



Yoga ॐ Der Weg ist das Ziel

*Der nächste Schritt nach der 200h Ausbildung...  
...der Weg zu noch mehr Tiefe, Wissen,  
Selbsterfahrung und Lehrkompetenz.*

---

**+ 300h flow move  
Yogalehrer/in Ausbildung**

---

[www.yogalehrer-ausbildung-kiel.de](http://www.yogalehrer-ausbildung-kiel.de)

UNSERE GEMEINSAME

# *Expedition*

***" Expedition = Forschungsreise einer Personengruppe  
(in noch unerschlossene Gebiete)."***

Unser Basislager ist das Wissen und sind die Erfahrungen die jede/r in einer 200h Ausbildung schon gemacht hat.

***Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft:***

**probiere - experimentiere - praktiziere - erfahre**

15 Monate lang bietet dir diese Ausbildung einen stabilen Anker und viele neue Impulse für deine nächsten Schritte auf deiner ganz persönlichen Yogaexpedition.

*14 Module bauen aufeinander auf und greifen immer wieder ineinander, damit du auf diesem Weg für dich bekannte und unbekannte Yogathemen offen, intensiv und mit viel Spaß erforschen und vertiefen kannst, um dein Yoga und deine Kompetenz als Yogalehrer/in auf ein neues Level zu heben.*



## 1. Grundlage

\*Atemyoga &  
Pranayama

## 2. Körper

\*Yoga & Beinachse  
\*Yoga & Rücken  
\*Yoga & Beckenboden  
\*Yoga & Schulter/Arm/Hand  
\*Yoga & Faszien

## 5. Finale

\*Mein Yoga ist  
meine Basis als  
Lehrer/in

## 3. Geist

\*Meditation  
\*Yoga Philosophie  
\*Entspannung &  
Stressbewältigung

## 4. Vielseitigkeit

\*Prä- u. Postnatal Yoga  
\*Yin Yoga  
\*Yoga f. Ältere/Senioren  
\*Yoga PT

## UNSER GEMEINSAMER

# Weg

Wir beginnen mit Atemyoga / Pranayama **(M 1)**, da der Atem uns durch unser Leben führen kann und damit für alle weiteren Module die Grundlage bildet.

Anschließend wandern wir durch unseren ganzen Körper **(M 2 - 6)**, wiederholen, vertiefen und vergrößern unseren Erfahrungs- und Wissensschatz in der Praxis & Theorie.

Der Schwerpunkt verschiebt sich nun zu unserem Geist / unserer Aufmerksamkeit durch Meditation **(M 7)**, durch Yoga Philosophie **(M 8)** und wir entdecken damit Wege zur Entspannung & Stressbewältigung **(M 9)**.

Alle bisherigen Erfahrungen & Erkenntnisse wenden wir ganz gezielt in vier "spezial" Yogarichtungen an **(M 10-13)**.

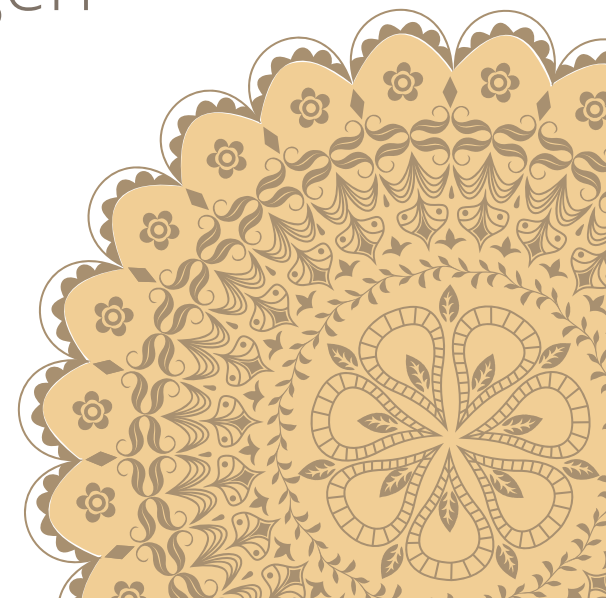
Im Finale **(M 14)** steht unser eigener Yoga im Fokus...

...für uns als Lehrer/in & für unser Leben.



**In allen Modulen werden u.a. folgende Inhalte in unterschiedlichen Anteilen gelehrt, besprochen und praktiziert:**

- Themenbezogene Anatomie
- Häufige Beschwerdebilder
- Ganzheitliche Zusammenhänge
- Themenbezogene "Spezial - Asanas" und Variationen für "klassische" Asanas
- Themenbezogene Praxis und Methodik
- Erfahrungen aus der Yoga Therapie
- Hands on, Adjusts, Hilfsmittel
- Themenbezogene Sequenzierungen von Stunden, Kursen, Workshops
- Unsere Entwicklung als Lehrer/in
- Yoga als Beruf / Berufung
- Yoga in unserem Alltag





## **Nach dieser Ausbildung kannst du in der Lage sein:**

- Stunden, Kurse, Workshops und PTs interessant, authentisch und ideenreich zu konzipieren, zu kombinieren und zu unterrichten.
- Deinem Yoga und deinem Unterrichten durch das umfangreiche & spezialisierte Wissen und durch deine wertvollen Selbsterfahrungen mehr Authentizität, Professionalität und Ausdruck zu geben.
- Vielseitigen, vielschichtigen Yogaunterricht anzubieten, um so ganz unterschiedliche Zielgruppen ansprechen zu können.



## 1. Grundlage

# "Atemyoga & Pranayama"

4 Tage (M 1)

*"Atmen ist mehr als nur Luftholen"*

Wir vertiefen das Spiel und den Tanz mit unserem Atem in vielfältigen Variationen und Kombinationen mit Asanas und klassischen Pranayamas.

*Wir erweitern unser Wissen und unsere Erfahrungen über, mit und durch unseren Atem.*

**Unser Atem ~ Unser Leben**



## 2. 1. Körper

# "Yoga & Beinachse"

3 Tage (M 2)

*"Füße - Knie - Hüfte"*

Im Yoga und im Leben mit beiden Füßen fest verankert im Boden stehen.

Bei stehenden Asanas und auch im Alltag ist eine anatomisch sinnvolle Ausrichtung der Beinachse für die gesamte Aufrichtung wichtig.

*Ist die Ausrichtung bei jedem Menschen gleich?*

**Unsere Beinachse ~ Unser Stehen im Leben**

## 2. 2. Körper

### "Yoga & Rücken"

3 Tage (M 3)

*"Rückenschmerzen bringen viele Menschen zum ersten Mal in Kontakt mit Yoga"*

Wir blicken tiefer in den yogischen Werkzeugkoffer für einen kraftvollen, geschmeidigen und entspannten Rücken.

*Wie können wir die Werkzeuge beim Unterrichten ganz gezielt anwenden?*

**Unser Rücken ~ Unsere Haltung im Leben**

## 2. 3. Körper

# "Yoga & Beckenboden"

2 Tage (M 4)

*"Der Beckenboden ist die Basis unserer Aufrichtung"*

Wir schauen uns verschiedene körperliche und psychische Auswirkungen an, mit denen der BB in Verbindung stehen kann.

*Wie und wozu können wir den BB in eine Yogastunde mit einbeziehen, obwohl wir ihn weder sehen noch anfassen können?*

**Unser Beckenboden ~ Unser Halt im Leben**

## 2. 4. Körper

### "Yoga & Schulter/Arm/Hand"

3 Tage (M 5)

*"Tragen - Stützen - Anfassen - Helfen"*

Es geht um das komplexe Zusammenspiel und die anatomisch sinnvolle Funktion von Schultergürtel, Schultern, Armen und Händen.

Auf der Yogamatte und im Alltag.

*Warum spielt der Schultergürtel eine tragende Rolle?*

**Unsere Arme ~ Unser Werkzeug im Leben**

## 2. 5. Körper

### "Yoga & Faszien"

2 Tage (M 6)

*"Die faszinierende Welt der Faszien"*

Durch das fasziale System ist alles mit allem in unserem Körper miteinander verbunden.

Wir verbinden Erkenntnisse aus der Faszienforschung mit der Yoga Praxis.

*Ist Yoga immer auch ein Faszientraining?*

**Unsere Faszien ~ Unsere Verbindung im Leben**

## 3. 1. Geist

# "Meditation"

3 Tage (M 7)

*"Yoga citta vritti nirodhah"*

Der eigentliche Ursprung des Yoga, das zur Ruhe kommen unseres Geistes, unserer Gedanken.

Für viele Menschen eine große Herausforderung, der sich aber immer mehr Menschen stellen.

*Wie können wir Menschen unterstützen  
Meditation zu entdecken und zu praktizieren?*

**Unsere Meditation ~ Unser Ruhepol im Leben**

## 3. 2. Geist

# "Yoga Philosophie"

2 Tage (M 8)

*"Wertvolles Wissen aus alter Zeit"*

Schon in den alten Yoga - Quelltexten ist die Funktion unseres Geistes detailliert beschrieben.

Wir werden zusammen diese Fundgrube der Selbsterkenntnis weiter erforschen.

*Wie können wir dieses Wissen heute für uns als Praktizierende und Lehrende nutzen?*

**Unsere Philosophie ~ Unser Verstehen im Leben**

### 3. 3. Geist

## "Entspannung/ Stressbewältigung"

2 Tage (M 9)

*"Ein stetig größer werdendes Thema"*

Immer mehr Menschen wissen nicht, wie sie ihren Stresslevel positiv beeinflussen können.

Wir werden verschiedene yogische Möglichkeiten der Stressreduktion ergründen und praktizieren.

*Ist Stress immer negativ?*

**Unsere Entspannung ~ Unser Ausgleich im Leben**



## 4. 1. Vielseitigkeit

### "Prä- und Postnatal Yoga"

4 Tage (M 10)

***"Dieses Wissen sollte jede/r Yogalehrer/in haben!"***

Denn unsere Kursteilnehmerinnen können jederzeit schwanger werden bzw. schwanger sein!

Du bekommst wichtiges Hintergrundwissen über und Variationen für die 3 Trimester der Schwangerschaft (Tag 1-3) & für die Zeit nach der Schwangerschaft (Tag 4).

*(Wie) Kann ich Schwangere & Frauen nach der Schwangerschaft in einem laufenden Kurs integrieren?*

**Unsere Geburt ~ Unser Weg ins Leben**

## 4. 2. Vielseitigkeit

### "Yin Yoga"

3 Tage (M 11)

*"Erstaunliche Auswirkungen einer passiven Praxis"*

Das perfekte Üben von: "Das Loslassen zulassen".

Die Grundlage und das Wissen für die Yin Yoga Praxis und Yin Yoga Stunden werden gelegt, die Unterschiede zum Yang Yoga besprochen.

*Fühlen sich alle nach einer Yin Yoga Praxis so als ob sie auf Wolken schweben würden?*

**Unser Yin Yoga ~ Unser Loslassen im Leben**

## 4. 3. Vielseitigkeit

### "Yoga für Ältere / Senioren"

3 Tage (M 12)

*"Yoga ist für jedes Alter geeignet und sehr wertvoll"*

Und immer mehr ältere Menschen entdecken die vielen positiven Auswirkungen von Yoga für sich. Wir als Lehrer/in sollten in der Lage sein, Yoga an jeden Menschen anpassen zu können.

Irgendwann wird jede/r von uns älter.

*Ab wann ist ein Mensch "älter" & was bedeutet das?*

**Unser Älter werden ~ Unsere Erfahrung im Leben**

## 4. 4. Vielseitigkeit

### "Yoga PT"

3 Tage (M 13)

*"1:1 - Der ursprüngliche Yogaunterricht"*

Die persönlichste und individuellste Art des Yogaunterrichts gebens undnehmens.

Ein YPT kann so viel mehr sein, als nur eine Yogastunde für 1 Teilnehmer/in und wir entdecken, was dieses MEHR SEIN bedeutet.

*Was muss ich bei einem YPT alles berücksichtigen?*

**Unser YPT ~ Unsere Individualität im Leben**

## 5. Finale

"Mein Yoga ist  
meine Basis als Lehrer/in"

3 Tage (M 14)

*"Die eigene Praxis & die eigenen Erfahrungen"*

Möchtest du als Lehrer/in authentisch, wahrhaftig, mitfühlend, mitreißend... sein, dann werde dir deiner ganz persönlichen Kombination aus Praxis, Wissen und Selbsterfahrung bewusst und lerne sie als wertvollste Grundlage für deinen weiteren Weg zu schätzen und zu pflegen.

**Yoga**



**der Weg ist das Ziel**



TODAY I CHOOSE  
*happiness*

***Voraussetzung für die Teilnahme an dieser +300h  
Ausbildung ist eine mindestens 200h Basisausbildung.***

Die +300h werden an insgesamt 40 Tagen innerhalb von ca.15 Monaten als Präsenzausbildung im Studio stattfinden.

Für den anerkannten zertifizierten Abschluss als "Yogalehrer/in +300h" sollten zusätzlich zu den 300 Kontaktstunden im Studio ca.150 Stunden für Hausarbeiten, die eigene Praxis und Vorbereitungen eingeplant werden.

Nach Absprache kann diese Ausbildung aber natürlich auch "nur für sich selbst" gemacht werden, ohne den zertifizierten "Lehrer/in Abschluss".

YOGA ALLIANCE

# Infos

***Die +300h Ausbildung entspricht den Richtlinien der Yoga Alliance.***

***Einige Module können bei freien Plätzen auch einzeln gebucht werden.***

*Diese einzelnen Module werden von der Yoga Alliance auch als Fortbildung anerkannt, da flow move auch als "YACEP" bei der YA registriert ist.*

ICH GEHE WEITER AUF MEINEM

*Yogaweg*

**Die aktuellen Termine und Kosten unter  
[www.yogalehrer-ausbildung-kiel.de](http://www.yogalehrer-ausbildung-kiel.de)**

**M 1 Atemyoga** (4 Tage) \* **M 2 Beinachse** (3 Tage)

**M 3 Rücken** (3 Tage) \* **M 4 Beckenboden** (2 Tage)

**M 5 Schulter/Arm/Hand** (3 Tage) \* **M 6 Faszien** (2 Tage)

**M 7 Meditation** (3 Tage) \* **M 8 Philosophie** (2 Tage)

**M 9 Entspannung** (2 Tage) \* **M 10 Pre / Postnatal** (4 Tage)

**M 11 Yin Yoga** (3 Tage) \* **M 12 Senioren** (3 Tage)

**M 13 Personaltraining** (3 Tage)

**M 14 Mein Yoga...** (3 Tage)



MEINE ZEIT FÜR

*Yoga*

**geplante Unterrichtszeiten:**

Sa / So / Feiertage	9.00 - 18.00 Uhr
Fr (in Ferienzeiten)	9.00 - 18.00 Uhr
Fr (außerhalb Ferienzeiten)	12.00 - 17.00 Uhr
Mo (in Ferienzeiten)	9.00 - 18.00 Uhr

Für eine persönliche und intensive Auseinandersetzung mit den Themen ist die Gruppengröße auf max.12 begrenzt.

AUSBILDUNG

# Kosten

## **Kosten für die +300h Ausbildung:**

### **Frühbucher 1**

Anmeldung & Bezahlung bis 6 Monate vor Beginn

### **Frühbucher 2**

Anmeldung & Bezahlung bis 4 Monate vor Beginn

### **Regulär**

Anmeldung & Bezahlung ab 14 Wochen vor Beginn

**Ratenzahlung** ist nach Absprache möglich.

*Unter Umständen sind staatliche Förderungen und Zuschüsse, sowie eine steuerliche Absetzung der Ausbildungskosten möglich.*

DAS STUDIO FÜR BEWEGUNG

*flow move*

Wasserwerksweg 8

24222 Schwentidental

0431 - 78 58 452

[www.yogalehrer-ausbildung-kiel.de](http://www.yogalehrer-ausbildung-kiel.de)

Für eine persönliche Beratung  
stehe ich gerne zur Verfügung.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich dich auf  
deinem weiteren Yoga-Weg begleiten darf.

*Anja Rolff*