



Teacher Training 2021/2022 my shanti yoga



# Shine bright!

200 Stunden nach den Standards der Yoga Alliance

Hebe Dein Yoga auf ein neues Level. Mehr Wissen, tiefere Erfahrungen, größere Freude - und die wird in Dein Leben auch abseits der Matte strahlen. Du gehst tiefer, wirst freier, Du selbst zu sein. Zu strahlen. Ganz hell. Und das auch weiterzugeben, wenn Du das möchtest. Komm´ an Bord. Wir tauchen ein in die Welt des Yoga.



Das Teacher Training von my shanti yoga nach dem Standard der Yoga Alliance (200 Std) bietet Dir eine fundierte und international anerkannte Basis, um Yoga zu unterrichten. Wir stellen Dir ein Team aus hervorragend ausgebildeten Lehrern zusammen, die bundesweit lehren und ausbilden.

Die Ausbildung umfasst mehr als 200 Stunden à 60 Minuten, die auf Asana (Praxis, Ausrichtung, Anleitung und Assistieren), Pranayama, Meditation, Anatomie und Yoga-Philosophie aufgeteilt werden.

Wir werden in einige Bereiche sehr tief eintauchen, Dir aber auch den Blick auf Felder wie yogischen Lifestyle, Yoga und Business oder Yoga-Therapie eröffnen.

Das Teacher Training wird Dich verändern, Dich fordern, aber vor allem soll es für Dich eine bereichernde Erfahrung sein. Egal, ob Du persönlich wachsen oder unterrichten willst. Nicht umsonst heißt es:

**my shanti yoga – mehr als Asana.**

Du kannst auf eine persönliche Betreuung und stetes Lernen vertrauen. Wir wollen Dir keine 08/15-Ausbildung bieten, sondern Dir Qualität und Leidenschaft vermitteln – und Dich dabei unterstützen, Deinen Yoga-Weg zu finden. Dein Wachstum ist uns der Leitfaden der Ausbildung. Du wirst viele Elemente aus dem Personal und Life Coaching in diesem TT finden – eine einmalige Mischung, die dennoch nicht aus dem Auge verliert, dass es darum geht, dass Du am Ende unterrichten kannst. Herzlichkeit und Freude an Yoga sind unser steter Antrieb, Yoga zu lehren und zu leben.

## **Unser neu konzipiertes 200-Stunden-Teacher Training nach den klaren Standards der Yoga Alliance bietet Dir folgendes:**

- Ein erfahrenes Ausbildungs-Team, das bereits viele Lehrer\*innen und Studiobesitzer\*innen auf dem Weg ins pralle Yogaleben begleitet hat
- Inhalte, die Du brauchst, um fundiert Yoga zu unterrichten: Anatomie, Philosophie, Vinyasa und Hatha Sequencing, Pranayama, Meditation, Energiekörper – Du bekommst Yoga pur. Aber verständlich und lebensnah
- Eine großartige Intensivwoche in einem der schönsten Retreat-Center Europas, dem Soami in Millstatt/Österreich. Genieße einen traumhaften Ort und das köstlichste vegane Essen, das Du Dir vorstellen kannst. Detox auf höchstem Niveau – und dazu eine Woche Input vom Feinsten.
- Echte 200 Stunden Inhalte, die Dich auf jeden Fall befähigen werden, zu unterrichten, die vor allem aber Dich im Blick haben: Profitiere von der Coaching-Erfahrung unserer Ausbildungsleiterin Isabel Lasthaus, die Dir hilft, Dir selber ganz neu zu begegnen
- Die Ausbildung wird von einem Mentoren-Team begleitet. Nach der Ausbildung hast Du die Möglichkeit, ein zusätzliches Entwicklungs- und Verfeinerungs-Coaching zu buchen. Das kann ganz zielgerichtet mit Dir arbeiten, weil wir Dich bereits gut kennen.
- Wenn Du weitergehen möchtest, kannst Du bei uns auch das Advanced TT absolvieren: 300 Stunden im modularen System, Du entscheidest, wie schnell und mit welchen Inhalten Du Dich fortbildest. Mit dem 500-Stunden-Standard der Yoga Alliance darfst Du selber ausbilden und/oder Dich unter bestimmten Voraussetzungen von den Krankenkassen zertifizieren lassen
- Du lernst in einer ausgewählten Gruppe, in der Du gesehen wirst. Wir nehmen maximal 20 Teilnehmer\*innen an. Unterschätze nicht, welcher Unterschied das zu TTs mit 30-60 TN ist.
- Unsere Teilnehmer\*innen müssen sich bewerben – damit stellen wir sicher, dass die Gruppe in ihrer Vielfalt zusammenpasst
- Du erhältst von uns ein umfassendes Skript von etwa 140 Seiten, das Du noch lange nach Deinem TT als Handbuch nutzen kannst.
- Das Üben im Studio ist während der Zeit des TTs im Preis inbegriffen – keine extra Kosten!
- Wir sind begeisterte Ausbilderinnen: Humor und Herz sind unsere Basis, mit Dir eine wundervolle, aufregende, berührende Zeit zu erleben.
- Unser TT ist nebenberuflich sehr gut zu machen: Du musst Dir allerdings insgesamt sechs Tage Urlaub nehmen, wenn Du voll berufstätig (bei Tätigkeit Mo-Fr) bist.

## **Was erwarten wir von Dir?**

- Begeisterung für und Hingabe zu Yoga: Das TT ist eine unvergessliche, aber auch intensive Zeit. Yoga hat eine reiche Historie und großartige Tradition, in die wir eintauchen und die wir für unser modernes Leben übersetzen
- Deine Anwesenheit: Die Termine sind Pflichttermine
- Du solltest selber seit einem Jahr regelmäßig Yoga praktizieren, um gut mitzukommen. Ausnahmen bestätigen die Regel, wir lernen uns ohnehin vorher kennen
- Assistenz und Hospitanz in vier Klassen (entweder von Isabel oder den Mentoren)
- Nachgewiesener Besuch von 50 Yogaklassen im Ausbildungszeitraum (muss nicht zwingend bei uns sein)
- Teilnahme an einem der Info-Workshops (kostenfrei), Bewerbung und vorheriges Kennenlernen

## **Inhalte des Trainings (nach den Standards der Yoga Alliance):**

- Anatomie und Physiologie (30 Std)
- Yoga und Faszien (10 Std)
- Philosophie und Ethik des Yoga (30 Std)
- Asana School (20 Std)
- Sequencing/Aufbau einer Klasse (20 Std)
- Ansagen von Asana und Sequenzen (15 Std)
- Präsenz und Stimme im Unterricht (5 Std)
- Pranayama und Atemarbeit (15 Std)
- Meditation und Achtsamkeit (10 Std)

- Yoga bei Stress (5 Std)
- Yoga und Business (5 Std)
- Assistieren, Korrigieren und Hilfsmittel (15 Std)
- Online Content: Aufbau einer eigenen Praxis und Coaching (15 Std)
- Online Content: Wie unterrichte ich Yoga online? (5 Std)

#### Termine:

WoEnde I	31.Juli/01.August 2021
WoEnde II	28./29. August 2021
Intensivwoche III	24.-30. Oktober 2021 im Soami am Millstätter See
WoEnde IV	04./05. Dezember 2021
WoEnde V	15./16. Januar 2022
WoEnde VI	19./20. Februar 2022
WoEnde VII	02./03. April 2022
WoEnde VIII	07./08. Mai 2022
Intensiv-WoEnde IV	26.-29. Mai 2022 (mit Prüfungen)

#### Was muss ich für mein Zertifikat tun?

- Anwesend sein bei den Ausbildungswochenenden
- Während der Ausbildungszeit 50 Yogaklassen nachgewiesenermaßen besucht haben (muss nicht zwingend bei uns sein)
- Die Hausaufgaben machen
- Eine schriftliche Prüfung ablegen
- Eine praktische Prüfung von 60 Minuten, die Du unterrichtest

#### Deine Ausbilderinnen:

##### Ausbildungsleitung Isabel Lasthaus (E-RYT 500)



Isabel liebt und lebt Yoga seit ihrem 16. Lebensjahr. Ihre Basisausbildung hat sie bei Lord Vishnus Couch in Köln absolviert (Yoga Alliance 200 Std), anschließend eröffnete sie 2008 my shanti yoga in Nürnberg Gostenhof, 2013 dann das Studio in St. Peter. 2012 absolvierte sie das +300 Stunden TT nach den Standards der Yoga Alliance bei Vishnus Couch in Köln.

Es folgten Ausbildungen in

- Yoga Therapie (100 Stunden bei Ganesh Mohan und Dr. Günter Nießen, 100 Stunden Yoga Therapie und Pranayama bei Richard Hackenberg)
- Sequencing (50 Stunden Super Sequencing bei Laughing Lotus)
- Budokon Yoga bei Cameron und Melayne Shayne (50 Std)
- Inner Axis TT bei Max Strom (200 Std)
- Thai Yoga bei Tobias Frank (35 Std)
- Coaching Ausbildung bei RobbinsMadanesTraining (RMT)
- Barre Ausbildung bei Barre & Soul (100 Std)

Neben den Klassen bei my shanti yoga ist sie Company Trainerin bei adidas und leitet Retreats. Isabel unterrichtet in TTs in Wiesbaden (yogalover) und Dortmund (CoolYoga). Sie ist außerdem seit mehr als zehn Jahren Schülerin von Tsakpo Rinpoche in der Tradition des tibetischen Karmapa-Buddhismus.

Isabel legt großen Wert auf eine gute und sichere Ausrichtung gerade bei einer anspruchsvollen Vinyasa- und Hatha-Praxis. Ihre Klassen sind geprägt von der Herausforderung, eine uralte Tradition in unsere Zeit zu übertragen. Humor und das Interesse an Yoga-Philosophie prägen ihren Unterricht, der vor allem eines weitergeben soll: Dass Freiheit ein Abenteuer ist, das uns alle wachsen lässt. Vor allem, wenn wir im Yoga und in der Meditation die Freiheit entdecken, ganz wir selbst zu sein. Energiearbeit ist ihre große Leidenschaft, die sie beim Unterrichten und beim Coaching einsetzt: Ihre Lehrer Gabrielle Bernstein und Jeffrey Allen heben ihre Arbeit auf ein transformierendes Niveau. Die Arbeit mit Max Strom bereichert ihr Tun um fundierte Atemarbeit.

Isabel ist als E-RYT 500 der Yoga Alliance zertifiziert (Experienced Advanced Yoga Teacher), sie ist zertifiziert, Lehrer in Basic TTs und in Advanced TTs auszubilden.

### Beate Meyer (Anatomie, Physiologie und Faszien)



Beate ist seit 2007 Yogalehrerin, ausgebildet im Vinyasa-Stil von Lord Vishnus Couch in Köln (200 Std YA). Ihr Wissen hat sie mit der dreijährigen Svastha Yogatherapie Ausbildung bei Ganesh Mohan/Dr. Günter Niessen vertieft. Auf Beates Weiterbildungsweg begegnete sie vielen bekannten nationalen und internationalen Lehrern auf Veranstaltungen, Workshops und Konferenzen. Durch ihr Wissen und ihre Lehren hat sie einen eigenen kompetenten und professionellen Unterrichtsstil entwickelt.

In ihren Yogaklassen verbindet sie die Klarheit therapeutischer Ausrichtungsprinzipien mit der Leichtigkeit des Vinyasa-Yoga. Gut durchdachtes Sequencing, Struktur im Aufbau, Variationen und Möglichkeiten für jede Konstitution, verbunden mit viel Freude und Spaß, sind ihr beim Unterrichten sehr wichtig. Unsere Teacher Trainees sind jedes Jahr begeistert von ihrem Anatomie-Unterricht: Lebendig, kompetent, verständlich auch für Nicht-Mediziner.

Hauptberuflich hat Beate von 1993 bis 2019 als Physiotherapeutin mit dem Schwerpunkt Orthopädie und Neurologie gearbeitet, u.a. bundesweit in leitenden Positionen in großen Rehakliniken.

Mittlerweile ist sie wegen ihrer Einzelarbeit und Teacher Trainings ausschließlich im Yoga und der Yogatherapie tätig. Sie ist wegen ihrer Erfahrung, ihrer herzlichen Art, ihrem funktionalen Ansatz und der anschaulichen Vermittlung von Yoga-Anatomie und -Therapie eine der gefragtesten Expertinnen in Deutschland auf diesem Gebiet.

Mehr zu Beate: [www.beatemeyer-yoga.de](http://www.beatemeyer-yoga.de)

#### **Kosten:**

**Die Kosten für die Ausbildung betragen 3.600 Euro, die bei Anmeldung fällig werden.**

**Exklusiver Frühbucher-Rabatt: Bei Vertragsunterzeichnung bis zum 15.10.2020 beträgt der Komplettpreis 3.300 Euro (keine Ratenzahlung möglich)**

Ratenzahlung ist möglich mit folgenden Zahlplan:

Anzahlung (bei Anmeldung fällig) 1.600 Euro

Rate II (bis 30.09.2021) 1.100 Euro

Rate III (bis 31.01.2022) 1.100 Euro

**Gesamtpreis Ratenzahlung: 3.800 Euro**

Bitte sprich` uns an, wenn Du Interesse an einem **Work & Learn** hast. Du kannst durch Unterstützung und Mitarbeit an den Ausbildungswochenenden 300 Euro Gebühr sparen. Mehr Infos und Bewerbung unter [info@myshanti-yoga.de](mailto:info@myshanti-yoga.de)

Wir vergeben nur zwei, maximal drei Plätze.

#### **Stornokonditionen:**

**Der Rücktritt hat in Schriftform zu erfolgen (nicht per Mail). Es gilt das Datum des Poststempels.**

**Bei Rücktritt vom Vertrag bis 31.12.2020 behalten wir 800,00 Euro ein.**

**Bei Rücktritt vom Vertrag bis 28.02.2021 behalten wir 50% der Vertragssumme ein.**

**Bei Rücktritt vom Vertrag bis 30. Juni 2021 behalten wir 80% der Vertragssumme ein.**

**Bei Rücktritt vom Vertrag nach dem 01. Juli 2021 behalten wir die volle Vertragssumme ein.**

**Bei Verträgen mit Ratenzahlung werden ggffls. noch nicht geleistete Beträge, die aber in der Stornosumme liegen, fällig.**

Die Unterkunft und Verpflegung (komplett) im Retreat Center Soami geht extra:

Du wirst in dieser Woche keine zusätzlichen Kosten haben (außer, Du buchst Ernährungsberatung, Massagen o.Ä. vor Ort)

**Sechs Nächte im**

**EZ 774 Euro**

**DZ pro Person 720 Euro**

**DZ zur Einzelnutzung 780 Euro**

Das Zimmer wird beim Soami direkt von Dir gebucht (wir dürfen als Yogastudio keine Reise für Dich buchen):

[www.soami.at](http://www.soami.at)

[office@soami.at](mailto:office@soami.at)

[+43 4766 23000](tel:+43476623000)

Anreise auf eigene Kosten. Im untenstehenden Link findest Du das Center auf Google Maps. Auf der Homepage des Soami stehen alle Infos zur Anreise, es gibt auch Transfer-Services (gegen Aufpreis)

<https://g.page/soamiretreatresort?share>

**Die Stornobedingungen für das Soami sind:**

**Bei Stornierung bis 15.01.2021 25% des Zimmerpreises.**

**Bei Stornierung bis 15.04.2021 35% des Zimmerpreises.**

**Bei Stornierung bis 15.07.2021 60% des Zimmerpreises**

**Bei Stornierung bis 15.08.2021 75% des Zimmerpreises.**

**Ab dem 16.08.2021 wird die volle Summe fällig.**

**Wie kann ich an dieser Ausbildung teilnehmen?**

1, Du schickst uns ein Motivations-Schreiben: Bitte eine DinA4-Seite, auf der Du Deine Leidenschaft für Yoga und Deinen Wunsch nach MEHR darstellst. Alle Informationen werden streng vertraulich gehandhabt. Es geht nicht darum, wie erfahren Du bist oder was Du alles schon weißt, sondern was Dich motiviert, diese Ausbildung zu machen.

2, Du besuchst einen unserer Info-Workshops, bei denen wir 45 Minuten auf die Matte gehen und wir Dir 45 Minuten lang Rede und Antwort stehen. Sollten wir Dich bereits aus dem Studio kennen, reicht uns ein kleines Gespräch – dann brauchst Du den Workshop nicht besuchen

3, Du buchst Dein Zimmer im Soami Retreat Center und schickst uns eine Bestätigung darüber zu. Die Übernachtung ist ausschließlich im Soami möglich.

4, Du füllst den Vertrag aus und lässt ihn uns unterschrieben zukommen

UND DANN: WILLKOMMEN IN DEINEM NEUEN LEBEN!

**Kostenfreie Info-Workshops:**

Info-Workshops 2020 – kostenfrei, wir bitten um Anmeldung via Eversports auf unserer Homepage (keine Sorge: Unter „Jetzt buchen“ haben wir Deine kostenfreie Teilnahme hinterlegt):

**Freitag, 23. Oktober 2020, 18.00-19.30 Uhr**

**Mittwoch, 02. Dezember 2020, 18.00-19.30 Uhr**

Die Info-Termine für 2021 werden noch bekannt gegeben.

