



॥ दिना हे भयव्याप करे
व्याद्यन्तमते नन विद्ये
मात्रस्यप्राव्याप के विस्यस

Ashtanga Yoga Ausbildung

Stand 12.12.

2024

+49 731 92602151

www.ashtangayoga.info

ausbildung@ashtangayoga.info



Tipp: Durch klicken auf die Links kommst Du zur jeweiligen Seite.

Übersicht der Inhalte

I. Einleitung	3
II. Überblick über die Ausbildung	4
III. Aufbau der Ausbildung	6
IV. Kursinhalt und Lehrplan	7
V. Kosten und Zahlungsbedingungen	8
VI. Standorte & Organisatorisches	10
VII. Abschluss und Zertifizierung	11
VIII. Aufbauende Ausbildungen	13
IX. Häufige Fragen	14
X. Anmeldung	15

Einleitung

Liebe Yogi*ni, herzlich willkommen zu unserer Infomappe über die Ashtanga Yoga-Ausbildung bei AYI. In dieser Broschüre möchten wir Dir einen umfassenden Einblick in die dynamische und tiefgründige Welt des Ashtanga Yoga geben und die besonderen Merkmale unserer Ausbildung hervorheben.

An der Spitze unseres Programms steht Dr. Ronald Steiner, ein anerkannter Experte im Bereich Ashtanga Yoga. Mit seiner umfangreichen Erfahrung und seinem tiefen Verständnis für die Praxis und Philosophie des Ashtanga Yoga bringt Dr. Steiner wertvolle Einsichten 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 und tiefgehenden Lernerlebnis führt.

Die AYI-Methode, die in unserer Ashtanga Yoga-Ausbildung angewandt wird, zeichnet sich durch ihre Verbindung von traditionellem Ashtanga Yoga mit einem modernen, anpassungsfähigen 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 unserer Ausbildung legen wir großen Wert auf eine strukturierte und praktische Herangehensweise. Wir bieten 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 durch diese Infomappe umfassend über unsere Ashtanga Yoga-Ausbildung zu informieren und freuen uns darauf, Dich auf Deinem Weg in die Welt des Ashtanga Yoga zu begleiten.



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

Die Lernziele dieser Ausbildung umfassen die Entwicklung einer fundierten Ashtanga-Praxis, 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 bestehende Yoga-Lehrerinnen, die ihre Fähigkeiten vertiefen möchten, sowie für Anfängerinnen, die einen umfassenden Einstieg in das 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

Absolventen 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 Lehrerinnen ermöglicht.

Karriere Perspektive der Ashtanga Yoga Ausbildung

Diese Ausbildung bietet vielfältige Karrieremöglichkeiten für die Absolventen. Sie können in Yoga-Studios, Fitnesszentren und Wellness-Einrichtungen arbeiten oder ihre eigene Praxis eröffnen. Die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten bereiten die Absolventen 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 Schwerpunkte, einen zusätzlichen Fremdschwerpunkt und drei Modular Therapy Courses (MTCs). Diese Kombination ermöglicht es den Teilnehmern, ein fundiertes Verständnis von 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 den traditionellen Serien, dem Vinyasa Count, Yogaphilosophie, Sanskrit und einer individuellen Anpassungen der Yogapraxis. Der modulare Aufbau ermöglicht eine individuelle Gestaltung des Lernwegs, sodass jeder Teilnehmer entsprechend seinen Interessen und seinem Zeitplan die Ausbildung absolvieren kann. Schwerpunkte und MTCs sind sowohl in physischer Form als auch online verfügbar.

Unter „Meine 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

Aufbauende Ausbildungen:

Advanced - Für AYI Inspired Lehrer*innen

YA 500h, berechtigt zur Mitgliedschaft im BDY, erfüllt ZPP Vorgaben



Expert - Für AYI Advanced Lehrer*innen

950 Stunden | Die höchste Qualifikation in der AYInnovation® Methode



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 MTCs?

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 umfasst Videos, interaktive Inhalte 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 (fünf für Advanced und drei für Expert), die es den Teilnehmern ermöglichen, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten in der Yogatherapie weiter zu vertiefen und zu erweitern.

Überlappung zum anderen Ausbildungszweig

Die Yogatherapie Ausbildung bei AYI® ist so konzipiert, dass sie Überschneidungen mit dem Ausbildungszweig Ashtanga Yoga aufweist. Durch die Teilnahme an Fremdmodulen und MTCs können Teilnehmer automatisch auch Fortschritte im jeweils anderen Ausbildungszweig erzielen, was eine umfassende 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
- Yoga als therapeutisches Werkzeug
- Tiefes Verständnis für die heilenden Aspekte des Yoga

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



Modular Therapy Courses (MTC)

Die Modular Therapy Courses (MTC) von AYI® bieten spezialisierte Weiterbildungen in den Bereichen Yogatherapie, Alignment und individuelle Anpassungen der Yogapraxis. Diese Kurse sind sowohl für Yogalehrer*innen als auch für interessierte Übende geeignet und können entweder als Teil einer umfassenden Yogalehrerausbildung oder unabhängig davon absolviert werden. Jedes Modul der MTCs ist eigenständig und bietet eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis, wodurch bei der Belegung mehrerer Module ein ganzheitliches Verständnis für Yogatherapie und Alignment entsteht.

Zur Ergänzung des Kontaktunterrichts bietet die Ausbildung ein speziell abgestimmtes eLearning-Programm an. Dieses ist auf zwei Monate ausgelegt und umfasst täglich etwa 45 Minuten Lernzeit, die sich auf praktische Übungen und theoretische Vertiefungen verteilen. Für den erfolgreichen Abschluss eines Moduls sind eine Anwesenheit von mindestens 90% und die vollständige Teilnahme am eLearning erforderlich. Nach dem Abschluss erhalten die Teilnehmer*innen ein Zertifikat, das ihre erworbenen Kompetenzen bestätigt und ihnen zusätzliche Qualifikationen für die Lehrtätigkeit und Zusammenarbeit mit medizinischen Fachkräften attestiert.

Die MTCs sind zudem ein integraler Bestandteil der AYI® Yogalehrerausbildung. Für den Abschluss der Inspired Stufe sind zwei MTCs erforderlich, für die Advanced Stufe acht und für die Expert Stufe insgesamt zehn MTCs. Bereits vor Ausbildungsbeginn absolvierte MTCs können auf die erforderliche Anzahl angerechnet werden.

Themen der Modular Therapy Courses

Die Welt des Atems

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

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

Magie der Bewegung

- Anatomie der Bewegung
- Faszien
- Rehab

Psyche

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

Besondere Personenkreise

- Yoga für Senioren
- Yoga in der Schwangerschaft
- Yoga in der Rückbildung



Kosten und Zahlungsbedingungen

Gesamtkosten und detaillierte Aufschlüsselung:

Die Gesamtkosten für die Ashtanga Yoga Ausbildung (Inspired) betragen 3.999 Euro. Dieser Betrag deckt drei Schwerpunkte und drei Modular Therapy Courses (MTCs) ab. Zusätzlich ist eine Mitgliedschaft erforderlich, die als Grundlage für das eLearning dient und ab 24 Euro pro Monat verfügbar ist.

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 Rückerstattungspolitik:

Wir verstehen, dass Umstände ändern können, daher bieten wir flexible Stornierungsbedingungen. Teilnehmer*innen können ihre gewählten Schwerpunkte und MTCs über die Sektion "Meine Ausbildungen" bis zwei Wochen vor Beginn des jeweiligen Kurses oder bis zur dritten eLearning-Aufgabe stornieren. Bei einer Stornierung innerhalb dieser Fristen ist eine Rückerstattung möglich. Für die gesamte Ausbildung gilt die rechtlich vorgeschriebene Widerrufsfrist von 14 Tagen.

Kosten für Advanced und Expert:

Informationen zu den Kosten für die weiterführenden Ausbildungsstufen Advanced und Expert sind im unteren Teil der PDF 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.



Standorte & Organisatorisches

Vielfältige Standorte für Flexibilität und Komfort: Die Ashtanga Yoga Ausbildung von AYI® wird an verschiedenen Standorten bei großartigen Dozent*innen in ganz Deutschland angeboten. Diese geografische Vielfalt ermöglicht es den Teilnehmern, einen Ausbildungsort zu wählen, der am besten zu ihren individuellen Bedürfnissen und ihrer räumlichen Situation passt. Durch die breite Standortauswahl können Reisezeiten minimiert und die Ausbildung bequem in den persönlichen Alltag integriert werden.

Organisatorische Details für eine reibungslose Erfahrung: Jeder Ausbildungsstandort ist sorgfältig ausgewählt und bietet die notwendige Infrastruktur, um eine optimale Lernumgebung zu gewährleisten. Die Klassenräume sind so gestaltet, dass sie eine ruhige und fokussierte Atmosphäre bieten, die für das Eintauchen in die Praxis und Theorie des Yoga förderlich ist.

- **Anmeldung und Kursplanung:** Die Anmeldung für Kurse an den verschiedenen Standorten erfolgt einfach und unkompliziert über die AYI®-Webseite. Dort findest Du auch den Kursplan mit allen verfügbaren Terminen und Standorten.
- **Unterstützung vor Ort:** An jedem Standort steht ein engagiertes Team bereit, das bei organisatorischen Fragen hilft und dafür sorgt, dass die Ausbildung reibungslos verläuft.
- **Zugänglichkeit und Ausstattung:** Die Standorte sind in der Regel gut erreichbar und verfügen über alle notwendigen Ausstattungen, die für eine erfolgreiche Yogapraxis und das Lernen benötigt werden.

Flexibilität durch Online-Optionen:

Neben den physischen Standorten bietet AYI® auch Online-Module und eLearning-Optionen an. Diese digitalen Alternativen bieten zusätzliche Flexibilität und ermöglichen es den Teilnehmern, Teile ihrer Ausbildung bequem von zu Hause aus zu absolvieren. Die Kombination aus physischen Standorten und Online-Optionen stellt sicher, dass die Ausbildung für jeden zugänglich ist, unabhängig von Standort oder Zeitplan. Bei AYI® liegt der Fokus darauf, eine Ausbildung zu 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% und erfolgreiche Teilnahme am zugehörigen eLearning
- der erfolgreiche Abschluss der begleitenden Themen des Modular Therapy Course (MTC) (inkl. eLearning).
- das Bestehen der mündlichen und praktischen (Lehrprobe) Abschlussprüfung.

Zertifizierung

Nach erfolgreichem Abschluss (inkl. begleitendem MTC, eLearning, Prüfung) erhält der Teilnehmer 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 im Ashtanga Yoga 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:

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

Der Abschluss als AYI® Advanced Yogalehrer*in berechtigt zur Mitgliedschaft im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY).

Diese Stufe erfüllt den GKV Leitfaden Prävention, ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) und der Yoga Alliance auf der 500h Ebene anerkannt.

Die Kosten für die Advanced Ausbildung belaufen sich auf 4999€.

Expert Ausbildung:

Die Expert Stufe beinhaltet zwei Schwerpunkte und einen Fremdschwerpunkt sowie drei zusätzliche MTCs.

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

Die Kosten für die Expert Ausbildung betragen 3999€.

Karrieremöglichkeiten nach der Ausbildung:

Absolventen unserer Advanced und Expert Ashtanga Yoga Ausbildungen eröffnen sich vielfältige Karrierewege. Sie können als qualifizierte Yogalehrer 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.



Häufige Fragen

Welche Zertifikate erhalte ich nach Abschluss der AYI Ausbildung?

Absolventen erhalten den Titel AYI® Inspired Yogalehrer*in, welcher Yoga Alliance 200h anerkannt ist. Es gibt auch fortgeschrittene Zertifizierungen wie AYI® Advanced und AYI® Expert, mit weiteren Akkreditierungen.

Gibt es eine Yoga Alliance Anerkennung für die AYI Ausbildung?

Ja, die AYI Ausbildung ist von der Yoga Alliance sowohl auf der 200h als auch auf der 500h Ebene (in der Advanced Stufe) anerkannt.

Wie lange dauert die AYI Ashtanga Yoga Ausbildung?

Die Inspired Ausbildung der AYI Methode erstreckt sich modular über ein Jahr, einschließlich einwöchiger Ausbildungswochen, Therapie-Kurse und begleitendem eLearning.

Wie kann ich meine Schwerpunkte in der AYI Ausbildung setzen?

Durch die Wahl der Modular Therapy Courses (MTC) können Sie Ihre individuellen Schwerpunkte setzen, von Fuß & Knöchel bis hin zu Trauma & Resilienz.

Welche Kosten sind mit der AYI Ashtanga Yoga Ausbildung verbunden?

Die Inspired Stufe der Ausbildung kostet 3999€, wobei eine Mitgliedschaft für das eLearning benötigt wird, bei der Sie zwischen 24 und 124€ pro Monat frei wählen können. Die Kosten für die Advanced und Expert Stufen sind im Bereich aufbauende Ausbildungen aufgelistet.

Ist die AYI Methode für Anfänger oder Fortgeschrittene geeignet?

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

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

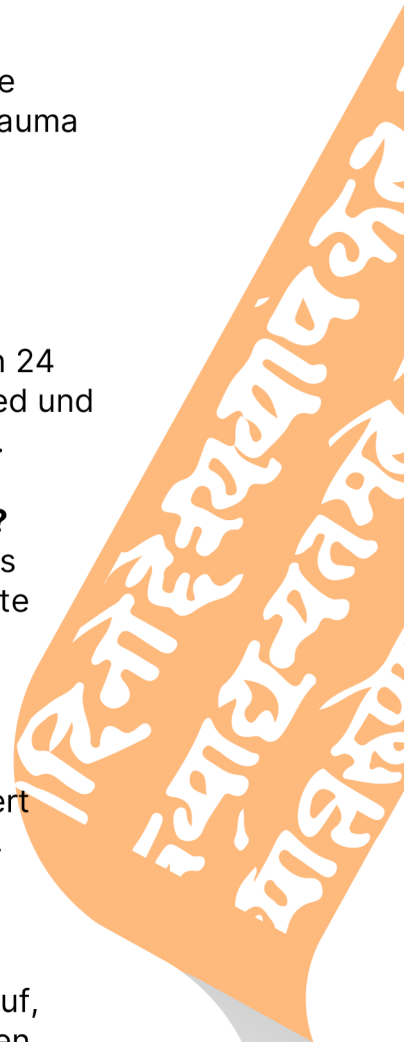
Während Yoga spirituelle Elemente haben kann, ist die AYI Ashtanga Yoga Ausbildung wissenschaftlich fundiert und konzentriert sich auf praktische, heilende Techniken, die für alle zugänglich sind.

Wie intensiv ist die Betreuung während der AYI Ashtanga Yoga Ausbildung?

Die Betreuung ist intensiv und individuell. AYI legt großen Wert darauf, jedem Teilnehmer 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. Interessierte können sich über folgenden Link für die Ausbildung bewerben: [Ashtanga Yoga Ausbildung Bewerbung](#). Nachdem Deine Bewerbung eingegangen und von uns angenommen wurde, kannst Du Dich bequem über dieselbe Webseite für die Ausbildung anmelden und Deinen Platz sichern.

Kontaktinformationen:

Falls Du noch Fragen zum Anmeldeverfahren, zum Kursinhalt oder zu anderen Aspekten der Ausbildung hast, zögere 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: 0151 / 10404682

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





**Kontaktiere
uns gerne!**



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