



## **EMPOWER: Basic TT**

### **Fokus Unterrichten (200 Std YA)**

#### **September 2020-März 2021**

Unser bewährtes und beliebtes my shanti yoga Teacher Training, das schon so viele Lehrer in der Region hervorgebracht hat, geht 2020 aufgrund der großen Nachfrage in eine extra Runde. Komm an Bord eines Teacher Trainings, das Dich in der Kleingruppe mit zwei Ausbildern zum Yogalehrer/zur Yogalehrerin macht. Beginne eine unvergessliche Reise, die Deinem Leben mehr Tiefe, mehr Freude und mehr Sinn verleiht. Lerne, Anderen das Geschenk des Yoga zu machen. Es werden Hammer-Monate – versprochen!

Wir vergeben zehn Plätze, die auf Bewerbung besetzt werden, denn in diesem TT sind ein paar Dinge anders als in unseren regulären, jährlichen TTs.

Und: Dieses TT ist erstmalig auch für Schullehrer an bayerischen Schulen machbar, da alle verlängerten Intensivwochenenden in den Schulferien liegen.

- Du bist eng am my shanti yoga als Studio dran – wir bilden aus, was und wie wir unterrichten. Da Du 50 von Dir besuchte Yogaklassen laut den Statuten der Yoga Alliance in Deiner Ausbildungszeit nachweisen musst, verlangen wir bei diesem TT, dass Du mindestens 30 davon bei Deinen Ausbildern im my shanti yoga absolvierst
- Du hast zwei Ausbilder: Isabel und Jochen. Mehr Infos über sie findest Du weiter unten. Hier die Aufteilung der Themen:

Philosophie (20 Std)	Isabel und Jochen
Pranayama und Meditation (20 Std)	Isabel
Asana School (20 Std)	Isabel und Jochen
Assist und Adjusts (15 Std)	Jochen
Ansagen von Asana und Flow (15Std)	Jochen und Isabel
Energetik im Yoga (15 Std)	Isabel
Anatomie (15 Std)	Isabel
Sequencing/Aufbau von Klassen (20 Std)	Isabel und Jochen
Yoga und Business (5 Std)	Jochen
Chanten und Hamronium (5 Std)	Jochen

Die restlichen Stunden brauchst Du für Vorbereitungen, Hausaufgaben etc.

- Du kannst dieses TT nebenberuflich absolvieren (erstmalig auch explizit möglich für Lehrkräfte an bayerischen Schulen), Du wirst ein paar Tage Urlaub nehmen müssen.
- **Die Termine:**

**03.-06. September 2020**

**17./18. Oktober 2020**

**14./15. November 2020**

**12./13. Dezember 2020**

**07.-10. Januar 2021**

**13.-16. Februar 2021**  
**05./06. März 2021 Prüfungen**

Die Ausbildungswochenenden sind Pflichttermine.

- Im Januar und Februar wirst Du in den Klassen von Isabel und Jochen Deine zwei Assist- und Deine zwei Hospitanz-Klassen absolvieren, dabei wirst Du ausführlich gefeedbackt und auch vorbereitet. Das ist fester Teil der Ausbildung
- Um Dein Yoga Alliance Zertifikat zu erhalten, musst Du eine schriftliche und eine praktische Prüfung (60 Min Unterricht innerhalb der Gruppe) bestehen
- Dieses TT ist eine vollwertige Ausbildung, bei der Du Deine Yogapraxis vertiefen, voranbringen und erweitern wirst. Allerdings schauen wir noch deutlicher drauf, dass Du Teaching Tools erlernst, so dass Du nach Deiner Ausbildung als Lehrer(in) loslegen kannst
- Um teilzunehmen, musst Du Dich bei uns bewerben:  
Du schickst uns ein DIN-A-4-Schreiben (eine Seite mit normalem Zeilenabstand, Schriftgröße 11), warum Du diese Ausbildung willst und brauchst. Wir laden Dich ein, um an einer unserer Klassen (kostenfrei) teilzunehmen, anschließend sprechen wir noch persönlich – und dann kann es für Dich losgehen!
- **Vor Beginn** der Ausbildung musst Du ein paar Texte gelesen haben, zwei von uns gestellte Yogasequenzen auswendig können – wir legen mit Deinem Unterrichten schneller los als in unserem regulären TT. Diese Hausaufgaben bekommst Du, sobald Du verbindlich angemeldet bist.
- **Anmeldeschluss ist daher der 01. August 2020**
- **Das TT findet ab 8 TN statt, maximal 10 TN sind gestattet**

**Kosten der Ausbildung:**

Frühbucherpreis bis 29.02.2020 = 3.300 Euro bei Vollzahlung

Ab 01.03.2020 = 3.500 Euro bei Vollzahlung

Ratenzahlung ist möglich, bitte sprich uns bei Bedarf an.

Im Preis enthalten sind umfangreiche Skripte (etwa 100 Seiten), die Prüfungen und Deine 30 Klassen, die Du pflichtmäßig bei uns nehmen musst.

Nicht enthalten: Bücher, Verpflegung an den Wochenenden.

**Unsere Bücherliste:**

Sharon Gannon und David Life: Yoga der Befreiung. Das Jivamukti Praxis Buch.

Ralph Skuban: Patanjalis Yogasutra. Der Königsweg zu einem weisen Leben.

Die Bhagavad Gita: Die Quelle der indischen Spiritualität. Eingeleitet und übersetzt von Eknath Easwaran.

Ranjit Sen Gupta: Pranayama.Vitalität und geistige Klarheit durch bewusstes Atmen.

Paul Blakey: The Muscle Book (Spiralbindung)

Ray Long: The Key Poses of Yoga (Band 2)

## Häufig gestellte Fragen:

- Wie erfahren muss ich mit meiner Praxis sein?  
Du solltest mindestens sechs Monate konstante Vinyasa-Praxis haben. Du musst keinen Kopfstand oder Handstand beherrschen, aber Du solltest mit den Abläufen einer dynamischen Vinyasa-Klasse wirklich gut vertraut sein. Wir bringen Dich in Deiner Praxis voran – aber Du solltest Dich in einer unserer Intermediate-Klassen wirklich gut fühlen.
- Wie viel Zeit nehmen die Hausaufgaben „nebenher“ ein?  
Du solltest Dir generell zusätzlich zu Deiner Praxis zu Hause (mind 30 Min täglich), ein bis zwei Studioklassen pro Woche etwa fünf Stunden pro Woche für Wiederholungen und Vorbereitung nehmen. Einen Teil Deiner Hausaufgaben erledigst Du schon VOR dem TT
- Was ist, wenn ich ein Wochenende krank bin?  
Wenn Dir unwohl ist, so dass Du die Praxis nicht weitermachen kannst, dann kommst Du trotzdem und beobachtest. Wenn Du wirklich richtig krank bist, reichst Du uns ein Attest ein und holst den Stoff nach  
Solltest Du aus schwerwiegenden gesundheitlichen oder familiären Gründen die Ausbildung abbrechen müssen, rechnen wir Dir die genommenen Stunden an, Du kannst Deine Ausbildung dann im nächsten Jahrgang beenden (nach Absprache). Ansonsten wird Dir kein gezahlter Beitrag erstattet.
- Ich weiß schon, dass ich an einem oder zwei Wochenenden nicht kann. Wir verlangen, dass Du Dich voll committest – sprich uns an, falls es sich um einen Tag handelt, aber wenn das TT nicht in dein Leben passt, passt es eben nicht. Wir sind eine kleine, eng arbeitende Gruppe, die schnell voranschreitet, da gibt es keine Ausnahmen.
- Aber eigentlich bin ich immer ganz woanders zum Yoga und liebe meinen Lehrer/meine Lehrerin...  
Wir machen Deine bisherigen LehrerInnen auf keinen Fall madig, gehe auch gerne weiterhin in deren Stunden. Aber in diesem TT sind wir darauf angewiesen, dass der besondere und sehr geliebte Stil des my shanti yoga, was Yogaklassen angeht, von Dir geschätzt, angenommen und auch praktiziert wird. Wir wollen nicht viel Zeit darauf verwenden, wie man alles Mögliche anders machen könnte – das sind Themen für Weiterbildungen. Wir vertrauen Dir, dass Du mit uns diesen wundervollen Weg mutig beschreitest, dafür erwarten wir auch Vertrauen von Dir in unser Wissen und unsere Erfahrung.

## Über Isabel:



Isabel ist eine der am besten ausgebildeten und mit mehreren tausend Unterrichtsstunden eine der erfahrensten Lehrerinnen in der Region. Mit der Eröffnung von my shanti yoga 2008 in Gostenhof hat sie in Sachen Vinyasa Yoga in Nürnberg Pionierarbeit geleistet. Seit 2013 ist das Studio in St. Peter. Isabel liebt und lebt Yoga seit ihrem 16. Lebensjahr. Nachdem Jivamukti Yoga und Power Yoga sie auf eine tiefere Reise geschickt haben, hat sie ihre Basisausbildung bei Lord Vishnus Couch/Köln absolviert (Yoga Alliance 200 Std).

Sie lernt selber unablässig, u.a. bei Max Strom. Isabel ist außerdem Schülerin von Tsakpo Rinpoche in der Tradition des tibetischen Karmapa-Buddhismus. Sie ist studierte Literaturwissenschaftlerin und Historikerin (MA) und hat zehn Jahre haupt- und fast zehn Jahre nebenberuflich als Journalistin und Redakteurin gearbeitet. Seit 2017 widmet sie sich ausschließlich dem Yoga.

Isabel ist zudem Life Coach im Strategic Intervention Coaching nach RobbinsMadanesTraining (RMT). Die lebensverändernden Strategien von Tony Robbins und Cloé Madanes haben ihr selber in herausfordernden Lebenssituationen sehr geholfen - sie freut sich, Menschen auf ihrem Weg zu einem erfüllteren Leben auch durch Coaching zu unterstützen.

#### **Ausbildung unter anderem:**

- 500 Stunden YA bei Lord Vishnus Couch in Köln
- 35 Stunden bei Mark Whitwell
- 100 Stunden Svastha Yogatherapie bei Ganesh Mohan und Dr. Günter Nießen
- 105 Stunden YA Yogatherapie-Ausbildung bei Richard Hackenberg (u.a. Pranayama)
- 50 Stunden YA Super Sequencing bei Laughing Lotus NYC
- 50 Stunden Budokon Yoga TT mit Cameron und Melayne Shayne
- 35 Stunden YA Breathe To Heal/Inner-Axis-TT mit Max Strom
- 35 Std Thai Yoga Massage bei Tobias Frank
- Isabel ist zertifizierte Experienced Advanced Teacher (E-RYT 500) der Yoga Alliance.
- Isabel hat die Ausbildung zum Strategic Intervention Life Coach bei RobbinsMadanes Training (200 Stunden) abgeschlossen
- Frühjahr 2020: Inner Axis Teacher Training bei Max Strom (200 Std YA) - Yoga und Coaching für ein besseres Leben

#### **Unterricht/Fachgebiete:**

- Leitung des Basic (200 Std YA) und Advanced (+300 Std YA) Teacher Trainings und des Fortbildungsprogramms von my shanti yoga
- Gruppenkurse (im Studio und seit 2008 als Company Trainerin bei adidas)
- Einzelunterricht
- Workshops/Gastlehrerin bei externen Ausbildungen (u.a. Cool Yoga Dortmund, Yogalover Wiesbaden)/Festivals wie das Sound and Sea Festival
- Yogareisen/-Retreats
- Atemyoga/Pranayama/Meditation
- therapeutisch orientiertes Yoga
- Coaching für Yogalehrer
- Life Coaching für mehr Fülle und Zufriedenheit

#### **Über Jochen:**



Jochen ist Certified Jivamukti Yoga Teacher.

Für einen Banker vielleicht „ungewöhnlich“, entdeckte Jochen Anfang 2007 Yoga für sich. Er übte über die Jahre mit Lehrern unterschiedlicher Stilrichtungen und nahm an zahlreichen Workshops teil. Seine Liebe und Hingabe gehört dem Jivamukti Yoga und so absolvierte er schließlich 2013 das Jivamukti Teacher Training bei seinen verehrten Lehrern Yogeswari, Dr. Patrick Broome, Sharon Gannon und David Life. In seinen Jivamukti Yoga Stunden wird geschwitzt. Die Übungen sind je nach Können anspruchsvoll und herausfordernd. Wichtig ist ihm dabei, die Yogaphilosophie zu vermitteln, warum wir unseren Körper in Positionen bringen wollen, warum Yoga erfunden wurde. Auch Meditation gehört dazu. Atmen. Eine „Haltung“ üben. Auf der Matte und im Leben. Gewaltlosigkeit. Wissen, warum man seinen Körper fordert. Es gibt immer eine Playlist mit modernen und inspirierenden Songs. Jochen bezieht aber auch die alten yogischen Schriften ein und spielt auf dem Harmonium indische Mantren. Das schafft die Verbindung zu uraltem Wissen, das wir uns auch heute zunutze machen können.

Jochen hat zwei yogatherapeutische Fortbildungen im my shanti yoga bei Beate Meyer absolviert: Advanced Anatomie und der yogische Energiekörper (mit Isabel Lasthaus) und Therapeutisches Yoga – Fokus Einzelstunden. Außerdem ist Jochen seit Jahren in unseren TTs als Gastlehrer vertreten, er unterstützt zudem Lehrer als Mentor auf ihrem Weg zum Unterrichten.

Neben regelmäßigen Retreats gibt Jochen auch jährlich Yogaunterricht für Schüler an den „Tagen der Einkehr“ und ist als Lehrer auf dem Sound and Sea Festival vertreten.

### Du hast Fragen?

Schreibe an [info@myshanti-yoga.de](mailto:info@myshanti-yoga.de), wir helfen gerne weiter!

P.S. Weißt Du, was für uns das schönste Arbeiten der Welt ist? Yoga zu unterrichten. Und das möchten wir mit Dir teilen ☺

