



॥ दिना हे भयव्याप करे
व्याद्यन्मतमते नन विद्ये
मालिपुलाव्याप के विस्यस

Ashtanga Yoga Ausbildung

2024

+49 731 92602151
www.ashtangayoga.info
ausbildung@ashtangayoga.info



Übersicht der Inhalte

<u>Einleitung</u>	3
<u>Überblick über die Ausbildung</u>	4
<u>Aufbau der Ausbildung</u>	5/6
<u>Kursinhalt und Lehrplan</u>	7
<u>Schwerpunkte</u>	8
<u>MTCs</u>	9
<u>Kosten und Zahlungsbedingungen</u>	10
<u>Standorte/Online</u>	11
<u>Abschluss und Zertifizierung</u>	12
<u>Aufbauende Ausbildungen</u>	13
<u>Häufige Fragen</u>	15
<u>Anmeldung</u>	16

Einleitung

Liebe*r Yogi*ni, herzlich willkommen bei dieser Infomappe zur Ashtanga Yoga-Ausbildung bei AYI. Hier möchten wir Dir einen umfassenden Einblick in die dynamische und vielschichtige Welt des Ashtanga Yoga geben und die besonderen Merkmale unserer Ausbildung hervorheben.

Begründer der AYI Methode ist Dr. Ronald Steiner, langjähriger Yogi und Sportmediziner. Er ist anerkannter Experte für Ashtanga Yoga. Mit seiner umfangreichen Erfahrung und seinem tiefen Verständnis für die Praxis und Philosophie des Ashtanga Yoga bringt Dr. Steiner wertvolle Erfahrungen und Kenntnisse in die Ausbildung ein. Seine Herangehensweise vereint die traditionellen Techniken des Ashtanga Yoga mit modernen Lehrmethoden und individuellen Anpassungen, was zu einem ganzheitlichen intensiven Lernerlebnis führt.

Die AYI-Methode, die unsere Ashtanga Yoga-Ausbildung prägt, zeichnet sich durch die Verbindung von traditionellem Ashtanga Yoga mit einem modernen und individualisierbarem Lehransatz aus. Diese Methode betont die Bedeutung der individuellen Anpassung in der Yoga-Praxis und ist das Ergebnis langjähriger Forschung und Erfahrung in der Vermittlung von Ashtanga Yoga.

In der AYI Ausbildung legen wir großen Wert auf eine strukturierte und praktische Herangehensweise. Wir bieten Dir eine Kombination aus theoretischem Wissen und praktischen Anwendungen, unterstützt durch fortschrittliche eLearning-Module. Unser Ziel ist es, Dir die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, um Ashtanga Yoga authentisch und kompetent zu unterrichten.

Wir laden Dich herzlich ein, Dich mit dieser Infomappe umfassend über die AYI Ashtanga Yoga-Ausbildung zu informieren und freuen uns darauf, Dich auf Deinem Weg in die Welt des Ashtanga Yoga zu begleiten.

Besuche auch gerne den Online-Infoabend mit Dr. Ronald Steiner:



Online-Infoabend
Melde Dich kostenfrei an



Überblick über die Ausbildung

Ziel und spezifischer Fokus der Ashtanga Yoga Ausbildung

Die Ashtanga Yoga Ausbildung bei AYI zielt darauf ab, ein profundes Verständnis und praktische Fähigkeiten im Bereich des Ashtanga Yoga zu vermitteln. Der Schwerpunkt liegt auf der authentischen Vermittlung der Ashtanga-Praxis, die Tradition mit modernen Lehrmethoden und individueller Anpassung kombiniert, um eine ganzheitliche und tiefgehende Yoga-Erfahrung zu schaffen.

Allgemeine Lernziele der Ashtanga Yoga Ausbildung

Wir zielen mit dieser Ausbildung darauf, dass Du eine fundierte Ashtanga-Praxis entwickelst, ein tiefes Verständnis der Ashtanga-Tradition und Philosophie sowie die Fähigkeit, die Ashtanga-Sequenzen und -Techniken an individuelle Bedürfnisse anzupassen. Es geht darum, Ashtanga Yoga sowohl in seiner physischen als auch in seiner spirituellen Dimension zu vermitteln.

Zielgruppe und Voraussetzungen der Ashtanga Yoga Ausbildung

Die Ausbildung ist ideal für interessierte Yoga-Lehrer*innen, die ihre Fähigkeiten vertiefen möchten, sowie für Anfänger*innen, die einen umfassenden Einstieg in den Ashtanga Yoga suchen. Ein grundlegendes Verständnis von Yoga ist vorteilhaft, aber auch Neulinge im Yoga sind willkommen, sofern sie bereit sind, sich intensiv mit der Ashtanga-Praxis zu beschäftigen.

Zertifizierung und Anerkennung der Ashtanga Yoga Ausbildung

Absolvent*innen der Ausbildung erhalten ein Zertifikat, das sie als qualifizierte Ashtanga Yoga Lehrerinnen auszeichnet. Die Ausbildung entspricht den Standards der American Yoga Alliance, was den Absolventen internationale Anerkennung als Ashtanga Yoga Lehrer*innen ermöglicht.

Karriere-Perspektive der Ashtanga Yoga Ausbildung

Die AYI Ausbildung bietet vielfältige Karrieremöglichkeiten für die Absolvent*innen. Sie können in Yoga-Studios, Fitnesszentren und Wellness-Einrichtungen arbeiten oder ihr eigenes Studio eröffnen. Die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten bereiten die Absolvent*innen darauf vor, Ashtanga Yoga auf hohem Niveau zu unterrichten und ihre Leidenschaft für Yoga mit anderen zu teilen.



Aufbau der Ausbildung 1/2

Struktur und Phasen der Ashtanga Yoga Ausbildung

Die Ausbildung umfasst zwei Ashtanga-Schwerpunkte, einen zusätzlichen Fremdschwerpunkt aus dem Bereich Therapie und drei Modular Therapy Courses (MTCs).

Diese Kombination ermöglicht es den Teilnehmer*innen, ein fundiertes Verständnis für Ashtanga Yoga zu erlangen und spezifische Fähigkeiten in diesem Bereich zu entwickeln.

Die Inspired Stufe ist so konzipiert, dass sie den Teilnehmenden eine umfassende Einführung in den Ashtanga Yoga bietet, einschließlich wichtiger Aspekte wie traditionelle Serien, Vinyasa Count, Yogaphilosophie, Sanskrit und individuelle Anpassungen der Yogapraxis.

Der modulare Aufbau ermöglicht eine individuelle Gestaltung des Lernwegs, sodass jede*r Teilnehmer*in entsprechend der eigenen Interessen und Terminvorstellungen die Ausbildung absolvieren kann. Schwerpunkte und MTCs sind sowohl in physischer Form als auch online verfügbar.

Nach der Buchung der Ausbildung kann man Schwerpunkte und MTCs individuell wählen:

Inspired Ausbildung YA 200h 

1. Schwerpunkt wählen

2. Schwerpunkt wählen

3. Fremdschwerpunkt wählen

1. MTC wählen

2. MTC wählen

3. MTC wählen



Aufbau der Ausbildung 2/2

Was sind "Schwerpunkte"?

Schwerpunkte sind intensive Lerneinheiten, die sich auf spezifische Aspekte des Yoga konzentrieren. Sie bilden das Fundament der Ausbildung und sind darauf ausgerichtet, tiefes Wissen und praktische Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen des Yoga zu vermitteln.

Was sind "MTC"s?

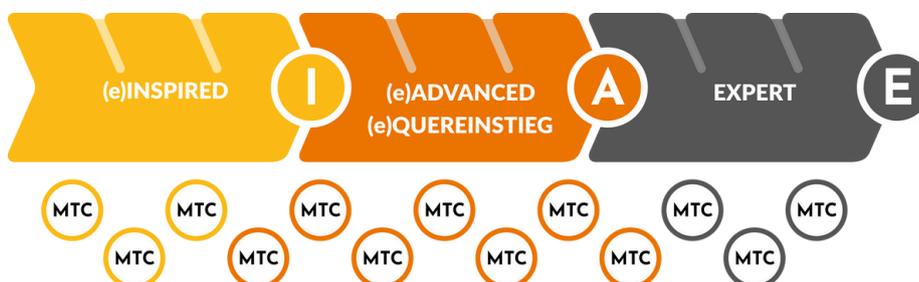
Die Modular Therapy Courses (MTCs) sind spezialisierte Weiterbildungen in Yogatherapie, die tiefer in spezifische therapeutische Techniken und Anpassungen der Yogapraxis eintauchen. Sie bieten vertiefte Kenntnisse in speziellen Bereichen wie Anatomie, Alignment und individuelle Yogapraxis.

eLearning

Zusätzlich zum Kontaktunterricht wird das Lernen durch eLearning unterstützt und vertieft. Dieses Online-Angebot kann rund um die Uhr genutzt werden und umfasst Videos, interaktive Inhalte, Lernaufgaben und Texte, die darauf abzielen, das Gelernte zu festigen und zu erweitern.

Aufbauende Ausbildungsstufen

Nach dem Abschluss der Inspired Stufe bieten sich weitere Möglichkeiten zur Vertiefung und Spezialisierung durch die Aufbauenden Ausbildungen „Advanced“ und „Expert“. Diese fortgeschrittenen Stufen beinhalten jeweils zwei weitere Schwerpunkte, einen Fremdschwerpunkt und zusätzliche MTCs (sieben für Advanced und drei für Expert), die es den Teilnehmer*innen ermöglichen, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten in Theorie und Praxis weiter zu vertiefen und zu erweitern.



Überlappung zum anderen Ausbildungszweig

Die Ashtanga Yoga Ausbildung bei AYI ist so konzipiert, dass sie Überschneidungen mit dem Ausbildungszweig Yogatherapie aufweist. Durch die Teilnahme an Fremdmodulen aus diesem Zweig und MTCs können Teilnehmer*innen automatisch auch Fortschritte im jeweils anderen Ausbildungszweig erzielen, was eine sehr gründliche, tiefgehende und vielseitige Yoga-Ausbildung ermöglicht.



Kursinhalt und Lehrplan

Die Ashtanga Yoga Ausbildung bei AYI ist ein umfassendes Programm, das über ein Jahr andauert und insgesamt 270 Unterrichtseinheiten (UE) umfasst. Diese erfüllen die Vorgaben des 200h Standards der American Yoga Alliance und decken sowohl theoretische als auch praktische Aspekte ab.

Hauptthemenbereiche der Ausbildung:

- Yogatechniken: Asana, Vinyasa, Pranayama, Meditation (141 UE)
- Unterrichtstechniken: Ansage, Stundenaufbau, Hilfestellungen, Psychologie (41 UE)
- Medizinische Grundlagen: Anatomie, Alignment, Yoga-Therapie (26 UE)
- Philosophie: Quelltexte, Geschichte, Ethik (46 UE)
- Praktikum: Lehrproben, Berufsorientierung (16 UE)

Lernziele:

- Selbstständige Praxis der Ashtanga Yoga Übungsfolge bis mindestens Purvottanasana
- Anpassung der Asanas und Vinyasas an individuelle Bedürfnisse
- Entwicklung einer regelmäßigen Yoga-Praxis
- Fundiertes Verständnis von anatomischen Grundbegriffen und balancierender Körperdynamik
- Gestaltung von Yoga-Unterricht mit Einbeziehung philosophischer Aspekte und yogischer Werte

Einzigartige Aspekte der AYI-Methode:

- Kombination von traditionellen und modernen Yoga-Ansätzen
- Betonung individueller Anpassung von Yoga-Techniken
- Detailliertes Know-how von Anatomie und Körpersystemen
- Tiefes Verständnis für die philosophischen Aspekte des Yoga

Diese strukturierte und vielseitige Ausbildung ermöglicht den Teilnehmenden, ein tiefes und umfassendes Wissen in den verschiedenen Aspekten der Yogapraxis und -lehre zu erlangen.



Schwerpunkte

Gestalte Deine Ausbildung

Der modulare Aufbau ermöglicht Dir, Deine Ausbildung nach Deinen Interessen und zeitlichen Möglichkeiten selber zusammen zu stellen. Es gilt folgendes Schema zu beachten, darüber hinaus bist Du in der Gestaltung Deiner Ausbildung frei.



Ashtanga Yoga Ausbildung (Inspired):

- 2 Ashtanga Schwerpunkte (SP)
- 1 Therapie Fremdschwerpunkt
- Man startet mit einem gelben Grundmodul
- Der zweite SP ist gelb oder rot
- Ab dem dritten SP kann man aus allen wählen

Deutschlandweit

Neben der Ulmer AYI-Homebase mit Dr. Ronald Steiner und Dr. Melanie Steiner als Ausbildungsleiter*innen stehen Dir deutschlandweit zahlreiche weitere Ausbildungsorte mit erfahrenen engagierten AYI Dozent*innen zur Verfügung.

Du bestimmst das Tempo

Deine Ausbildung kann sowohl innerhalb eines knappen Jahres absolviert werden, wie auch über mehrere Jahre verteilt besucht werden.

Größtmögliche Freiheit und Flexibilität

Du kannst je nach Deinen Vorlieben von Schwerpunkt zu Schwerpunkt Ort und Dozent*in neu wählen, die Ausbildung komplett online absolvieren oder einen Mix aus Online- und Präsenzveranstaltungen zusammenstellen.

Welche Module Du besuchen wirst, musst Du nicht bereits bei der Buchung der Gesamtausbildung festlegen. Modul für Modul kannst Du entscheiden, was als nächster Schritt drankommen soll.

Wechsel der Ausbildungsrichtung

Solltest Du im Laufe der Ausbildung feststellen, dass Dir statt der Ashtanga Ausbildung doch die Therapie Ausbildung lieber wäre, so kannst Du ganz unkompliziert noch nach dem ersten Schwerpunktmodul mit der Wahl Deiner weiteren Schwerpunkte zum anderen Ausbildungstyp wechseln. Auch spätere Wechsel sind möglich. Gerne beraten wir Dich.



Finde Deine Schwerpunkt-Module

Sämtliche Schwerpunkt-Module findest Du ausführlich beschrieben auf unserer Webseite unter [Workshops & Ausbildung](#)



Modular Therapy Courses (MTCs)

Die Modular Therapy Courses (MTCs) sind spezialisierte Weiterbildungen in den Bereichen Yogatherapie, Alignment und individuelle Anpassungen der Yogapraxis. Jedes MTC ist in sich eigenständig und bietet eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis. So entwickelst Du mit dem Besuch mehrerer MTCs sukzessive ein ganzheitliches Verständnis für Yogatherapie und Alignment.



Im Rahmen Deiner Ausbildung absolvierst Du für die Inspired Stufe drei unterschiedliche MTCs. Die Themen kannst Du frei nach Deinen Interessen aus einem weiten Themenspektrum wählen:

Die Welt des Atems

- Atem, Bandha, Bewegung
- Atmung, Pranayama, Psyche
- Alignment

Magie der Bewegung

- Anatomie der Bewegung
- Faszien
- Rehab

Aus der Mitte in die Weite (Rücken und obere Extremität)

- Rücken und Körperhaltung
- Schulter und Schultergürtel
- Arm und Hand

Gesunde Wurzeln (Untere Extremität)

- Hüfte und Becken
- Knie und Beinachse
- Fuß und Knöchel

Psyche

- Yoga und Persönlichkeit
- Yoga und Weiblichkeit
- Trauma und Resilienz
- Depression und Lebensfreude

Zur Ergänzung des Kontaktunterrichts bearbeitest Du auch hier ein auf das jeweilige MTC abgestimmtes eLearning, das Dir praktische Übungen und theoretische Vertiefungen bietet. Für jedes absolvierte MTC erhältst Du ein gesondertes Zertifikat, das Deine Kompetenzen belegt.

Gut zu wissen: Bereits vor Ausbildungsbeginn inklusive eLearning absolvierte MTCs werden für Deine Ausbildung mit angerechnet.



Kosten und Zahlungsbedingungen

Gesamtkosten und detaillierte Aufschlüsselung:

Die Inspired Stufe der Ausbildung kostet als rabattiertes Gesamtpaket 3.999€. Dieser Betrag deckt drei Schwerpunkte und drei Modular Therapy Courses (MTCs) ab. Einzelnen zahlst Du pro Schwerpunktmodul 1.199€, pro MTC 295€.

Zusätzlich wird für das eLearning eine AYI Mitgliedschaft benötigt, bei der Du zwischen 24€ und 124€ pro Monat frei wählen kannst.

Zahlungsoptionen - Ganze Ausbildung oder Einzel:

Um die Zahlung zu erleichtern, bieten wir verschiedene Optionen an. Eine Möglichkeit ist, die gesamte Ausbildung im Voraus zu buchen, was im Vergleich zur Einzelbuchung der Schwerpunkte und MTCs eine Ersparnis bedeutet. Wir empfehlen, diese Option zu nutzen, um die finanziellen Vorteile voll auszuschöpfen.

Stornierungsbedingungen und Wechselmöglichkeit:

Für die gesamte Ausbildung gilt die rechtlich vorgeschriebene Widerrufsfrist von 14 Tagen.

Wir verstehen, dass Umstände sich ändern können, daher bieten wir zusätzlich flexible Wechselmöglichkeiten an:

Teilnehmer*innen können ihre gewählten Schwerpunkte und MTCs bis zwei Wochen vor Beginn des jeweiligen Kurses zurückgeben und in andere entsprechende Module wechseln, soweit bis dahin in diesem Modul nicht mehr als drei eLearning-Aufgaben absolviert wurden oder es hierzu individuelle Absprachen mit AYI gab.

Kosten für Advanced und Expert:

Informationen zu den Kosten für die weiterführenden Ausbildungsstufen Advanced und Expert sind unter „Aufbauende Ausbildungen“ zu finden. Dort bieten wir detaillierte Informationen zu den einzelnen Stufen und den damit verbundenen Kosten.

Wir bemühen uns, unsere Ausbildungen für alle Interessierten zugänglich zu machen und bieten daher transparente und faire Zahlungsbedingungen. Bei Fragen oder speziellen Anliegen zu den Kosten und Zahlungsmodalitäten stehen wir gerne zur Verfügung.



Vor Ort oder / und Online

Vielfältige Standorte für Flexibilität und Komfort:

Unsere Ashtanga Yoga Ausbildung wird an verschiedenen Standorten bei großartigen AYI Dozent*innen in ganz Deutschland und darüber hinaus angeboten. Diese geografische Vielfalt ermöglicht es Dir, einen Ausbildungsort zu wählen, der am besten zu Deinen individuellen Bedürfnissen und Deiner räumlichen Situation passt. Durch die breite Standortauswahl können Reisezeiten minimiert und die Ausbildung kann bequem in den persönlichen Alltag integriert werden.



Flexibilität durch Online-Optionen:

Neben den physischen Standorten bietet AYI auch reine Online-Schwerpunkt-Module und MTCs an. Diese digitale Alternativen bieten zusätzliche Flexibilität und ermöglichen es Dir, Teile oder nahezu die komplette Ausbildung bequem von zu Hause aus zu absolvieren.

Flexible Vertiefungszeit im eLearning

Auf Dein eLearning hast Du online rund um die Uhr Zugriff. Du absolvierst es in Deinem Tempo.

Die Kombination aus physischen Standorten und Online-Optionen stellt sicher, dass die Ausbildung für jede*n zugänglich ist, unabhängig von Standort oder Zeitplan. Wir möchten Dir eine Ausbildung bieten, die sowohl qualitativ hochwertig als auch in organisatorischer Hinsicht praktikabel und benutzerfreundlich ist.



Abschluss und Zertifizierung

Abschluss

Zum erfolgreichen Abschluss einer Ausbildung gehört pro Ausbildungsstufe:

- eine Anwesenheit von mindestens 90% in drei Schwerpunktmodulen und erfolgreiche Teilnahme am zugehörigen eLearning
- eine Anwesenheit von mindestens 90% sowie der der erfolgreiche Abschluss der drei begleitenden Modular Therapy Courses (MTCs) (inkl. vollständig absolvierte eLearnings).
- das Bestehen der mündlichen und praktischen (Lehrprobe) Abschlussprüfung.

Abschlussprüfung

Ist eine Ausbildungsstufe (beispielsweise "Inspired") abgeschlossen, meldest Du Dich zur Prüfung in Ulm an. Die Prüfung umfasst

- eine Vorstellstunde
- ein Prüfungsgespräch
- und eine Zeremonie

Zertifizierung

Nach erfolgreichem Abschluss (inkl. begleitenden MTCs, eLearning und Prüfung) erhält der*die Teilnehmer*in ein Zertifikat und einen Titel als Yogalehrer*in verliehen:

- Der Titel AYI® Inspired Yogalehrer*in ist Yoga Alliance 200h anerkannt.



Aufbauende Ausbildungen Advanced & Expert

Nach Abschluss der Inspired-Ausbildung bieten sich bei AYI weiterführende Möglichkeiten in Form von aufbauenden Ausbildungen an. Diese Advanced und Expert Stufen ermöglichen es Dir, Deine Fähigkeiten und Kenntnisse in Ashtanga Yoga bzw. Yogatherapie weiter zu vertiefen. In diesen Ausbildungen erwirbst Du weitere Slots für Schwerpunkte und Modular Therapy Courses (MTCs), wo Du dann aus allen verfügbaren Schwerpunkten und MTCs nach Belieben auswählen kannst.

Advanced Ausbildung:

Der Abschluss als AYI® Advanced Yogalehrer*in berechtigt zur Mitgliedschaft im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Diese Stufe erfüllt den GKV Leitfadens Prävention und ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) und der Yoga Alliance auf der 500h Ebene anerkannt.

Die Advanced Stufe umfasst zwei Schwerpunkte und einen Fremdschwerpunkt sowie sieben zusätzliche MTCs.

Sie kostet als rabattiertes Gesamtpaket 4.999€. Einzeln zahlst Du pro Schwerpunktmodul 1.199€, pro MTC 295€.

Hinzu kommen analog zur Inspired Stufe die Kosten für die Mitgliedschaft.

- **Gut zu wissen:** Falls Du bereits ausgebildete*r Yogalehrer*in einer anderen Schule bist, so kann dies Deiner Advanced Ausbildung angerechnet werden, was sie günstiger und kürzer macht. Sprich uns gerne an.

Expert Ausbildung:

Mit dem Titel AYI® Expert Yogalehrer*in wirst Du als eine*r der erfahrensten Lehrer*innen in der AYI® Methode ausgezeichnet.

Die Expert Stufe beinhaltet zwei Schwerpunkte und einen Fremdschwerpunkt sowie drei zusätzliche MTCs. Sie kostet als rabattiertes Gesamtpaket 3.999€. Einzeln zahlst Du pro Schwerpunktmodul 1.199€, pro MTC 295€.

Hinzu kommen analog zur Inspired und Advanced Stufe die Kosten für die Mitgliedschaft.

Karrieremöglichkeiten nach der Ausbildung:

Absolvent*innen unserer Advanced und Expert Ashtanga Yoga Ausbildungen eröffnen sich vielfältige Karrierewege. Sie können als qualifizierte Yogalehrer*innen in Yoga-Studios, Wellnesszentren oder in privater Praxis unterrichten. Diese weiterführenden Ausbildungen ermöglichen eine Spezialisierung in fortgeschrittenen Aspekten des Ashtanga Yoga und erweitern professionelle Möglichkeiten, einschließlich der Zusammenarbeit mit gesundheitsorientierten Einrichtungen.



Testimonials und Erfahrungsberichte

Melanie (AYI Absolventin)

Die Ausbildung zur Yogalehrerin hat mich enorm geprägt. Sowohl der Präsenzunterricht als auch die begleitenden eLearnings waren immer klar strukturiert und so gehalt- und wertvoll, dass ich noch gern darauf zurückgreife. Ronald begegnet ausnahmslos jedem auf Augenhöhe und lässt keine Frage unbeantwortet. Mit jeder Erklärung lädt er ein, tiefer in die menschliche Anatomie und den Yoga mit all seinen Facetten einzutauchen. Dabei wird er selbst nicht müde, seinen Unterricht jedes Mal wieder weiter zu entwickeln. Er hat die persönliche Entwicklung aller Teilnehmer*innen im Blick und fördert und fordert jede*n gemäß seiner*ihrer Fähigkeiten. Nach jeder Ausbildungseinheit hatte ich das wunderbare Gefühl, meinen Schülern*innen eine bessere Yogalehrerin zu sein. Ich freue mich jetzt schon wieder auf die besonderen Menschen, die Atmosphäre und Inhalte der nächsten Ausbildungswoche, wodurch sicher wieder meine eigene Yogapraxis und auch mein Unterricht profitieren werden.

Jan (AYI Absolvent)

Tiefgreifende Ausbildung, die Dich transformieren kann, wenn Du es willst. Seit einigen Jahren wollte ich selbst tiefer ins Yoga eintauchen, vor allem in therapeutische und philosophische Aspekte. Zudem suchte ich Inspiration für eine regelmäßige Eigenpraxis. Über Umwege bin ich zu Ronald gekommen war sofort fasziniert, von seiner Ausstrahlung, seinem Wissen und seiner Nahbarkeit. Da war kein abgehobener Yogi vor mir, sondern ein Mensch, den man auch "anfassen" kann. Seine Ausbildung hat mich körperlich, seelisch und auch beruflich sehr bereichert. Körperlich wurde ich gefordert, aber nie überfordert. Meine persönlichen, meist zu tief gesetzten Grenzen wurden immer respektiert. Das war mir aufgrund vergangener Verletzungen sehr wichtig. Nach und nach durfte ich meinen Körper nochmals deutlich besser kennenlernen und körperliche Hindernisse abbauen. Wenn Du wirklich tief in den Yoga eintauchen möchtest, eine Ausbildung mit Tiefgang und Anspruch suchst, dann bist Du bei der AYI Methode goldrichtig.



5.0



[Entdecke alle 185+ Rezensionen](#)



Häufige Fragen

Welche Zertifikate erhalte ich nach Abschluss der AYI Ausbildung?

Absolvent*innen erhalten den Titel AYI® Inspired Yogalehrer*in, der Yoga Alliance 200h anerkannt ist. Es gibt auch darauf aufbauende Zertifizierungen wie AYI® Advanced und AYI® Expert mit weiteren wertvollen Akkreditierungen.

Gibt es eine Yoga Alliance Anerkennung für die AYI Ausbildung

Ja, die AYI Inspired Ausbildung ist von der Yoga Alliance auf der 200h Stufe, die Advanced Ausbildung auf der 500h Stufe anerkannt.

Wie lange dauert die AYI Ashtanga Yoga Ausbildung?

Zügig absolviert erstreckt sich die Inspired Ausbildung mit Schwerpunkt-Modulen, Therapie-Kursen (MTCs) und begleitendem eLearning über ca. ein Jahr. Je nach Deinem Lerntempo und Deiner Zeitplanung kann und darf es bis zum Abschluss-Zertifikat aber auch länger dauern.

Wie kann ich meine Schwerpunkte in der AYI Ausbildung setzen?

Durch die Wahl Deiner Schwerpunktthemen und Deiner Modular Therapy Courses (MTC) kannst Du Deine individuellen Schwerpunkte setzen.

Welche Kosten sind mit der AYI Ausbildung verbunden?

Die Inspired Stufe der Ausbildung kostet als rabattiertes Gesamtpaket 3.999€. Einzelzahlt Du pro Schwerpunktmodul 1.199€, pro MTC 295€. Zusätzlich wird für das eLearning eine AYI Mitgliedschaft benötigt, bei der Du zwischen 24€ und 124€ pro Monat frei wählen kannst. Die Kosten für die Advanced und Expert Stufe findest Du unter *Aufbauende Ausbildungen*.

Lege ich mich bereits bei der Buchung auf bestimmte Module fest?

Nein. Mit der Buchung registriert unser System lediglich Dein Guthaben für drei Schwerpunktmodule und drei MTCs. Du kannst damit nach Deinen Bedürfnissen und Deinem Zeitplan Deine Themen wählen.

Ist die AYI Methode für Anfänger oder Fortgeschrittene geeignet?

Die AYI Methode und ihre Ausbildungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene Yogi*nis geeignet, da sie eine individuell angepasste Yogapraxis und verschiedene Ausbildungsstufen anbieten.

Ich bin nicht spirituell. Ist Ashtanga Yoga zu esoterisch für mich?

Nein. Die AYI Ashtanga Yoga Ausbildung ist wissenschaftlich fundiert und konzentriert sich auf praktische, heilende Techniken, die für alle zugänglich sind.

Wie intensiv ist die Betreuung während der AYI Yoga Ausbildung?

Die Betreuung ist intensiv und individuell. AYI legt großen Wert darauf, jede*r Teilnehmer*in persönliche Unterstützung und Feedback zu bieten.

Kann ich die AYI Ausbildung auch berufsbegleitend machen?

Ja, die modulare Struktur der AYI Ausbildung ermöglicht es, die Kurse flexibel und berufsbegleitend zu absolvieren.



Anmeldung

Anmeldeverfahren:

Die Anmeldung zur Ashtanga Yoga Ausbildung erfolgt ganz einfach und unkompliziert online.

- Im ersten Schritt bewirbst Du Dich online.
- Nachdem Deine Bewerbung eingegangen und von uns angenommen wurde, kannst Du Dich über dieselbe Webseite für die Ausbildung anmelden und Deinen Platz sichern.

Interessierte können sich über folgenden Link für die Ausbildung bewerben:



[Jetzt
bewerben](#)



Infoabend:

Du hast Fragen? Besuche am besten einen der nächsten Online-Infoabende mit Dr. Ronald Steiner.



[Online-Infoabend
Melde Dich kostenfrei an](#)



Kontaktinformationen:

Falls Du noch Fragen zum Anmeldeverfahren, zum Kursinhalt oder zu anderen Aspekten der Ausbildung hast, zögere auch nicht, uns zu kontaktieren.

Unser Team steht Dir jederzeit zur Verfügung und berät Dich gerne, um sicherzustellen, dass Du alle Informationen erhältst, die Du benötigst.

- E-Mail: ausbildung@ashtangayoga.info
- Telefon: **0731 92602151**

Wir freuen uns darauf, Dich bei Deiner Bewerbung zu unterstützen und Dich auf Deinem Weg in die Ashtanga Yoga Ausbildung zu begleiten.





**Kontaktiere
uns gerne!**



ausbildung@ashtangayoga.info | +49 731 92602151 | www.ashtangayoga.info