

2-Jahres-Ausbildung Hatha Yogalehrer/in



Entwickle deine Persönlichkeit weiter durch
eine Hatha Yogalehr-Ausbildung
in der Yogaschule Yolima



Lisa-Marie Schwandt

Trauma-Yogatherapeutin
Hatha Yogalehrerin
Ayurveda Masseurin
Ayurveda Gesundheitsberaterin
Ausbildungsleitung und
Dozentin

Yogaschule Yolima im

Yogahaus Waldstille

Hauptstraße 42
24568 Winsen

0172 / 438 59 88

lisa@yogahaus-waldstille.de
www.yogahaus-waldstille.de
www.yogafestival-sh.com

Namastè,

ich bin Lisa und habe im Januar 2017 mein Studio in Henstedt-Ulzburg eröffnet.

2019 führte mein Weg nach Winsen und hier lassen meine Familie und ich das Yogahaus Waldstille entstehen.

Mein Yoga-Weg hat mich zu einer besseren Körperwahrnehmung, allgemeiner Kräftigung, mehr Beweglichkeit und innerer Balance gebracht.

Zusätzlich verleiht Yoga mir Ruhe im Alltag und stärkt mein Selbstbewusstsein.

Aus eigener Erfahrung weiß ich: Die ersten Schritte sind meist die Schwierigsten, aber es lohnt sich!

**Sobald du dir vertraust,
sobald weißt du zu
leben...**

Goethe



Tobias Schwandt

Hatha Yogalehrer
Klangreisender
Dozent und Ansprechpartner

Yogaschule Yolima im
Yogahaus Waldstille

Hauptstraße 42
24568 Winsen

0151 / 428 24 739

tobi@yogahaus-waldstille.de
www.yogahaus-waldstille.de
www.yogafestival-sh.com

Namasté,

ich bin Tobi.

Ich habe mit Yoga angefangen um wieder aufrecht im Leben zu stehen. Nach 20 Jahren im Handwerk durfte ich erfahren, dass Yoga mehr ist als Bodenturnen und habe meinen Weg zum Yogalehrer begonnen.

Ich lasse das Yogahaus Waldstille mit
entstehen, für einen Ort an dem du eine Auszeit von deinem stressigen Alltag erfahren kannst.

Ich freue mich, dich auf deinem Yoga

Weg begleiten zu dürfen.

**Höre auf zu funktionieren.
Und lebe!**



Marion Fuhlendorf

Hatha Yogalehrerin
Grundlagen traumasensibles
Yoga
Klangschalenmassagen
Yuk, Yoga für Menschen mit
Krebserfahrung
Dozentin und
Ansprechpartnerin

0157 / 33 23 66 53

marion.fuhlendorf@gmx.de
www.yogahaus-waldstille.de
www.yogafestival-sh.com

Namastè,

ich bin Marion,
Yoga ist für mich ein Weg, den ich
seit nun mehr als 10 Jahre gehe.
Manchmal gibt es
herausfordernde Passagen,
Umwege die gegangen werden
wollen, Abkürzungen die
entdeckt werden und kein Ende
in Sicht.

Die Begegnungen mit den
Menschen, die auch auf dem
Weg sind, machen es spannend.
Die Entfaltung der eigenen Kraft,
Beweglichkeit, Lebendigkeit,
Ruhe, Konzentration,
Gelassenheit und Freude dabei
zu spüren ist das Geschenk!

Ich freue mich auf neue
Weggefährten/innen!

**Der längste Weg beginnt mit
dem ersten Schritt!**



Petra Radtke

Hatha Yogalehrerin
Dozentin und
Ansprechpartnerin

0179 / 20 81 336

petradtke@gmx.de
www.yogahaus-waldstille.de
www.yogafestival-sh.com

Namastè,

mein Name ist Petra.

Durch einen Präventionskurs zur Stressbewältigung kam ich zum Yoga.

Mit 57 Jahren habe ich meine Ausbildung zur Yogalehrerin hier im Yogahaus Waldstille abgeschlossen.

Bei beiden Festivals des Yogahauses war ich im Orga-Team dabei.

Mit Tobi und Lisa

verbindet mich und meine Familie eine langjährige Freundschaft.

Mein Yoga-Weg geht nun weiter und ich freue mich, mit meinem Wissen und meiner Erfahrung in die Ausbildung neuer Yoga-Lehrender als Dozentin mit einzusteigen.

**Was die Raupe das Ende
nennt, nennt der Rest
der Welt
„Schmetterling“**

Rilke



Ninja Meyer

Hatha Yogalehrerin
Aromayoga
Brandmanagerin
Zyklusexpertin
Dozentin und
Ansprechpartnerin

0176 / 290 87 359

yoga@ninja-meyer.de
www.ninja-meyer.de

Namastè,

ich bin Ninja und mein Yogaweg begann 2016, als ich noch dachte, dass ich laute rhythmische Musik und schweißtreibende Übungen brauche, um meinen Alltag hinter mir lassen zu können. Dann merkte ich schnell, wie flexibler, gelassener und ausgeglichener ich durch Yoga wurde. Seitdem ist Yoga mein alltäglicher Begleiter.

Ich helfe vielbeschäftigten Frauen und Männern dabei, sich **Zeit für sich** zu nehmen, den Alltag hinter sich zu lassen und den eigenen Körper wahrzunehmen, zu kräftigen und zu mobilisieren. Dabei erfülle ich mir nicht nur meine eigenen Bedürfnisse nach Wachstum, Spiritualität, Wirksamkeit und Fürsorge, sondern habe auch sehr viel Freude dabei, meinen Teilnehmer:innen eine Möglichkeit zu bieten, sich selbst und ihrem Körper mit Hatha Yoga etwas **Gutes** zu tun.

„Trust the timing of your life!“

Yogaschule Yolima

Yogalehrerinnen und Yogalehrer, die gut ausgebildet sind, sind heute und auch in Zukunft sehr gefragt.

Die Yogalehr-Ausbildung bietet eine großartige Möglichkeit, dir selbst etwas Gutes zu tun und dich in deiner Persönlichkeit weiter zu entwickeln.

Die Themen, die in der Yogalehr-Ausbildung behandelt werden, fördern dein erhöhtes Bewusstsein im Umgang mit dir selbst und anderen.

Die Ausbildung zum Yogalehrer bietet dir außerdem die wunderbare Möglichkeit, tiefer in die Kunst und Wissenschaft des Yogas einzutauchen.

Die berufliche Tätigkeit ist sehr vielseitig und kann je nach persönlichen Interessen und örtlichen Gegebenheiten unterschiedlich sein.

Sehr beliebt sind Orte wie: Sportvereine, Yoga- und Fitness-Studios, Schulen, Hotels und Wellnesseinrichtungen, Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen. Aber auch in Büros oder anderen Firmen wird es immer häufiger angeboten.

Durch das Unterrichten unterstützt du andere Menschen darin, die Herausforderungen ihres Alltags zu bewältigen, hilfst ihnen gesund zu bleiben und sich wieder besser zu spüren.

Die Yogalehr-Ausbildung

Die Ausbildung erfolgt in einer festen Gruppe mit maximal 10 Auszubildenden im Rahmen von Wochenendseminaren und wöchentlichem Yogaunterricht.

Du bist Teil und wirst getragen von dieser festen Ausbildungsgruppe, die eine gemeinsame Entwicklung durchläuft.

Hier bekommst du einen ersten Eindruck über deinen Yoga-Weg. Es wird das Fundament für deine spätere Lehrtätigkeit gelegt.

Während der gesamten Zeit wird dein Wissen vertieft und deine Fähigkeiten durch die Unterrichtspraxis weiter ausgebaut.

Mit dieser Qualifikation bist du in der Lage eigenständig Yoga weiterzugeben.



Umfang der Yogalehr-Ausbildung

Die Yogalehr-Ausbildung geht über einen Zeitraum von 2 Jahren und besteht aus einem Präsenzunterricht von mindestens 500 Unterrichtseinheiten.

In den wöchentlichen Stunden setzt du dich mit dem Thema Yoga aus physischer Sicht auseinander.

Die Seminarwochenenden dienen dazu tiefer in die jeweiligen Themen einzutauchen. Es werden dort praktische Unterrichtseinheiten und theoretisches Wissen gelehrt.

- 60 intensive Hatha Yogaeinheiten (eine Yogaeinheit entspricht 90 Minuten)
- 13 Ausbildungswochenenden
Samstag und Sonntag jeweils von 09:00-16:30 Uhr
(bei Bedarf wird noch der Freitagabend ergänzt)
- 1 Abschlußfeier

Ausbildungswochenenden

Unsere DozentInnen verfügen über fundierte Fachkenntnisse und langjährige Praxiserfahrung in ihrem jeweiligen Fachgebiet.

12 Ausbildungswochenenden und der Abschlusstag, sowie die wöchentlichen intensiv Yogaeinheiten finden im

Yogahaus Waldstille
Hauptstraße 42
24568 Winsen statt.

Ein Wochenende wird außerhalb stattfinden.
Der Ort wird zur gegebenen Zeit bekannt gegeben.



Eine Änderung der Wochenenden und der Dozenten bleibt der Ausbildungsleitung vorbehalten!

Inhalte

Die 500 Unterrichtseinheiten (UE) der Yogalehr-Ausbildung gliedern sich auf in:

Hatha Yoga & Pranayama • Entspannung und Körperwahrnehmung • Körperhaltungen – Asana, Mudra, Karana • Pranayama	150 UE
Meditation • Vorbereitung auf die Meditationspraxis • Atmung, innere Haltung, Fokussierung	30 UE
Pädagogik • Methodik und Didaktik des Unterrichts • Planung und Analysieren von Stunden und Kursen • Stimme, Sprache und Kommunikation • Beobachtung und Unterstützung • Gruppenausarbeitungen Referat	60 UE
Psychologie • Selbst- und Fremdwahrnehmung • Yogalehrende als Gruppenleitung • Gesprächsführung für Yogalehrende	20 UE

Yogaphilosophie • Yogasutra nach Patanjali • Die Bhagavad Gita • Sanskrit – Grundlagen • Yoga – Tradition	80 UE
Medizinische Grundlagen • Anatomie des Bewegungsapparates • Physiologie der Stressreaktion • Myofaszieal Ketten	70 UE
Berufskunde • Berufsfelder • Existenzgründung • Grundlagen für Buchführung und Rechnungswesen	10 UE
Wahlthemen • Grundlagen Ayurveda	30 UE
Unterrichtspraktikum • Erstellen eines Curriculums • Führen eines Tagebuches • Durchführung von Unterrichtseinheiten mit Supervision • Hospitieren an Vorstellstunden anderer Ausbildungsteilnehmer	50 UE

Teilnahmevoraussetzungen

- Volljährigkeit
- geistige und körperliche Gesundheit
- mind. 2-jährige Yogaerfahrung
- Abgeschlossene Schulausbildung
- Abgeschlossene Berufsausbildung/Studium
- Tiefergehendes Interesse für die Inhalte des Yoga
- Anmeldung bis zum 01.12.2025 mit unterzeichnetem Ausbildungsvertrag

Abschlussprüfung

Die Abschlussprüfung besteht aus:

- Einem schriftlichen Prüfungsteil:
Ausarbeitung zu einem Yogathema (ca. 40 Seiten)
- Einer praktischen Prüfung:
Anleitung und Durchführung einer Yogastunde und schriftliche Erarbeitung des methodisch-didaktischen Konzepts der Stunde

Ausbildungspreise

- 500 Euro Anzahlung bei Anmeldung
- 24 Monatsraten von 165,00 Euro
- Kosten insgesamt: 4460

Inklusivleistungen:

- Bhagavadgita: Der Gesang Gottes
- Handbuch
- Handouts zu den Seminarwochenenden
- 60 Unterrichtseinheiten (à 90min.)
- Verpflegung mit Mittagessen während der Seminartage
- Nutzung der Yogaräume für Übungszwecke
- Zertifikat oder Teilnahmebescheinigung
- „Om am Wald“ Yogafestival Wochenendticket
10.-12.Juli 2026

Kündigungsbedingungen

Eine Kündigung ist bis 3 Monate vor Jahresende möglich. Die Kündigung wird dann zum 01.01. des Folgejahres wirksam.

Ausnahmen sind Abbruch wegen schwerer Krankheit oder Unfall. In diesem Fall muss ein ärztliches Attest vorliegen.

Die Ausbildungsleitung behält sich zudem das Recht vor, fristlos das Ausbildungsverhältnis aufzulösen, wenn die Anforderungen der Ausbildung nicht erfüllt werden, wie z.B. unentschuldigtes Fehlen, Zahlungsverzug, etc.



Yoga berührt den Menschen in seiner ganzen Wesenstiefe –
auf körperlicher, emotionaler, mentaler und geistig-spirituelle
Ebene.

Seine heilsame und transformierende Wirkung entfaltet sich
durch achtsames, regelmäßiges Üben und im lebendigen
Austausch zwischen Lehrenden und Lernenden.

In dieser Begegnung entsteht ein Raum für Wachstum,
Bewusstsein und innere Entwicklung.

Die Qualität des Unterrichts wird dabei maßgeblich von der
authentischen Präsenz, der
menschlichen Reife und den sozialen wie pädagogischen
Fähigkeiten der Lehrenden getragen



Yogaschule Yolima im Yogahaus

Waldstille

Hauptstraße 42

24568 Winsen



*Mit jedem Atemzug erwacht ein neuer
Morgen in dir.*

*Yoga ist das leise Erwachen –
der Beginn einer neuen Zeit im Herzen.*