

Yogalehrer-Ausbildung „Multi-Style“

200 h Yoga Alliance Zertifiziert & Bildungskarenz



"Wahrer Beruf für den Menschen ist nur, zu sich selbst zu kommen." - Hermann Hesse

Beruf oder Berufung? Was lässt dein Herz höher schlagen?

- Denkst du über Yoga als zweites Standbein nach?
- Möchtest du dich endlich selbstständig machen und unabhängig sein mit freier Zeiteinteilung?
- Möchtest du einfach deine eigene Praxis und dein Yoga Wissen erweitern?

Eine Yogalehrer-Ausbildung so vielfältig wie du:

- Entdecke Hatha, Vinyasa, Aerial, Acro Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra und mehr.
- Praxisnahe Ausbildung im flexiblen Baukasten-System
- 23 Tage 10-11 Modulen
- Zertifiziert nach Richtlinien der Yoga Alliance.
- Kostenfreies Online Yoga für 12 Monate bei YogaMeHome.org

INFO-Treffen oder Rückruf:

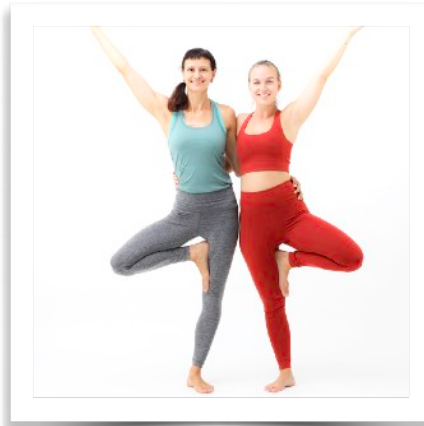
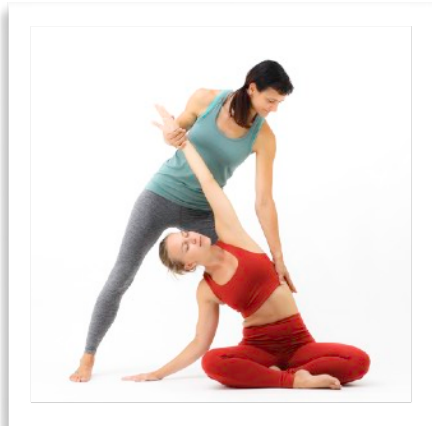
Gerne rufen wir dich an oder schicken dir einen Link für ein Zoom Video Meeting oder wir treffen uns im Yogafusion Studio in Wien. Anmeldung bei Lisa: [+43 650 9947 235](tel:+436509947235) (WhatsApp)

Wie ist diese Ausbildung aufgebaut?

Unsere Yogalehrer-Ausbildung dauert insgesamt **23 Tage**

- 9-10 Wochenenden Samstag + Sonntag = 18-20 Tage
- 1 verlängertes Wochenende (3 Tage) 2023 bzw. Abschluss-Retreat (5 Tage) 2024

Versäumte Einheiten kannst du teilweise Online bzw. wenn möglich im nächsten Durchlauf nachholen. Statt im Studio kannst du im Notfall auch Online via Live-Stream von zuhause aus teilnehmen.



Die nächsten Termine

Immer von 9:00 - 12:30 und 13:30 - 17:30 Uhr:

2023

- Modul 5: 14. + 15. Januar 2023 - Asana 3 + Philosophie 2
Modul 6: 11. + 12. Februar 2023 - Asana 4 + Philosophie 3
Modul 7: 04. + 05. März 2023 - Asana 5 + 6 + Philosophie 4
Modul 8: 15. + 16. April 2023 - Aerial Yoga 1
Modul 9: 22. + 23. April 2023 - Aerial Yoga 2
Modul 10: 06. + 07. Mai 2023 - Acro Yoga
Modul 11: 10. + 11. Juni 2023 - Abschluss

2024

- Modul 1: 20. + 21. Jänner 2024 - Asana 1 + Philosophie 1
Modul 2: 17. + 18. Februar 2024 - Anatomie 1
Modul 3: 24. + 25. Februar - Anatomie 2
Modul 4: 16. + 17. März - Asana 2 + Philosophie 2
Modul 5: 13. + 14. April - Aerial Yoga 1
Modul 6: 20. + 21. April - Aerial Yoga 2
Modul 7: 25. + 26. Mai - Asana 3 + Philosophie 3
Modul 8: 15. + 16. Juni - Acro Yoga
Modul 9: 22. + 23. Juni - Asana 4 + Philosophie 4
Modul 10: 8. - 14. Juli - Abschluss Retreat im Waldviertel: Asana 5 + 6

Die Highlights:

"Die einzige Möglichkeit Großes zu leisten ist, das zu lieben, was man tut." - Steve Jobs

- **MODULAR:** Ausbildung im Baukasten System, Planung nach deine Bedürfnissen
- **FLEXIBEL:** Sowohl Live im Studio als auch Online via Zoom von zuhause aus
- **INDIVIDUELL:** Kleine Gruppen mit persönlicher Betreuung und Coaching
- **VIELFÄLTIG:** Abwechslungsreiches Programm, entdeckte verschiedene Yogastile
- **MODERN:** Erfahre traditionelles Yoga angewendet im Kontext der heutigen Zeit
- **KOMPETENT:** Alle unsere Trainer haben jahrelanger Unterrichtserfahrung
- **PRAXIS-NAHE:** Auch unsere Gastvortragenden kommen direkt aus der Praxis
- **QUALITATIV HOCHWERTIG:** Wir richten uns nach den strengen Richtlinien der Yoga Alliance USA.
- **INTERNATIONAL:** Dein Zertifikat ist weltweit anerkannt und ermöglicht dir ein sofortigen Start in den Unterricht.

Multi-Style! Was bedeutet das?

"Wessen wir im Leben am meisten bedürfen, ist jemand, der uns dazu bringt, das zu tun, wozu wir fähig sind." - Ralph Waldo Emerson

Klassisches Hatha Yoga bildet die Grundlage dieser Multi-Style Yogalehrer-Ausbildung. Zusätzlich dazu bekommst du außerdem Einblicke in viele andere moderne und traditionelle Yoga Stile und spezielle Fachbereiche.

- Unsere Multi-Styles: Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga, Yoga Nidra, Partner Yoga, Acro Yoga, Aerial Yoga
- Gastvorträge von Experten aus der Praxis und angewandter Wissenschaft: Yoga-Anatomie, Yoga-Philosophie und Ayurveda
- Special Events: Kirtan & Mantra singen



Flow Yoga! Was ist das?

"Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung."- Heraklit

Schon die griechischen Philosophen wussten um diese Weisheit. Auch in der indischen Mythologie war sie bekannt: Shiva, als einer der Hauptgötter, wird in seiner Form als Nataraja (König des Tanzes) als Sinnbild für die ständig wiederkehrende Zerstörung und Neu-Erschaffung des Universums verehrt. Flow Yoga ist für uns die praktische Anwendung dieser Erkenntnis.

Warum wir Flow Yoga lieben?

"Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist" - Henry Ford

- Im Flow Yoga vereinen wir die einzelnen statischen Yogaübungen (Asanas) zu **fließenden Abfolgen** gleichsam einem **meditativen Tanz**.
- Wir begeben uns durch diese harmonische Übungsabfolgen auf eine **Reise nach Innen**.
- Flow Yoga hilft uns im Leben - und auf der Yogamatte - nicht zu lange auf der selben Stelle zu treten, sondern **im Fluß zu bleiben**, auf dem Weg unserer eigenen ganz persönlichen Evolution.



Was du in dieser Ausbildung lernst:

- **PRAXIS:** Vertiefe deine eigenen Fähigkeiten.
- **THEORIE:** Entdecke dich selbst und erfinde dich neu. Entwickle deinen ganz persönlichen Unterrichtsstil.
- **ASANA:** Lerne die korrekte Ausrichtung der verschiedenen Yoga Asanas (Alignment)
- **PRANAYAMA:** Traditionelle Yoga Atemübungen
- **MEDITATION:** Erlerne & analysiere verschiedene Techniken für besser Konzentration und inneren Frieden.
- **PHILOSOPHIE:** Yoga-Mythologie & Geschichte
- **ANATOMIE:** Physiologische Aspekte in Theorie und Praxis
- **FLOW:** Im Fluß bleiben durch kreative und inspirierende Yoga-Abfolgen.
- **ADJUSTMENTS:** Anpassung der Asana an verschiedene Schüler zur Vermeidung von Verletzung und Abnützung.
- **HANDS-ON:** Magie der Berührung, sanfte Asana Korrekturen richtig angewendet
- **SEQUENCING:** Intelligente und variable Konzepte für deinen Yoga Unterricht
- **DIDAKTIK & RHETORIK:** Wie setze ich meine Stimme und meinen Körper im Unterricht kompetent ein zur effizienten Anleitung von Yoga-Übungen
- **BUSINESS:** Karma-Yoga ein ganzheitliches und nachhaltiges Erfolgskonzept zum Wohle der Menschheit.

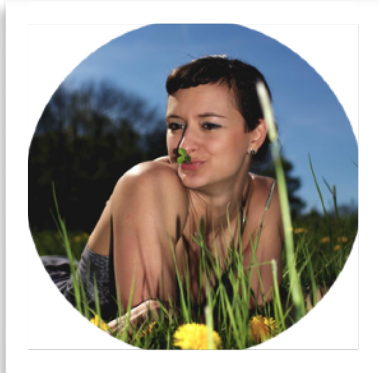


"Es ist nie zu spät das zu werden, was du hättest sein können." - George Elliot

Dein Lehrer-Team

Lisa Looping

ist die Begründerin von FlyLight Yoga und liebt ihre Wahlheimat Wien. Sie liebt es regelmäßig - vor allem im Winter - für mehrere Wochen rund um den Globus zu reisen, um ihre Leidenschaft für Yoga und Hula Hoop mit der ganzen Welt zu teilen. Internationale Conventions, Workshops und Seminare sind wichtige Zwischenstopps auf jeder Reiseroute.

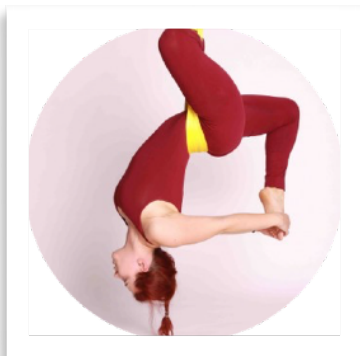


Seit ihrer Ankunft in Wien 2001 ist Yoga fester Bestandteil ihres Lebens. 2013 fühlt sie sich bereit und berufen ihre eigene Praxis auch mit andern zu teilen und absolviert ihre eigene 200 h Hatha Yogalehrer-Ausbildung in der Yoga-Lounge Wien..

Lisa spezialisiert sich auf [Aerial Yoga](#) und [AcroYoga](#), absolviert dafür zahlreiche Weiterbildungen und Teacher Trainings. Sie unterrichtet regelmäßige Kurse und Workshops im [Yogafusion](#) Studio in Wien. Gemeinsam mit Sheila Falk bildet sie neue Yoga und Aerial Yoga Lehrer aus. www.FlyLightYoga.com

Sheila Falk

ist die Gründerin von Aerial Yoga Vienna und Yogafusion. Sie unterrichtet seit 2012 Aerial Yoga und hat seitdem so viele Schüler gesammelt, dass sie sich 2014 in Wien ein größeres Studio suchen musste.



„Seit meiner Kindheit war ich fasziniert von Tanz und Bewegung. Während meines Studiums der Sozialen Arbeit entdeckte ich meine Leidenschaft für Yoga als eine Kombination aus Arbeit an Körper und Geist. Meine eigene Erfahrung mit Yoga und die positiven Veränderungen, die Yoga in mein Leben brachte führte mich zu meiner Arbeit als Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene. Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen mit Dir zu teilen und die heilenden Wirkungen von Yoga auf körperlicher, geistiger und

emotionaler Ebene gemeinsam zu erleben.

Yogalehrer-Abschluss 2010 bei Lalit Kumar, Himalaya Yoga Valley, Indien (zertifiziert von der Yoga Alliance) Unnata® Aerial Yoga 2011 bei Michelle Dortingnac in Spanien gemacht.

Seit 2012 unterrichtet sie als erfahrene Yoga Alliance-Lehrerin (ERYT) bei Yoga Teacher Trainings (200h) an der Wiener Yoga Schule und begann mit der Ausbildung von Aerial Flow Yoga-Lehrern. Bisher hat sie über 100 Aerial Yoga LehrerInnen ausgebildet! www.aerialyoga-vienna.at

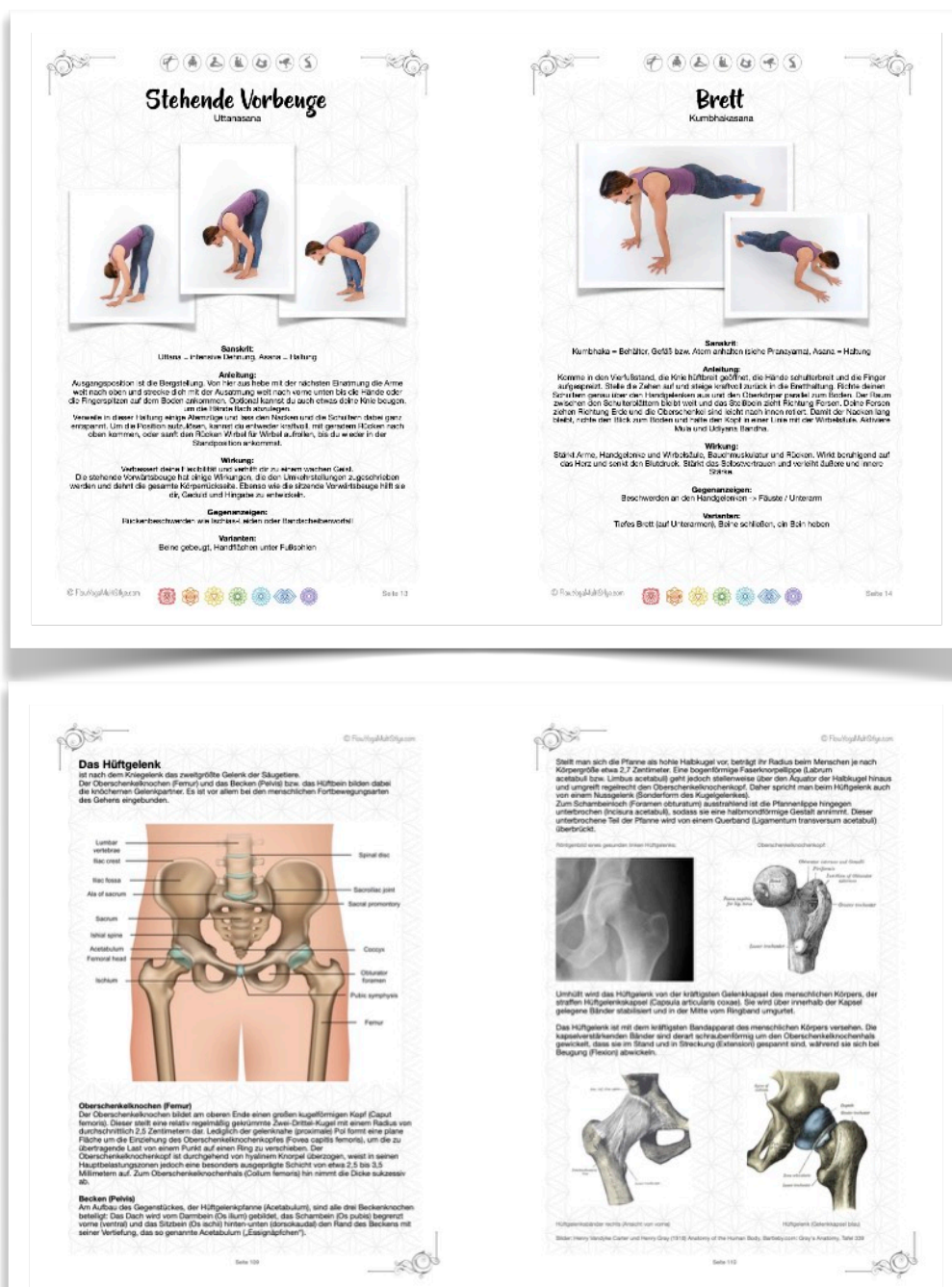
Was ist im Manual?

Unsere Unterlagen zur 200 Stunden Yogalehrer-Ausbildung „Multi-Style“ sind sehr umfangreich. Du kannst sofort nach der Anmeldung mit dem E-Learning beginnen. Schau schon mal in die Vorschau auf <http://flylightyoga.thinkific.com>

Du bekommst alles vom E-Learning auch ausgedruckt in deiner Ausbildungsmappe.

- 100 Seiten Yoga Theorie: Yoga Geschichte, Philosophie, Anatomie, Ayurveda ...
- 100 Seiten Yoga Praxis: Asanas, Flows, Meditationen, Atemtechniken ...

Zusätzlich dazu bekommst du auch zahlreiche Lern- und Erklärvideos zu den Inhalten aus dem Manual und dem Unterricht.

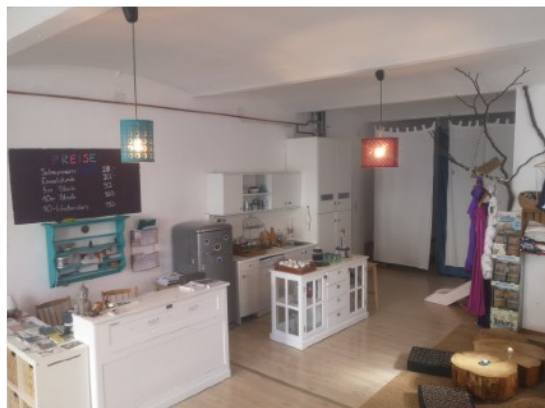


Wo findet die Ausbildung statt?

Der Großteil der Präsenztage findet im Yogafusion Studio in Wien statt: Tendlergasse 11, 1090 Wien, Eingang am Eck. Das Studio ist hell, liebevoll, gemütlich und nachhaltig eingerichtet. Hier verbringt man gerne mehrere Stunden!

Es verfügt über 12 Aerial Yoga Hängepunkte und ist mit Matten Blöcken und Gurten bestens für die Flow Yoga Praxis am Boden ausgerüstet. In der direkten Umgebung gibt es viele leckere Restaurants, Cafés und Lieferservice (auch bio und vegan) um die Mittagspause zu verbringen. Wenn du einmal nicht ins Studio kommen kannst, hast du die Möglichkeit via online live stream von zuhause aus mitzumachen.

Im Juni 2024 finden die letzten 5 Tage der Ausbildung in Form eines Abschluss-Retreates im Waldviertel statt. Die genaue Location wird asap bekannt gegeben.



Yoga Alliance Zertifikat & Registrierung

Diese 200 Stunden Yogalehrer Ausbildung ist zertifiziert und entspricht den Qualitätsstandards der Yoga Alliance USA.

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung kannst du dich mit bei [Yoga Alliance](#) als RYT (Registered Yoga Teacher) anmelden.

Yoga Alliance Weblinks:

- Yoga Alliance [Mitgliedschaft](#) und Vorteile
- Flylight Yoga - Registered Yoga School: [RYS](#)
- Flylight Yoga - Continuing Education Provider: [YACEP](#)
- Lisa Looping - Registered Yoga Teacher: [RYT](#)
- Sheila Falk - Registered Yoga Teacher: [RYT](#)



Preise & Zahlung:

200 Stunden Ausbildung

- Early Bird **€ 2.590** - Zahlung mind. 2 Monate vor Beginn
- Regulär: **€ 2.790** - Anzahlung: € 500 + Restzahlung vor Beginn

Bildungskarenz 20 Wochenstunden

- Early Bird **€ 2.990** - Zahlung mind. 2 Monate vor Beginn
- Regulär: **€ 3.590** -> Anzahlung: € 500 + Restzahlung vor Beginn

Abschluss-Retreat 2024

- Zusatzkosten für Anreise, Unterkunft und Verpflegung in der Retreat Location im Waldviertel werden asap bekannt gegeben.

BONUS:

- **GRATIS 12 Monate Online Yoga bei YogaMeHome.org**

"Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken." - Galileo Galilei



Anmeldung / Fragen?

In diesen Videos fassen Lisa & Sheila für dich nochmal das Wichtigste zusammen.



Bei Fragen melde dich gerne jederzeit bei uns. Wir sind für dich da!
info@flylightyoga.com oder +43 650 9947 235 Lisa (WhatsApp)

Hier kannst du dich direkt online [ANMELDEN](#).

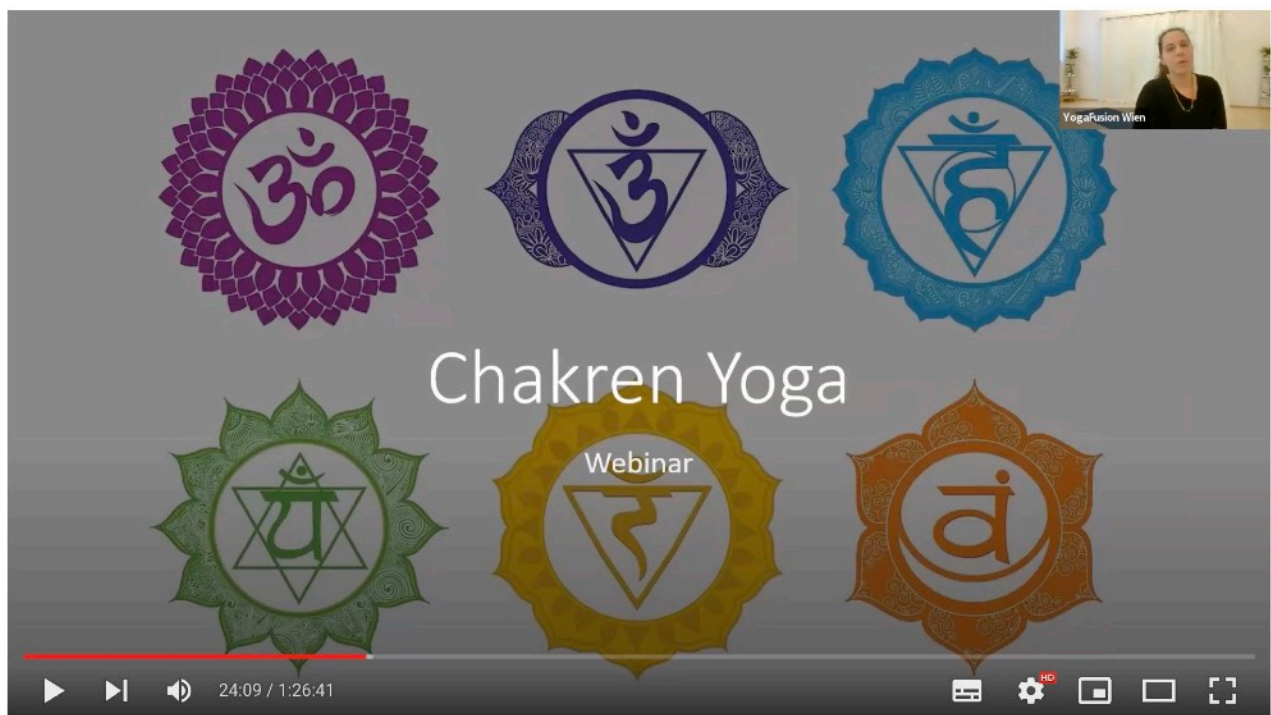
Kostenfreie Yoga Webinare

In fünf kostenfreien Yoga Webinaren kannst du die Lead Trainerinnen Lisa und Sheila sowie die Inhalte der Ausbildung bereits jetzt schon näher kennenlernen:

1. Yoga Webinar „Asana Lab“: Sonnengruß & Co mit Lisa



2. Yoga Webinar „Chakren Yoga“ in Theorie und Praxis mit Sheila



Alle fünf kostenlosen Yoga Webinare findest du auf <https://www.flowyogamultistyle.com/webinare>

Leseliste für die Ausbildung

Hier kannst du dich schon mal einlesen. Wir haben diese Leseliste mit vielen Büchern erstellt, die wir dir empfehlen können. Für die 200 Stunden Ausbildung ist keines davon verpflichtend, da du auch in unserem Manual sehr viele Informationen zum Nachlesen erhalten wirst.

Basiswissen

1. Bhagavad Gita
2. Light on Yoga - von B.K.S Iyengar
3. Light on Pranayama - von B.K.S Iyengar
4. Light on the Yoga Sutra of Patanjali - von B.K.S Iyengar
5. Yoga Anatomie - Leslie Kaminoff
6. Mahabharata (inklusive der Bhagavad Gita)
7. Ramayana
8. Autobiography of a Yogi by Paramahansa Yogananda
9. FLOW - von Mihaly Csikszentmihalyi
10. Yoga Nidra - Satyananda Saraswati

Optional:

- Yoga Anatomie 3D: Key Muscles of Yoga - von Ray Long
- Yoga Anatomie 3D: Key Poses of Yoga - von Ray Long
- Hands On Yoga von Nadezhda Georgieva

