

*Yoga ist die Reise des Selbst, durch sich selbst, zu sich selbst.*

-Bhagavad Gita

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis - eine innere und äußere Ausrichtung - eine Art, dem Leben in seiner Mannigfaltigkeit zu begegnen und es voll auszukosten - das Bittere und das Süße zugleich. Das üben wir im Kleinen auf unserer Yogamatte, um es in der Arena des täglichen Lebens von Herzen umzusetzen.

Diese Ausbildung bietet eine Vertiefung aller Aspekte des Yogaweges an: auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene. Dabei verbinden wir traditionelle Methoden mit zeitgenössischen Ansätzen für ein lebendiges, gegenwärtiges Yoga zentriert in Freude und Achtsamkeit.

Ob du deine persönliche Praxis vertiefen möchtest, Lust auf eine spannende Reise zu dir Selbst hast, oder selber das Gelernte als Yogalehrer\*in weitergeben möchtest - ein eintauchen in die Hintergründe der Praxis wirkt auf allen dieser Ebenen bereichernd.

Anmeldung zur Hatha Vinyasa Yogalehrer Ausbildung 2022/23  
mit Lisa Klaus & Team

Vor- und Nachname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Ich erkläre mich mit den Zahlungs- und Ausbildungsbedingungen (im Anhang) einverstanden:

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum Unterschrift

**Bitte beantworte folgende Fragen – gerne auch in einem separaten Dokument.**

Beschreibe deine bisherige Yogapraxis und/oder relevante Ausbildungen:

Warum möchtest du eine Yogalehrerausbildung machen? Was erhoffst du dir von dieser Ausbildung?

Wie sieht für dich Yoga abseits der Matte aus?

Welche Ausbildungsinhalte interessieren dich besonders und/ oder möchtest du gerne vertiefen und warum? (Asana, Pranayama, Meditation, Ayurveda, Anatomie, Philosophie, Unterrichtsmethodik)

Hast du körperliche oder psychische Erkrankungen, Schmerzen und/oder Einschränkungen?

## AUSBILDUNGSGEBÜHR

bei Anmeldung bis 01.02.2022: 3.400,- €

bei Anmeldung ab dem 02.02.2022: 3.600,- €

Anzahlung: 500,- €

*In der Ausbildungsgebühr ist enthalten:*

230 Kontaktstunden

20 Stunden Selbststudium nach Anleitung

Lehrmaterial

Abschlussprüfung mit Zertifikat.

*In der Ausbildungsgebühr ist nicht enthalten:*

Übernachtung und Verpflegung während der Wochenendmodule und Intensivwoche, Praxis- und Übungsstunden außerhalb der Ausbildungswochenenden in anderen Studios, Bücher, Reisekosten zum Seminarort.

Zusätzliche Kosten für Übernachtung und Verpflegung\* in der Intensivwoche:

Im Mehrbettzimmer ab 419 €

Im Doppelzimmer ab 454 €

Im Einzelzimmer ab 489 €

\*Diese Preise sind inklusive hochwertiger biologischer Vollpension!

## ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Mit Abgabe dieser Bewerbung wird eine Anmeldegebühr von 500 € fällig. Die Anmeldegebühr wird nur erstattet, wenn die Ausbildung von Seiten der Ausbildungsleitung abgesagt wird oder du keinen Platz in der Ausbildung bekommst.

Die restliche Ausbildungsgebühr ist bis spätestens 01.06.2022 zu überweisen.

Oder 4 Teilzahlungen:

500 € Anmeldegebühr mit Abgabe der Bewerbung

1. Rate bis 1.6.22 800.-€

2. Rate bis 1.9.22 800.-€

3. Rate bis 1.12.22 800.-€

4. Rate bis 1.3.23 800.-€

Gesamt: bei Ratenzahlung 3.700 € Ausbildungsgebühr.

## TEILNAHMEBESTIMMUNGEN

Die 250 Stunden Hatha Vinyasa Yogalehrerausbildung mit Lisa Klaus & Team ist eine Basis Ausbildung. Es wird ein grundsätzliches Verständnis aus den verschiedenen Bereichen wie Asana, Pranayama, Meditation Philosophie sowie Anatomie vermittelt.

Die Ausbildung beginnt am 16.06.2022 und endet am 07.05.2023 mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung. 230 Stunden finden als Präsenzunterricht statt, die übrigen 20 Stunden als Selbststudium (Hausaufgaben, Hospitation, Assistenz...).

## INHALTE DER AUSBILDUNG

### Yoga Asana in Theorie und Praxis

- Ausrichtung
- Anleiten
- Sequenzierung/ sinnvolles kombinieren der Haltungen
- Assists – visuell, verbal, hands-on

### Unterrichtsmethodik

- sinnvoller Aufbau einer Yogastunde/ Sequenzierung
- den Raum halten: Atmosphäre schaffen
- auf unterschiedliche Level in einer offenen Stunde eingehen
- sinnvolles einsetzen von Hilfsmitteln (Blöcke, Gurte usw.)

### Anatomie und Physiologie

- fundiertes Grundwissen der physischen Anatomie mit Vertiefung der wichtigen Muskeln für Yoga Asana
- therapeutische Ansätze
- energetische, feinstoffliche Anatomie (Chakren, Koshas, Vayus)

### Yoga Philosophie

- geschichtlicher Hintergrund des modernen Yogas
- gelebtes Yoga im alltäglichen Kontext
- Einführung in die wichtigsten Schriften (u. a. Yoga Sutra des Patanjali, Bhagavad Gita)

### Unterstützende Praktiken

- Einführung in Pranayama, Mudra, Mantra
- Meditation und Achtsamkeit im Alltag
- Yoga Nidra
- Yin Yoga

# DIE WOCHENENDEN\*

## **16. – 19. Juni 2022 (4 Tage!)**

- Sadhana
- Intro & Ethik
- Asana & Alignment

## **15. - 17. Juli 2022**

- Sadhana
- Asana & Alignment
- Yoga Philosophie
- Kirtan

## **30. September – 2. Oktober 2022**

- Sadhana
- Asana & Alignment
- Anatomie & Physiologie 1

## **Intensivwoche: 22. - 30. Oktober 2022**

- Sadhana
- Asana & Alignment
- Meditation, Achtsamkeit & Yin Yoga mit Susanne Kuhn
- Anatomie & Physiologie 2

## **18. - 20. November 2022**

- Sadhana
- Asana & Alignment
- Intro: Unterrichtsmethodik & Sequenzierung

## **13. - 15. Januar 2023**

- Sadhana
- Unterrichtsmethodik & Sequenzierung
- Hands-On Assists und Adjustments mit Saskia D'Heur
- Restorative Yoga

## **10. - 12. Februar 2023**

- Sadhana
- Unterrichtsmethodik & Sequenzierung
- Meditation, Achtsamkeit & Yin Yoga mit Susanne Kuhn

- Pranayama

### **10. - 12. März 2023**

- Sadhana
- Unterrichtsmethodik & Sequenzierung
- Unterrichtspraxis der Schüler
- Pränatal Yoga

### **21. - 23. April 2023**

- Sadhana
- Unterrichtsmethodik & Sequenzierung
- Unterrichtspraxis der Schüler
- Wiederholung / Prüfungsvorbereitung

### **6. & 7. Mai 2023**

- Theoretische & Praktische Prüfung
- Puja // Abschluss Satsang

*\* dies ist der vorläufige Plan: kleine Änderungen der Inhaltsreihenfolge vorbehalten!*

## TAGESABLAUF\*

**Freitags Start 10h**

**Samstag/ Sonntag Start 9h**

(Langes WE im Juni: Donnerstag 10h, Fr/Sa/So 9h)

Endzeit 17:30h

*\* kleine Änderungen der Start/ Endzeiten nach Absprache vorbehalten!*



## PRÜFUNG & ZERTIFIKAT

Die Ausbildung wird mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung abgeschlossen. Bei Bestehen der Prüfung sowie Abgabe aller Hausaufgaben und Nachweisen zu Hospitation und Assistenz stellt Lisa Klaus ein Ausbildungszertifikat aus. Diese Ausbildung orientiert sich an den Richtlinien der Yoga Alliance®. Ich strebe die Zertifizierung an, diese liegt jedoch zurzeit nicht vor. Die Yoga Alliance® Zertifizierung ist keine Voraussetzung für das Unterrichten von Yoga.

## VORRAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

Ein tiefer Wunsch nach Innenschau, Reflektion und Entwicklung. Eine Neugier und Bereitschaft, dich auf eine spannende Reise zu dir Selbst einzulassen. Ein Commitment für dieses Jahr deine eigene Yogapraxis zu priorisieren.

Du solltest schon einige Jahre Erfahrung auf und/oder abseits der Yogamatte mitbringen. Dies ist ein flexibles Kriterium und wir bitten dich um ein persönliches Gespräch als Teil deiner Anmeldung um gemeinsam zu entscheiden, ob eine Teilnahme sinnvoll ist.

## VERANTWORTUNG FÜR DIE AUSBILDUNG

Die Leitung und Verantwortung für die gesamte Ausbildung liegen bei Lisa Klaus.

## HAFTUNG

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Mit der Abgabe der Bewerbung bestätigt der Bewerber/die Bewerberin die Voraussetzungen zu erfüllen und körperlich sowie geistig belastbar zu sein.

## STORNIERUNG

Bei Rücktritt (schriftlich) bis 16.5.22 ist nur die Anzahlung von €500 fällig.

Bei Rücktritt ab 17.5.22 sind 50% der Kursgebühren fällig.

Die Anmeldegebühr von 500 € wird nicht erstattet, es sei denn, die Ausbildung wird von Lisa Klaus abgesagt.

## VERSÄUMEN VON KURSEINHEITEN // ABBRUCH DER AUSBILDUNG

Ist der Kursteilnehmende nach Kursbeginn aufgrund dauerhafter Krankheit oder Verletzung an der Teilnahme an der Yogalehrerausbildung gehindert, können nicht abgeschlossene Kurseinheiten in der nächsten Ausbildung nachgeholt werden. Danach erlischt jeder Anspruch auf Nachholen.

Eine Rückerstattung der verbleibenden Kosten für die versäumte Unterrichtszeit findet nicht statt.

## SCHWANGERSCHAFT

Tritt vor oder während der Ausbildung eine Schwangerschaft ein, können verbleibende Module in der nächsten/spätestens übernächsten Ausbildung nachgeholt werden. Danach erlischt jeglicher Anspruch. Eine Rückerstattung findet nicht statt.

Sowohl bei Schwangerschaft wie auch bei Krankheit oder Unfall muss ein ärztliches Attest eingereicht werden.

## ANWESENHEIT WÄHREND DER AUSBILDUNG

Wir gehen davon aus, dass alle Ausbildungsteilnehmer den Wunsch besitzen die Ausbildung als Ganzes mitzuerleben. Daher regeln wir Fehlzeiten und das Nachholen von verpassten Inhalten individuell nach Absprache.

## DAS RECHTLICHE

- Mündliche Vereinbarungen zu dieser Ausbildungsvereinbarung sind nicht getroffen worden. Änderungen und Ergänzungen dieser Vereinbarung, einschließlich dieser Bestimmung, bedürfen der Schriftform.
- Sollten eine oder mehrere Bestimmungen der Ausbildungsvereinbarung einschließlich der ergänzend geltenden Regelungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, so soll dadurch die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt werden. An die Stelle unwirksamer oder undurchführbarer Bestimmungen sind
- Bestimmungen zu setzen, die dem von den Beteiligten gewollten, in rechtlich zulässiger Weise am nächsten kommen. Gleiches gilt für solche regelungsbedürftigen Aspekte, die durch diese Ausbildungsvereinbarung oder die geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen weder ausdrücklich noch konkludent geregelt wurden.

## WEITERE HINWEISE/BESTIMMUNGEN

- Der Unterricht findet in deutscher Sprache statt.
- In den Ausbildungskosten sind die schriftlichen Unterrichtsmaterialien enthalten. Nicht eingeschlossen sind die Kosten für Fachbücher
- Der Kurs wird bei einer Mindestanzahl von 6 Personen durchgeführt.
- Maximal stehen 9 - 12 Ausbildungsplätze (je nach Abstandsregelung // Corona Pandemie Stand Februar/ März 2021) zur Verfügung.
- Wir behalten uns vor bei weniger als 8 Teilnehmern einzelne Module für Gäste zu öffnen.
- Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet und berücksichtigt.
- Eine Teilnahme kann erst nach Erfüllen aller Aufnahmebedingungen und Zahlung der gesamten Anmeldegebühr garantiert werden.

# TEILNEHMERINFORMATION ZUM DATENSCHUTZ

Sehr geehrter Teilnehmer,  
der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns wichtig. Nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sind wir verpflichtet, Sie darüber zu informieren, zu welchem Zweck unsere Praxis Daten erhebt, speichert oder weiterleitet. Der Information können Sie auch entnehmen, welche Rechte Sie in puncto Datenschutz haben.

## 1. VERANTWORTLICHKEIT FÜR DIE DATENVERARBEITUNG

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist:

Sie erreichen die/den zuständige/n Datenschutzbeauftragte/n unter:

Lisa Klaus  
Kirchgasse 6  
87527 Ofterschwang  
0171 416 2400

## 2. ZWECK DER DATENVERARBEITUNG

Die Datenverarbeitung erfolgt aufgrund gesetzlicher Vorgaben, um den Vertrag zwischen Ihnen und uns und die damit verbundenen Pflichten zu erfüllen.

Hierzu verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten, insbesondere Ihre Gesundheitsdaten. Dazu zählen Anamnesen und Diagnosen. Die Erhebung von Gesundheitsdaten ist Voraussetzung für Ihre Teilnahme an der Yogalehrerausbildung.

## 3. EMPFÄNGER IHRER DATEN

Ihre personenbezogenen Daten werden nicht an dritte weitergegeben.

## 4. SPEICHERUNG IHRER DATEN

Aufgrund rechtlicher Vorgaben sind wir dazu verpflichtet, diese Daten mindestens 10 Jahre nach Abschluss der Behandlung aufzubewahren.

## 5. IHRE RECHTE

Sie haben das Recht, über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten Auskunft zu erhalten. Auch können Sie die Berichtigung unrichtiger Daten verlangen.

Darüber hinaus steht Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen das Recht auf Löschung von Daten, das Recht auf Einschränkung der Datenverarbeitung sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit zu.

Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auf Basis von gesetzlichen Regelungen. Nur in Ausnahmefällen benötigen wir Ihr Einverständnis. In diesen Fällen haben Sie das Recht, die Einwilligung für die zukünftige Verarbeitung zu widerrufen.

Sie haben ferner das Recht, sich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde für den Datenschutz zu beschweren, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt.

## 6. RECHTLICHE GRUNDLAGEN

Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer Daten ist Artikel 9 Absatz 2 lit. h) DSGVO in Verbindung mit Paragraf 22 Absatz 1 Nr. 1 lit. b) Bundesdatenschutzgesetz. Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich gern an uns wenden.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich weiter, dass ich die Datenschutzhinweise gelesen habe. Wir erheben Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich zur Erfüllung aller möglichen Verträge aus unserem Dienstleistungsangebot. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht vorgesehen.

---

Ort, Datum Unterschrift

## TEAM

### AUSBILDUNGSLEITUNG

#### ASANA & ALIGNMENT, SEQUENZIERUNG

Lisa Klaus



*Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Yoga-liebende auf dem weiteren Weg in die Tiefen dieser spannenden Praxis zu begleiten. Im Rahmen der Ausbildung unterrichte ich mit Leidenschaft die nachhaltige Ausrichtung und Ausführung der Yoga Asanas (Haltungen) sowie das kombinieren der Haltungen zu sinnvollen und wirksamen Sequenzen.*

#### **Mehr über Lisa:**

*Yogalehrerin E-RYT 500hr*

Geboren wurde ich 1983 in Freiburg. Zum Yoga fand ich dann 16 Jahre später, in einer Iyengar Yoga Stunde für Teenager, in meinem damaligen Zuhause, Charlottesville, Virginia, und spürte sofort eine starke Verbindung zu der tiefen Tradition dieser Praxis. Nach 20 Jahren Leben in den USA, einem BA Studium in Kunst und vielen Abenteuern, pilgerte ich 2012 zurück in die Heimat und unterrichte nun im schönen Oberallgäu mit viel Freude Vinyasa Flow, eine fließende Form des Hatha Yogas.

Meine Ausbildungen zur Yogalehrerin habe ich 2013 bei Christine May in München (200h) und 2018/19 bei Stephen Thomas in Zürich (300h) absolviert. Seit acht Jahren ist das Eintauchen in die unerschöpflichen Tiefen des Yogaweges und das Weitergeben des Gelernten zu meinem Lebensmittelpunkt geworden; ich unterrichte hauptberuflich Yoga. Meine Stunden sind Herz-zentriert, öffnend und verspielt. Wir lernen unseren Körper durch gleichsam kraftvolle und anmutige Bewegung kennen, und verbinden uns über den Atem mit immer tieferen Schichten des eigenen Bewusstseins und der inneren Ruhe. Es erfüllt mich, eine Verbindung zu der Weite, dem Raum und der Stille im Inneren zu vermitteln und so durch aktivierende und gleichzeitig entspannende Praxis immer mehr in sich selbst zur Ruhe zu finden.

## MEDITATION, ACHTSAMKEIT & YIN YOGA

Susanne Kuhn



*In diesem Modul tauchen wir in einen wesentlichen Aspekt des Yogas ein, welcher sozusagen der "rote Faden", das verbindende Element aller anderen Aspekte ist: die Achtsamkeit. Wir erforschen und üben sie sowohl in der Stille der Sitzmeditation, als auch in den ruhig und bewusst ausgeführten Haltungen des Yin Yogas. Wir werden entdecken, wie Achtsamkeit als Verbindungen zwischen diesen entschleunigten Praktiken und dem dynamischen Hatha/ Vinyasa Yoga wirkt, und warum sie eine Grundvoraussetzung für das Eintauchen in die Tiefe sowohl in der Stille als auch in Bewegung darstellt.*

### **Mehr über Susanne:**

*Yogalehrerin 200h RYT*

*MBSR und MBCL Lehrerin*

*Heilpraktikerin und Entspannungstherapeutin*

In meiner Arbeit sind die Bewegung und die Stille zwei ineinander verwobene Kräfte, die sich gegenseitig unterstützen und zusammen ein harmonisches Ganzes ergeben. Stille wohnt die Möglichkeit inne, innere Bewegung klarer wahrzunehmen. Gleichzeitig birgt jede Bewegung in sich einen auch Aspekt von Stille.

Ich liebe es, in meinem Leben und in meiner Arbeit beide Qualitäten zu erfahren, zu erforschen und einen harmonischen Ausgleich zu finden. Mal im wildesten Tanz den Punkt von absoluter Ruhe und Klarheit im Inneren erspüren und mal in stillem Sitzen schauen, was mich im Inneren bewegt.

1988: Zulassung als Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Entspannungstherapie, Phytotherapie und Bachblütentherapie

2005-2016: Ausbildung MBSR- Lehrerin (Linda Lehrhaupt, Institut für Achtsamkeit) Ausbildung MBCL- Lehrerin bei Eric van den Brink und Frits Koster. Leitung von MBSR und MBCL Kursen in eigener Naturheilpraxis. Yin- und Vinyasa Yoga Lehrerin, Pilates-Trainerin für Matte, Tanztherapeutin, NIA-Trainerin (Blue Belt), Ausbildung in Thai Yoga Massage.

# YOGA PHILOSOPHIE

## Ralf Schulz



*In diesem Modul schauen wir uns die Relevanz der Yoga Philosophien, welche grundlegende Philosophien der inneren Freiheit sind, für die Yogapraxis aber auch für das eigene Leben, etwas genauer an. Sanatana Dharma, die Bhagavad Gita, Yoga Sutren, Hatha Yoga Pradipika. Was sind die Ideen, Vorstellungen und Werte die den Schriften und somit dem Yoga zugrunde liegen? Im Lernen und Erkennen des größeren Kontextes und dessen Implikationen finden wir Wissen und Inspiration für die eigene Erforschung und Neuausrichtung.*

### **Mehr über Ralf:**

*Yogalehrer BYV & E-RYT 500h*

Ralf Schultz ist Yogalehrer und Leiter von Soma Yoga Freiburg. Er praktiziert mittlerweile Yoga seit fast 24 Jahren und unterrichtet seit 20 Jahren. Sein Hauptinteresse liegt in der Erforschung des Potentials, das jedem von uns innewohnt, um innere Freiheit, Fülle, Tiefe, das Mysterium und das Staunen über das Leben zu erkennen und zuzulassen. In diesem Sinne ist Yoga für ihn vorwiegend ein undogmatischer Weg der Selbstkenntnis, Erforschung und Veränderung, um dieses Potenzial hier und jetzt zu einer gelebten Erfahrung werden zu lassen. Ralf integriert in seiner Arbeit Ideen und Einsichten der verschiedenen Traditionen des klassischen Yoga und Ayurveda bis hin zu westlichen Weisheitstraditionen, Schamanismus sowie moderne wissenschaftliche und psychologische Ansätze. Im Soma Yoga Studio in Freiburg bietet er seit vielen Jahren Yogalehrer Ausbildungen sowie Weiterbildungen in Ayurveda und Meditation an. In Laufe der Zeit machte er auch Erfahrungen mit fast allen „modernen“ Yogarichtungen wie Sivananda, Iyengar, Kundalini, Anusara, Ashtanga, Jivamukti etc.

Einen großen Einfluss auf ihn hatte die Zusammenarbeit mit Vamadeva David Frawley und Yogini Shambhavi, auf deren internationalen Retreats er über mehrere Jahre die Yogastunden leitete.

## ANATOMIE & PHYSIOLOGIE

Susanne Oppermann & Daniela Ibel



*In unserem Modul vermitteln wir dir die Anatomie so, dass du zuerst lernst deinen eigenen Körper zu spüren und ihn anatomisch zu verstehen. Das erlernte und erlebte Wissen der Anatomie wird dich und deine Yogis dabei unterstützen, Verletzungen in deinen zukünftigen Yogastunden vorzubeugen und ein tieferes, ganzheitliches Körper-Verstehen zu erlangen. Diese "klassische Anatomie" verweben wir mit den Erkenntnissen der energetischen Anatomie, mit ihren Energiefeldern-, körpern, -zentren und -bahnen. Uns ist wichtig, dass Anatomie für dich praktisch erfahrbar und nicht nur theoretisch erlernt wird. Mit anschaulichem Lehrmaterial, Zeit zum Spüren und Tasten, Bewegung und großer Freude teilen wir mit dir spielerisch und intuitiv unser Wissen.*

### **Mehr über Susanne:**

2009 staatlich geprüfte Physiotherapeutin

Yogalehrerin RYT 500hr

2007 begann mein eigener Yogaweg

2009 wurde ich staatlich geprüfte Physiotherapeutin

2010 begann ich neben meiner Arbeit als Physiotherapeutin Yoga zu unterrichten

2013 absolvierte ich die Chakrayoga-Ausbildung und HealingYoga im PyramidYoga Thailand (500h YA)

2013 Hauptberuflich selbstständige Yogalehrerin

Geprägt haben mich folgende Fortbildungen und Erfahrungen:

Beckenbodentrainerin, Fußreflexzonen-therapie, Pranahealing, Holotropes Atmen, Quantum Light Breath, Trancetanz, langes Schweigen und Fasten, Meditationsretreats, Women's yoga uvm

Inzwischen biete ich hauptsächlich Workshops und Seminare zu verschiedenen Schwerpunkten an, unterrichte Anatomie und Energetische Anatomie in Yogaausbildungen sowie in online- Kursen von bloggern.

Meine Art Yoga zu leben und zu unterrichten kommt von ganzem Herzen. Die Physiotherapeutin in mir achtet auf Alignment, mein Herz auf Achtsamkeit und Genuss. Was mich am Yoga fasziniert und warum ich andere auf ihrem yogischen Weg mit Herzblut begleite ist das intensive und feine Spüren von Körper und



Energiefluss; Gefühle in Savasana wie: innere Klarheit, Friede, Weite, Zufriedenheit und Dankbarkeit; die große Vielfalt an transformierendem Handwerkszeug für Körper, Geist und Seele; der herzliche, wertschätzende Umgang unter Yogis und mit mir selbst; das Freiwerden von Verspannungen und mentalen Knoten; das Gefühl verbunden zu sein mit meiner wahren Essenz, meiner Intuition und den Menschen um mich; die heilsamen Vibrationen und die Freude beim Singen und tönen; die befreienden & bewusstseinsweiternden Erfahrungen während langen Pranayamas und Energieübungen; das Leben und mich mit all meinen Zipperlein, Selbstzweifeln, Gedankenmühlen und Unzufriedenheiten annehmen; Zulassen, zu sein, wer ich gerade bin.

\*

### **Mehr über Daniela:**

*2009 Staatlich geprüfte Physiotherapeutin*

*2012 Yogalehrerin RYT 200*

Nach meiner abgeschlossenen Ausbildung zur Physiotherapeutin 2009 und vielen Jahren in der Praxis am Patienten, beschäftigte ich mich immer weiter mit der Anatomie und der Schönheit des menschlichen Körpers und verliebte mich mehr und mehr in dieses Wunderwerk.

Meine Liebe zum Tanzen führte mich dazu, noch eine Ausbildung als Musicaldarstellerin zu machen. Auch hier faszinierte mich der Körper unglaublich. Die Liebe zum Tanz ist geblieben, aber das Musicalbusiness war für mich zu sehr von Konkurrenz und Kampf geprägt. Und so führte mich mein Weg nach meinem Abschluss und einer großen Sehnsucht nach Selbstakzeptanz und Körperliebe 2012 zum Yoga, genauer gesagt zum Bhakti-Yoga. Hier fand ich endlich die perfekte Kombination von Körper, Geist und Seele nach der ich gesucht hatte. Ich fühle mich beim Yoga frei und mag mich so, wie ich bin. Mein Körper erfährt Kraft und Länge, Raum und Wärme. All meine Stunden begleite ich liebevoll und aus meinem Herzen mit dem gemeinsamen Singen von Mantren. Diese Erfahrungen und Gefühle möchte ich mit anderen in meinen Stunden teilen und ein Gefühl der Verbindung und Gemeinschaft erschaffen.

2013 und 2015 durfte ich auf Bali bei zwei wundervollen Yogaausbildungen das Anatomiemodul unterrichten und so mein Wissen und meine Leidenschaft zum menschlichen Körper weitergeben. Mittlerweile unterrichte ich bei verschiedenen Yogaausbildungen und Yogastudios, biete Workshops, Yogastunden, Kirtan und holistische, ganzheitliche Behandlungen an.

2019 wurde ich Mutter meines wundervollen Sohnes, was mich unglaublich bereichert, meine Welt auf den Kopf gestellt hat und mich immer weiter lernen und wachsen lässt. Weil mein Wissensdurst noch immer nicht erschöpft ist und ich Menschen auf ihrem Weg noch mehr unterstützen und begleiten möchte, habe ich 2020 meine Ausbildung zur Heilpraktikerin begonnen.

## ASSISTS, ADJUSTMENTS & RESTORATIVE YOGA

### Saskia D'Heur



*In diesem Modul lernen wir sowohl Unterschiede zwischen Assists und Adjustments als auch die korrekte Anwendung beider Techniken im Yogaunterricht kennen. Mit einem Adjustment führt die Lehrerin den Schüler in die korrekt ausgeführte Asana mithilfe von kurz ausgeführten Griffen, mit denen die Haltung des Schülers justiert wird. Mit Assists werden Körperregionen des Schülers bearbeitet, ausgerichtet oder gedehnt. Hier ist das Ziel, den Schüler tiefer in die Asana hineinzuführen. Es geht weniger darum, Fehlhaltung zu korrigieren, sondern dem Schüler einen neuen Zugang in die Asana zu eröffnen. Beide Techniken brauchen viel Feingefühl und Übung um die gezielte Wirkung zu erreichen.*

#### **Mehr über Saskia:**

*Yogalehrerin 200 E-RYT + 500 RYT*

Bewegung ist meine Leidenschaft, ob draußen in der Natur beim Laufen, Snowboardfahren, Surfen oder auf der Matte mit Yoga und Pilates. Diese Freude teile ich gerne, weshalb ich mich 2007 zu meiner ersten Ausbildung zur Pilatesinstructorin anmeldete.

Ich unterrichte seit 2007 Pilates, bodyART und TRX. Seit 2009 praktiziere ich intensiv Yoga und unterrichte seit 2013 Hatha Vinyasa Yoga. Meine Schüler sind mir wichtig und ich lege großen Wert auf korrekte Ausführung, um Verletzungen zu vermeiden und das gewünschte Ziel zu erreichen.

200 Stunden Yogalehrerausbildung nach Yoga Alliance Standard (RYT 200) in 2013 bei Christine May, AirYoga in München.

300 Stunden Yogalehrerausbildung nach Yoga Alliance Standard (RYT 500) 2018-2019 bei Stephen Thomas, AirYoga Zürich.

## AYURVEDA

### Susanne Körner



*Susanne begleitet uns durch unsere Intensivwoche im September sowohl mit Praxiseinheiten als auch mit Vorträgen zum Thema Ayurveda.*

#### **Mehr über Susanne:**

*HP-Physiotherapeutin, Yoga- und Ayurveda - Therapie*

1986 bin ich geboren und im Allgäu aufgewachsen. Schon immer haben mich Menschen und die Natur fasziniert. Ich wollte verstehen wie diese Welt funktioniert. Das Zusammenspiel in unserem Körper und die Interaktion von uns Menschen mit dieser Welt. So kam ich zur Physiotherapie und war begeistert.

Ich examinierte 2009 in Friedrichshafen. In meiner täglichen Arbeit merkte ich sehr bald, wie wichtig der Einklang von Geist und Seele für die Gesundheit ist und wie ich mit klassischen Therapien an Grenzen stoße. Ich beobachtete wie Prägungen aus der Vergangenheit, der Kindheit oder wie momentane Situationen erheblichen Einfluss auf unser Befinden haben.

Über meine tiefe Sehnsucht nach Weite und Einheit entdeckte das Wunder des Yoga und Ayurveda. Ich sammelte Erfahrungen bei verschiedenen Lehrern in Asien und Deutschland. Seit 7 Jahren unterrichte ich Yoga und seit 2018 arbeite ich in meiner eigenen Praxis ergänzend als Ayurveda- und Körpertherapeutin.

Mit meiner ersten Yogastunde hat sich die Welt verändert und immer noch tauche ich immer tiefer in dieses Mysterium ein. Der Wunsch uns selbst zu entfalten und zu verwirklichen, ist fundamental für unsere seelische, geistige und körperliche Gesundheit. Es ist mein Herzensprojekt, Menschen in dieser Entwicklung zu unterstützen.