

LEAD THE CHANGE YOU WANT TO SEE.

Bringing together the treasures of
HATHA | VINYASA | VINI
RESTORATIVE | TANTRA YOGA

THE ART OF LIVING AND TEACHING YOGA

2 0 2 2 / 2 0 2 3



THE BODY MIND SCHOOL

BEWEGUNG FÜR KÖRPER UND GEIST



DIE TÄTIGKEIT ALS YOGALEHRERIN
IST EIN LEBENSWEG. DIESE AUSBILDUNG
LEGT DEN GRUNDSTEIN DAFÜR.

YOGA TEACHER TRAINING

Die 200-Stunden-Ausbildung bereitet auf das Unterrichten von Yoga-Gruppen- und Einzelstunden vor. Der Fokus liegt auf Hatha, Vinyasa und Restorative Yoga, ergänzt durch Elemente aus dem Vini Yoga, der Yogatherapie und dem Tantra Yoga - für eine personalisierte und transformierende Praxis, die allen Menschen gerecht wird: unabhängig von Alter, Geschlecht oder Konstitution.

Die Ausbildung ist aber vor allem eine Einladung, deinen eigenen authentischen Yoga-Weg zu finden. Die vertiefte Auseinandersetzung mit Yoga unterstützt die persönliche Weiterentwicklung in jedem Fall.

Diese Ausbildung ist sohin für alle geeignet, die sich eine Erweiterung ihres bestehenden Wissens wünschen und ihre Praxis vertiefen möchten. Sie wird auf Deutsch und bei Bedarf auf Englisch gehalten. Dasselbe gilt für das Handbuch, das alle Teilnehmer_innen erhalten.

Als berufsbegleitende Ausbildung ist sie in Blöcke an den Wochenenden und in eine Intensivwoche aufgeteilt. Sie erstreckt sich über 12 Monate und führt die Teilnehmer_innen schrittweise und gezielt in die Kunst des Yoga als Lebensweg und des Lehrens von Yoga ein.

Ob aus Berufung auch Beruf wird, und du Yoga nicht nur praktizieren, sondern auch weitergeben möchtest, ist für die Ausbildung nebensächlich. Prüfungspflicht gilt nur für jene, die lehren möchten. Oft entwickelt sich dieser Wunsch auch erst in der Ausbildung.

Die Ausbildung richtet sich nach den international anerkannten Richtlinien der US-amerikanischen YOGA ALLIANCE®. Die deutlich strengeren Qualitätsstandards der Yoga Alliance werden erst ab 2023 verpflichtend für alle, wir führen sie aber schon jetzt ein. Damit ist diese Ausbildung ein Pionierlehrgang. Die Body Mind School befindet sich mitten im Akkreditierungsprozess als Registered Yoga School nach den neuen Kriterien.





DAILY ROUTINE (SAMPLE)

9 AM - MORNING SATSANG:
75 min trainer led asana practice (morning)
15 min pranayama
and led meditation

10.30 – 12.30
2 hrs asana clinic & discussion

30 MIN LUNCHEBREAK
(fridge on site, supermarket in walking distance)

13.00
presentation of a topic and group work (practical)

16.00 (SUN) | 18:00 (SAT)
30 min restorative positions, chanting, pranayama,
meditation or yoga nidra

« YOGA IS THE JOURNEY OF THE SELF,
THROUGH THE SELF, TO THE SELF. »

– THE BHAGAVAD GITA

AUSBILDUNGSGEHÄLT

75 Stunden

YOGA PRAXIS

Praxis & Theorie der Yoga-Haltungen
Ausrichtung, Wirkungen der Asanas
Atemtechniken/ Pranayama, Chanting, Meditation, Kirtan
Koshas und Chakras: Rethinking the body
Yoga-Grundbegriffe Sanskrit
The Art of Sequencing: Klassenaufbau, sinnvolle Übungsabfolgen
Beobachten, Assistieren und Hilfestellungen
Einblick in die Yoga Therapie

30 Stunden

YOGA-ANATOMIE / -PHYSIOLOGIE

Spezifische Anatomie
Atmung, Herz und Kreislauf
Nervensystem: Stress Response, Polyvagal Theory, Trauma
Einschränkungen, Wirkungen, Kontraindikationen

30 Stunden

YOGA-PHILOSOPHIE

Herkunft und Bedeutung von Yoga
Yogawege & Yogastile
Traditionelle und moderne Schriften des Yoga
Yoga off the mat: Yoga-Philosophie im Alltag
Hürden und Werkzeuge für ein authentisches und gelungenes Leben

50 Stunden

HOLDING SPACE

Methodik und Didaktik
Ethische Grundlagen des Yogalehrens:
Karma Yoga, Schüler-Lehrer-Beziehung
Inklusion, Trauma Awareness, Self-Care, Embodiment
Yoga für spezifische Gruppen, Scope of Practice: Wie umgehen mit Diagnosen?
Business Essentials: selbständiger Yogaunterricht in Österreich
1:1 Mentoring

15 Stunden

GOING DEEPER

Workshops, zB Yoga for mental health, prä-/ und postnatales Yoga,
1:1 Unterricht: Dharma statt Drama

2022 / 2023 DATEN

1.SEMESTER:

1. WOCHENENDE / 8. – 9.10. 2022
2. WOCHENENDE / 5. – 6. 11.2022
3. WOCHENENDE / 3. – 4.12. 2022

4 INTENSIVTAGE / 12. – 15.1.2023

Mi 19 Uhr (Ferien und Feiertage frei) 9 Webinare

2.SEMESTER:

4. WOCHENENDE / 25. – 26.2.2023
5. WOCHENENDE / 25. – 26.3.2023
6. WOCHENENDE / 22. – 23.4.2023
7. WOCHENENDE / 13. – 14.5.2023
8. WOCHENENDE / 24. – 25.6.2023

Mi 19 Uhr (Ferien und Feiertage frei) 10 Webinare
Ferien frei, Prüfungsvorbereitung 16./17. Sept. 2023

7. & 8. OKT. 2023 LEHRAUFTRITTE UND ABSCHLUSS

LEHRENDE



E-RYT 500, C-IAYT
Mag. Claudia Vogt

Ausbildungsleitung
Über 20 Jahre Yoga und
über 7 Jahre Unterrichts-
erfahrung, Yogatherapie-
Expertin



E-RYT 500
Mag. Christiane Cerwenka

Schwangerschafts-
und Mama-Baby-Yoga,
Neurodiversität,
Alignment revisited



Mag. Kavita Pippon

Mantrasingen,
Kirtan, Bagavad Gita,
Self Care
Yogalehrer-Ausbildnerin
seit 2005

KOSTEN & BEDINGUNGEN

Die Teilnahme an der Ausbildung setzt eine mindestens 6-monatige regelmäßige Asana-Praxis sowie eine stabile körperliche und mentale Verfassung voraus. Interessierte müssen an mindestens einer regulären Yogaklasse der Ausbildungsleiterin Claudia Vogt teilgenommen und ein Aufnahmegespräch geführt haben. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 6, maximal können 10 Personen teilnehmen.

Voraussetzung für den Erhalt des Diploms zur Unterrichtsbefähigung ist Anwesenheit und die bestandene Prüfung. 1 Wochenende im Falle einer Erkrankung darf versäumt werden. Bei mehr Absenzen müssen diese im darauffolgenden Jahr nachgeholt werden, was den Erhalt des Diplomes um ein Jahr verzögert. Die Prüfung ist nur verpflichtend, wenn man unterrichten möchte!

PRÜFUNGSINHALTE

- Praktische Prüfung: Aufbau und Anleitung einer Yogaklasse
- Schriftliche Prüfung (Multiple-Choice): Asanas, Sequencing, Anatomie
- Aufsatz zu einem Yoga-Thema

KOSTEN

EUR 3.200 bis 1. August 2022

EUR 3.600 late comers

EUR 3.000 für Alleinerziehende und Arbeitslose

1 TEILSTIPENDIUM ZU VERGEBEN!

Preise inkl. Handbuch in digitaler Form, Teebar, 1 Workshopbesuch (4 sind verpflichtend), exkl. empfohlene Literatur, Lernmaterialien, Anreise, Unterkunft & Verpflegung während der Intensivwoche (je nach Zimmerwahl). Anzahlung bei Anmeldung EUR 600.– für Platzgarantie.

MÖGLICHE RATENZAHLUNG:

1. Rate von EUR 1.600.– (early bird) bzw. 2.000.– (latecomer) spätestens fällig am 8. September 2022
2. Rate von EUR 1.000.– spätestens fällig am 8. Jänner 2023

Um den Ausbildungsplatz definitiv zu reservieren, wird unmittelbar nach Eingang der Anmeldung die Anzahlung fällig, die auch bei Rücktritt nicht rückerstattet wird. Bei vorzeitigem Abbruch der Ausbildung werden keine Kosten rückerstattet.



THE BODY MIND SCHOOL

BEWEGUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

MOVE. BREATHE. TOUCH.
FLOW. CARE. BELONG.

SCAN ME!



Hauptstraße 30
2721 Bad Fischau-Brunn
+ 43 (0) 676 33 414 77

WWW.THEBODYMINDSCHOOL.COM