20jährige buddhistische Praxis verfügt sie über umfangreiche Erfahrung in Meditation und Geistestraining ist vor allem an den Möglichkeiten der tiefgreifenden Transformation von bewusstheitsbasierter Yogapraxis interessiert. Asana, Kriya, Pranayama, Meditation, Vinyasa, Unterrichtsmethoden, Physiologie und Anatomie und Yoga für Schwangere sind ihre Schwerpunkte, die sie mit Begeisterung und Liebe zur Sache vermittelt.

Bhakti Turnau



Bhakti ist in der Sivananda-Tradition ausgebildete Yogalehrerin (723 UE, BYV, mit Krankenkassenzulassung) und Meditationskursleiterin (BYVG). Sie hat reichhaltige Erfahrung im Unterrichten von Yoga Teacher Trainings (Basic und Advanced) und dabei eine besondere Liebe zur Yogaphilosophie ebenso wie zum Yoga der Hingabe. Bhakti hat 3 Jahre in einem Ashram (Yogaseminarhaus und Laienkloster) gelebt und dort Yoga in all seinen Facetten intensiv erfahren und blickt außerdem auf langjährige Vipassana-Meditationspraxis zurück. Sie erlebt und vermittelt Yoga als umfassenden Weg der heilsamen Transformation und des inneren Wachstums.

Uli Schuchart



Uli ist der Gründer und Konzeptentwickler 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 25jährigen Vipassana-Praxis.

Uli war Leiter unzähliger Yogalehrer Ausbildungen.