



UNSERE GEMEINSAME

# Reise...

*...auf dem Weg zum großen Yoga - Schatz beginnt:*

**Yoga**



**Der Weg ist das Ziel**



Wir nehmen uns 27 Tage in 12 Monaten Zeit,  
um in den großen Yoga - Schatz einzutauchen  
und herauszufinden, was jede/r einzelne von uns  
an Schätzen für sich zu Tage fördert.

***Für unser Yoga, unser Leben, unser Unterrichten.***

Obwohl die Yoga - Schatztruhe  
für uns alle mit den gleichen Inhalten gefüllt ist,  
wird jede/r von uns die Inhalte unterschiedlich...

**...erkennen ...erleben ...verstehen ...umsetzen...**

# UNSER *Yoga-Koffer*

***" Wir öffnen unseren Yoga - Koffer..."***

...und füllen ihn im Laufe dieser Ausbildung gemeinsam mit vielen wertvollen Werkzeugen, Erkenntnissen und Erfahrungen aus der großen Yoga - Schatztruhe.

***Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft:  
probiere - experimentiere - praktiziere - erfahre***

12 Monate lang bietet dir diese Ausbildung einen stabilen Anker, spannendes Wissen und viele Impulse für den Weg auf deiner ganz persönlichen Yogareise.

12 Wochenenden bauen aufeinander auf und greifen ineinander, damit du auf dieser Reise die vielfältigen Yogathemen intensiv, offen und mit viel Spaß erforschen, verstehen & vertiefen kannst.

***Für dein Yoga & für deine ersten Schritte  
auf dem Weg zur/m Yogalehrer/in.***

# DIESE *Ausbildung...*

...gibt dir die Möglichkeit, die Basis für ein stabiles und solides Fundament zu legen...

- \* für das Unterrichten von Yoga**
- \* für ein tieferes Verstehen von Yoga**
- \* für alle weiteren Aus- und Weiterbildungen**

*Jede/r entscheidet selbst und auch immer wieder neu, wie weit, wie intensiv, wie bewusst und wie offen die vielen verschiedenen Themen Einfluss auf unseren Geist und Körper nehmen können und dürfen.*

***Aber nicht nur für angehende Yogalehrer/innen ist diese Ausbildung besonders wertvoll:***

*Immer wieder starten auch Teilnehmer/innen mit dieser Ausbildung, die gar nicht vorhaben zu unterrichten, sondern die intensiven Erfahrungen und das Wissen "nur" für sich selbst nutzen möchten. Auch für dieses Ziel bietet diese Ausbildung die ideale Möglichkeit, tief in die yogischen Themen und in die eigene Praxis einzutauchen.*

# DIE *Yoga Alliance*

Das *flow move* ist ein bei der Yoga Alliance (YA) als Ausbildungsschule registriertes Yogastudio (RYS).

Damit sind diese 200h Ausbildung und auch die erfolgreichen Absolventen/innen dieser Ausbildung national und international anerkannte Yogalehrer/innen und können sich bei der YA (kostenpflichtig) als "RYT200" registrieren lassen.

Aber auch ohne dass man sich als Yogalehrer/in bei der YA registriert, ist eine Ausbildung an einer RYS in vielen Ländern ein wichtiges Qualitätsmerkmal, weil dies eines der wenigen international anerkannten Ausbildungssysteme ist.

*Auch wenn für die YA nur die Stundenanzahl und nicht die Dauer der Ausbildung ausschlaggebend ist, legt flow move Wert darauf, diese 200h über 12 Monate anzubieten. Denn die Erfahrung hat gezeigt, dass die Themen und Ausbildungsinhalte so umfangreich, spannend, intensiv und wertvoll sind, dass sowohl unserem Körper als auch unserem Geist diese Zeit für eine tiefgreifende Verarbeitung gut tut.*



## Was zeichnet diese 200h Yogalehrer/in Ausbildung aus?

- Alle Kontaktstunden finden live im Studio statt.
- Eine auf max. 8 Teilnehmer/innen beschränkte Ausbildungsgruppe und 12 Monate Zeit für die ganz individuelle Weiterentwicklung.
- Eine persönliche Atmosphäre und Unterstützung durch nur eine Ausbildungslehrerin.
- Das Profitieren von über 30 Jahren Unterrichtserfahrung und ständig erweitertem Fachwissen.
- Vor, während und auch nach der Ausbildung stehe ich bei Fragen für alle gerne zur Verfügung.
- Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis: Ein intensives Erleben und Erspüren aller Techniken, verbunden mit einer ganz persönlichen Weiterentwicklung.
- Eine ganzheitliche Yoga Praxis mit individuellem Alignment.
- Das "Unterrichten lernen" wird vom ersten Tag an in kleinen Schritten geübt und stetig aufgebaut. Dies mündet in eigenständig konzipierten und sequenzierten Yogastunden, die auch schon während der Ausbildung vollständig in der Ausbildungsgruppe und mit "Gästen" unterrichtet werden.

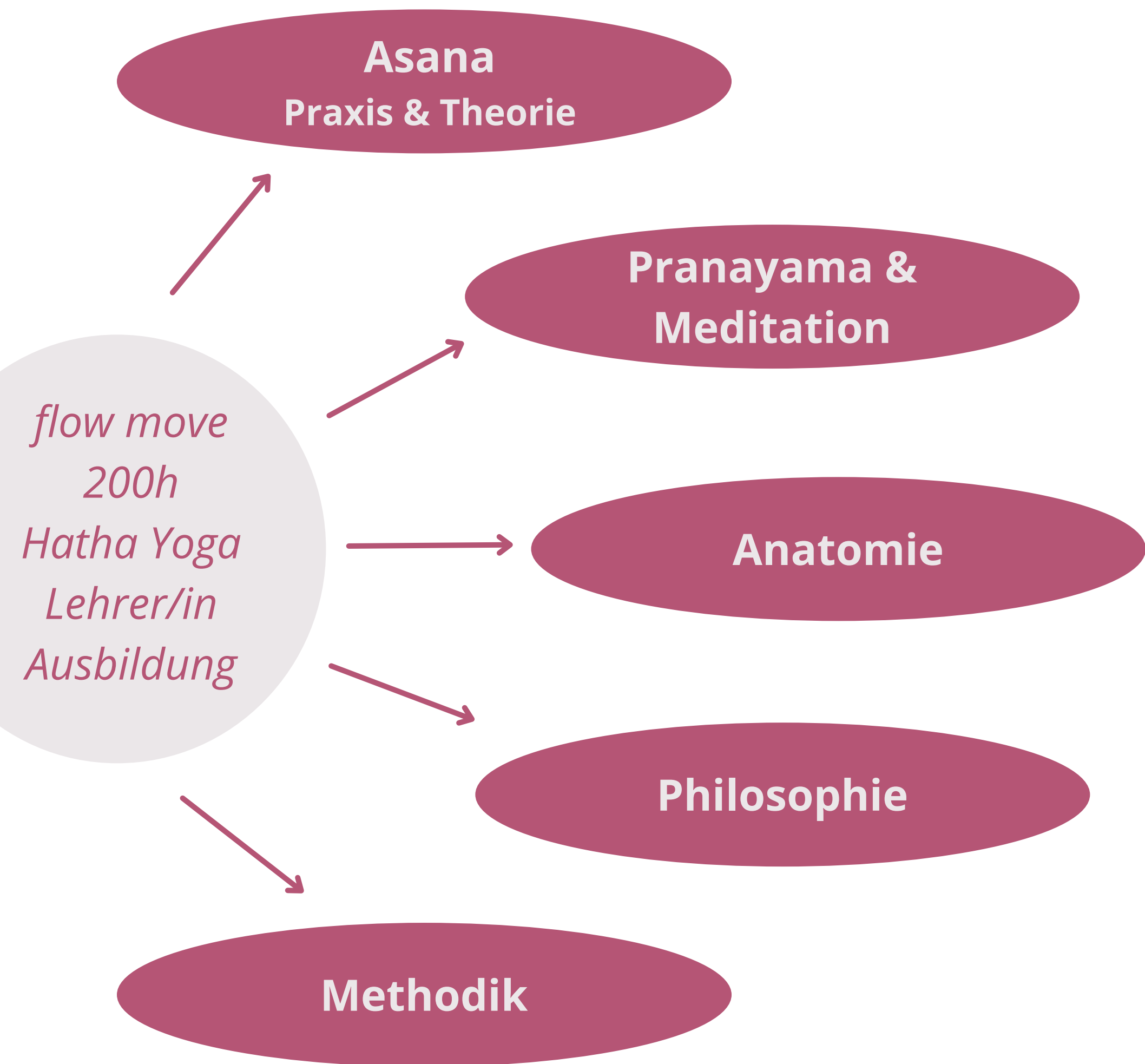


## Was kannst du durch diese Ausbildung erreichen?

- Du lernst mit deinem eigenen Körper und deinem Geist umzugehen, um beides nach deinen individuellen Wünschen und Möglichkeiten auszurichten und lenken zu können.
- Du legst ein stabiles und grundlegendes Fundament für deine eigene Yogapraxis und für dein Unterrichten.
- Du bekommst ein grundlegendes Verständnis und Wissen über alle angebotenen Yogathemen.
- Du bist in der Lage vollständige Stunden zu konzipieren, zu sequenzieren und zu unterrichten.

***Du kannst das Wissen & deine Erfahrungen mit in dein ganzes Leben nehmen.***







**Asana**

**Anatomie**

**Ich**

\*Yoga

\*Mein Leben

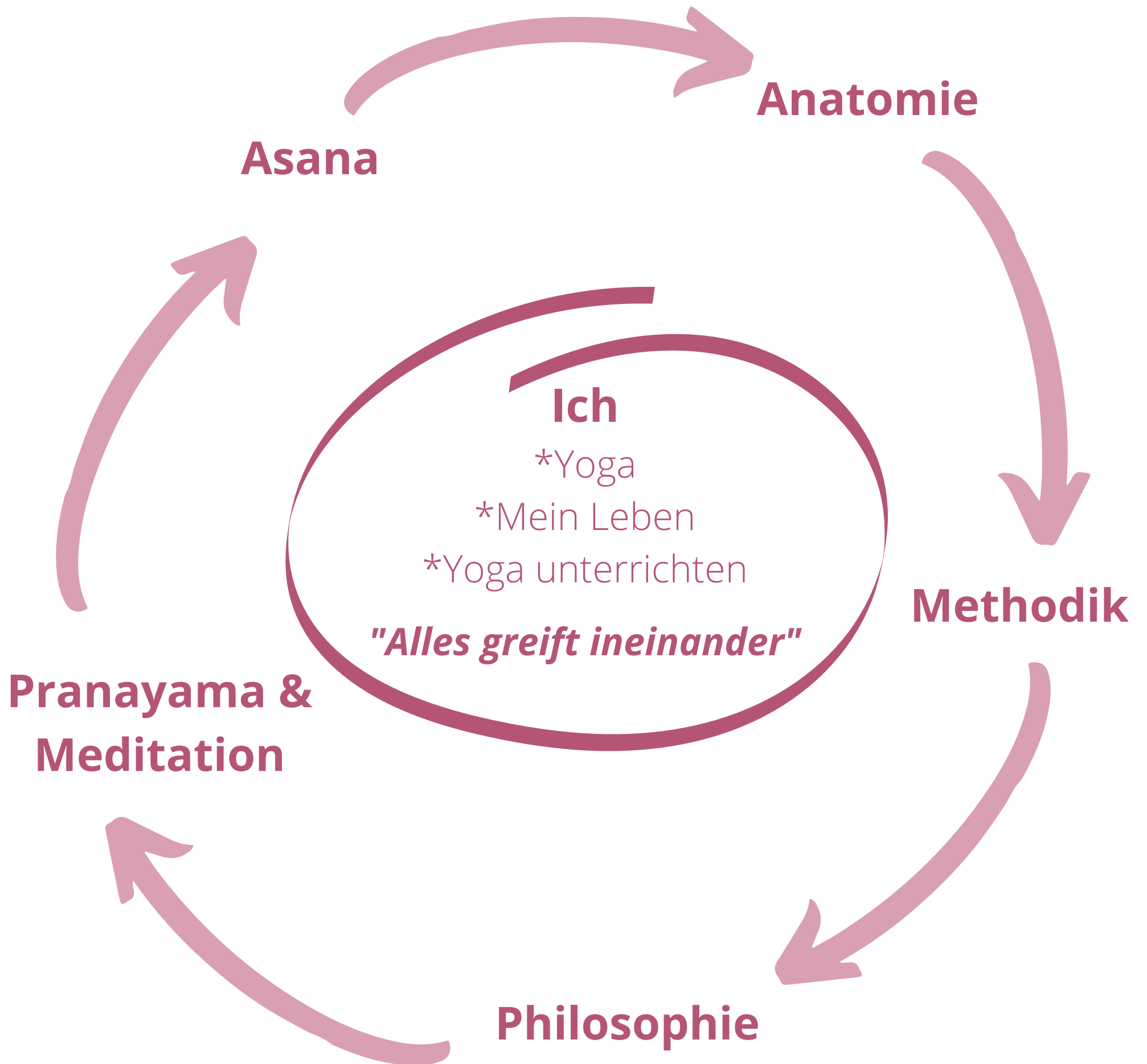
\*Yoga unterrichten

*"Alles greift ineinander"*

**Methodik**

**Pranayama &  
Meditation**

**Philosophie**



# Asana

## Praxis & Theorie

- Wir praktizieren, adjusten und besprechen über 70 Asanas, Sonnengrüße und Mudras.
- Wir besprechen verschiedene positive und auch mögliche negative Auswirkungen, sowie Kontraindikationen.
- Die verschiedenen Einteilungen der Asanas und die Qualität einer Asana Praxis werden thematisiert.
- Hinweise, Tipps und Erklärungen für die eigene Praxis und das Unterrichten werden gegeben.
- Wir lernen, wie wir Asanas sinnvoll und fließend für eine Stunde miteinander verbinden können.
- Wir setzen verschiedene Unterrichtsschwerpunkte.

***Die Asana Praxis ~ Durch den Körper zum Yoga***

# Pranayama

## Praxis & Theorie

- Wir besprechen und praktizieren die grundlegenden Atemübungen und Atemtechniken.
- Wir klären, warum es Sinn macht sich mit dem Atem zu beschäftigen und das Atmen "quasi" wieder zu üben.
- Wir schauen uns an, was der Begriff Pranayama eigentlich bedeutet.
- Die Verbindung von Atmung und Bewegung wird erläutert.
- Hinweise, Tipps und Erklärungen für die eigene Praxis und das Unterrichten werden gegeben.

***Pranayama ~ Atem und Lebensenergie im Yoga***

# Meditation

## Praxis & Theorie

- Wir praktizieren und besprechen grundlegend das Thema der Meditation.
- Wir schauen uns mögliche Hindernisse und entsprechende Überwindungsmöglichkeiten bei der Meditationspraxis an.
- Wir klären, was der Begriff Meditation eigentlich bedeutet.
- Verschiedene Meditationswege werden aufgezeigt und ausprobiert.
- Hinweise, Tipps und Erklärungen für die eigene Praxis und das Unterrichten werden gegeben.

***Meditation ~ Der Ursprung des Yoga***

# Philosophie

## Praxis & Theorie

- Wir stellen uns die grundlegende Frage: "Was ist Yoga?"
- Wir schauen uns die Ursprünge des Yoga, die geschichtliche Entwicklung und die Themen der alten Yogaschriften an.
- Verschiedene Yogastile und bedeutende Yogalehrer werden besprochen.
- Es wird zusätzlich eine Einführung in die Themen Sanskrit, Hinduismus und Mantra geben.
- Die Übertragung des alten Wissens in die heute Zeit, die eigene persönliche Entwicklung durch Yoga, Ethik für Yogalehrer, sowie die Schüler-Lehrer-Beziehung werden diskutiert.

***Philosophie ~ Die Grundlage des Yoga***

# Methodik

## Praxis & Theorie

***Unter anderem werden folgende Themen besprochen & erklärt:***

- Was bedeutet der Begriff Yogalehrer/in?
- Wie konzipiere und sequenziere ich eine Yogastunde?
- Körperhaltung, Stimme, Wortwahl, die Ausrichtung zur Gruppe
- Verschiedene Wege / Möglichkeiten des Unterrichtens
- Die Möglichkeiten von Adjusts, Korrekturen & Unterstützungen
- Unser Verhalten als Lehrer/in
- Die Möglichkeiten und Grenzen dieser 200h Ausbildung und wirtschaftliche Aspekte werden besprochen.

***Philosophie ~ Die Grundlage des Yoga***

# Anatomie

## Praxis & Theorie

***Es geht nicht um trockenes Anatomiewissen, sondern darum, die Faszination und das Verständnis für den Körper und seine Funktionen zu wecken.***

*U.a. werden folgende Themen theoretisch besprochen und praktisch nachvollzogen, so dass sich ein grundlegendes Wissen und Verständnis für den eigenen Körper und die Körper der zukünftigen Schüler bildet.*

- Anatomische Bezeichnungen und Bewegungsrichtungen
- Der passive & aktive Bewegungsapparat
- Das Atemsystem & das Herz-Kreislaufsystem
- Hinweise und Erklärungen zu den Themen Schwangerschaft, Beeinträchtigungen und Erkrankungen.

***Anatomie ~ Die Unterstützung der Asana Praxis***

TODAY I CHOOSE  
*happiness*

## Voraussetzungen für die Teilnahme:

---

- Ein echtes Interesse und Offenheit für die große Themenvielfalt.
- Erfahrungen in der Yoga Praxis, **ohne**, dass Asanas "gekonnt" werden müssen.
- Die Bereitschaft, sich ein Jahr lang mit den Themen der Ausbildung zu beschäftigen.
- Für den Abschluss als Yogalehrer/in sollten zusätzlich zu den 200 Kontaktstunden im Studio ca.150 Stunden für Hausarbeiten, die eigene Praxis und Vorbereitungen eingeplant werden.



## DIE TERMINE FÜR UNSERE

# Yogareise

WE 1	3 Tage	Sa - Mo	1. - 3.Okt 2022
WE 2	2 Tage	Sa - So	5. - 6.Nov 2022
WE 3	2 Tage	Sa - So	10. - 11.Dez 2022
WE 4	2 Tage	Sa - So	14. - 15.Jan 2023
WE 5	2 Tage	Sa - So	11. - 12.Feb 2023
WE 6	2 Tage	Sa - So	11. - 12.Mär 2023
WE 7	3 Tage	Fr - So	7. - 8.Apr 2023
WE 8	3 Tage	Sa - Mo	29.Apr - 1.Mai 2023
WE 9	2 Tage	Sa - So	27. - 28. Mai 2023
WE 10	2 Tage	Sa - So	24. - 25.Jun 2023
WE 11	2 Tage	Sa - So	15. - 16.Jul 2023
WE 12	2 Tage	Sa - So	2. - 3.Sep 2023

***Alle Termine sind an Wochenenden und Feiertagen!***

MEINE ZEIT FÜR

Yoga

## Beispiel eines Ausbildungstages:

---

9.00 - 10.45 Uhr	Anatomie
10.45 - 11.00 Uhr	Pause
11.00 - 12.45 Uhr	Asana Praxis
12.45 - 13.00 Uhr	Besprechung der Praxis
13.00 - 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 - 15.30 Uhr	Philosophie
15.30 - 16.45 Uhr	Asana Technik
16.45 - 17.00 Uhr	Pause
17.00 - 18.00 Uhr	Lehrproben

***Für eine persönliche und intensive Auseinandersetzung mit den Themen ist die Gruppengröße auf max.8 begrenzt.***

## AUSBILDUNG

# Kosten

### **FB 1**

Anmeldung & Bezahlung bis 1.März 2022 2.700€

### **FB 2**

Anmeldung & Bezahlung bis 1.Juli 2022 2.900€

### **Regulär**

Anmeldung & Bezahlung ab 2.Juli 2022 3.100€

Ratenzahlung ist nach persönlicher Absprache der Konditionen möglich.

*Das Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur (SH) bescheinigt gemäß § 4 Nr. 21 a) bb UStG, dass flow move Leistungen erbringt, die ordnungsgemäß auf einen Beruf vorbereiten. Damit sind die Ausbildungskosten von der USt befreit.*

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

# DIE "Reiseleitung"

## ***Hier ein kleiner Auszug aus meinem Weg...***

- Staatlich geprüfte Lehrerin für Tanz und tänz. Gymnastik
- E-RYT 500 und YACEP (Yoga Alliance)
- Anerkannt als Yogalehrerin für Präventionskurse bei der ZPP
- Seit 1988 Studioinhaberin
- Mittlerweile mehr als 5.000h Ausbildungen und Fortbildungen in den Bereichen Tanz, Yoga, Pilates, Fitness, Beckenboden...

### *Für Yoga u.a.:*

- 650h Yogalehrerin Grundausbildungen
- 210h Yogatherapie Ausbildungen
- 155h Pre- und Postnatal Yogalehrerin
- 75h Yoga Personal Trainerin
- "Ursprünge des Yoga 1+2" Kontaktstudium Uni HH

***...und mein Weg geht bis heute immer weiter.***



ALLE WEITEREN INFOS

*unter...*

***flow move . das Studio für Bewegung***

Wasserwerksweg 8 \* 24222 Schwentintal \* 0431-7858452

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

Auch wenn du erst einmal nur abklären möchtest,  
ob für dich eine / diese Ausbildung überhaupt in Frage kommt,  
stehe ich für eine persönliche Beratung  
sehr gerne zur Verfügung.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich dich  
auf deiner Yoga - Reise begleiten darf.

*Anja Rolff*