DEIN CURRICULUM

© Fabienne Yilmaz & Sylvia Kühn

200h Hatha & Vinyasa YogaTeacherTraining · Sri Lanka

○ 01 PRAXIS & ASANAS

Wir vertiefen deine eigene Praxis und beschäftigen uns damit, wie du Hatha- und Vinyasa-Yoga bewusst, sicher und individuell gestalten kannst.

- Hatha Yoga, Vinyasa Flow und verschiedene Asana-Gruppen
- Sonnengrüße, Atem und Bewegung im Zusammenspiel
- Ausrichtung, Variationen und sinnvolle Anpassungen
- Drishti, bewusste Übergänge und Grundlagen der Yoga-Therapie



○ 02 YOGA-PHILOSOPHIE & GESCHICHTE

Lerne die Wurzeln des Yoga kennen und entdecke, wie sich die philosophischen Lehren auf der Matte und im Alltag anwenden lassen.

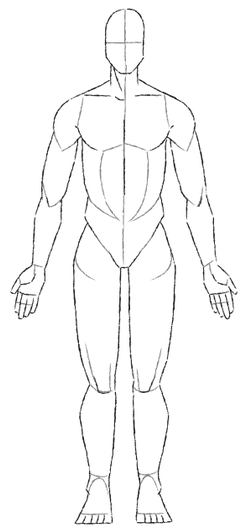
- Ursprung, Entwicklung und Traditionen des Yoga
- Patanjalis Yoga Sutras und der achtgliedrige Pfad
- Bhagavad Gita und grundlegende Yogaschriften
- Yamas, Niyamas und ethische Fragen im Yogaunterricht



○ 03 ANATOMIE & PHYSIOLOGIE

Ein verständliches Körperwissen hilft dir, Bewegungen besser einzuordnen und verantwortungsvoll zu unterrichten.

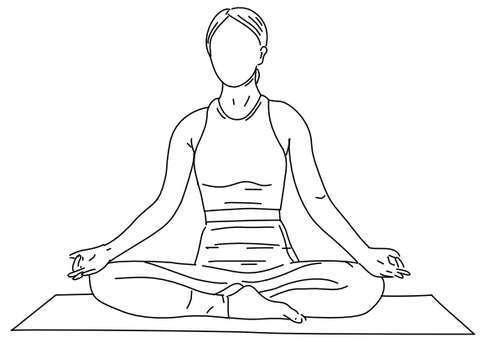
- Skelett, Gelenke und Muskulatur
- Muskelgruppen und ihre Funktion in Asanas
- Grundlagen der Physiologie und Organsysteme
- Körperhaltung, individuelle Unterschiede und Fehlhaltungen



○ 04 ATEM, MEDITATION & ENERGIE

Entdecke die stilleren und subtileren Ebenen des Yoga – von bewusster Atemlenkung bis zu Entspannung und Konzentration.

- Pranayama und die Wirkung verschiedener Atemtechniken
- Meditation, Achtsamkeit und Yoga Nidra
- Chakren, Nadis, Bandhas und Mudras
- Kriyas / Shatkarmas sowie Mantras und Kirtan



DEIN CURRICULUM © Fabienne Yilmaz & Sylvia Kühn

200h Hatha & Vinyasa YogaTeacherTraining · Sri Lanka

○ 05 UNTERRICHTEN & METHODIK

Du lernst, Yogastunden sinnvoll aufzubauen und Menschen mit klarer Sprache und achtsamer Präsenz anzuleiten.

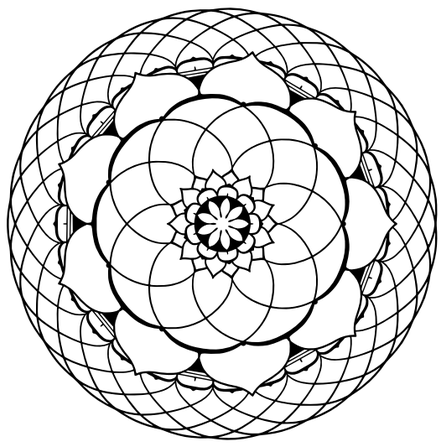
- Didaktik, Stundenaufbau und Sequencing
- Verbales Anleiten, Cueing und Einsatz der Stimme
- Demonstrationen, Korrekturen und Hands-on-Assists
- Eigene Unterrichtssequenzen planen und praktisch üben



○ 06 DEIN WEG MIT YOGA

Die Ausbildung ist auch eine Einladung, deine persönliche Verbindung zum Yoga zu vertiefen und deinen eigenen Stil zu entwickeln.

- Yoga in den Alltag integrieren und persönliche Reflexion
- Gemeinschaft, Austausch und achtsame Begegnung
- Professionelles Verhalten und Verantwortung im Unterricht
- Einblicke in Organisation, Vermarktung und Selbstständigkeit



Die Themenübersicht basiert auf unserem Ausbildungsmanual. Reihenfolge und Schwerpunktsetzung können im Ausbildungsablauf variieren.

○ Vorraussetzung

Du musst kein erfahrener Yogi sein, um an unserer Ausbildung teilzunehmen! Ein wenig Yoga-Erfahrung und eine regelmäßige eigene Praxis sind von Vorteil, damit du bereits ein Gefühl für die Grundlagen mitbringst. Viel wichtiger als dein Erfahrungslevel sind jedoch deine Neugier, deine Offenheit und die Freude daran, tiefer in die Welt des Yoga einzutauchen. Und eines möchten wir dir besonders ans Herz legen: Yoga hat kein bestimmtes Körperbild! Du musst weder besonders flexibel noch besonders sportlich sein oder komplizierte Asanas beherrschen. Jeder Körper ist anders – und genau das macht Yoga so wertvoll.

Du bist willkommen, so wie du bist. Alles, was du mitbringen solltest, ist die Bereitschaft, Neues zu lernen, dich auf deine eigene Entwicklung einzulassen und gemeinsam mit uns zu wachsen.

.