

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 3 / 2 0 2 4



**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.

Wir sind nach den neuen Qualitätsstandards der international größten Yogaverbands YOGA ALLIANCE® zertifiziert. Damit ist diese Ausbildung ein Pionierlehrgang.





## TAGESABLAUF (BEISPIEL)

**9:00 - 10:30 UHR**  
MORGEN SATSANG:  
75 Minuten Asana Praxis  
15 Minuten Pranayama & Meditation

**10:30 - 12:30 UHR**  
WORKSHOP

**MITTAGSPAUSE**  
Bioladen, Supermarkt & Lokale in Gehweite

**13:00 UHR**  
Schwerpunkt-Thema & Gruppenarbeit

**16:00 UHR**  
Restorative Yoga, Chanten & Yoga Nidra

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

– THE BHAGAVAD GITA

## AUSBILDUNGSINHALTE

**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

## 2023 / 2024 DATEN

### 1. SEMESTER 2023/24:

1. WOCHENENDE / 07.- 08.10.2023
2. WOCHENENDE / 21.- 22.10.2023
3. WOCHENENDE / 11.- 12.11.2023

INTENSIVWOCHE / 05.- 11.02.2024

Mi 19:00 - 20:15 Uhr (Ferien und Feiertage frei): 9 Webinare

### 2. SEMESTER 2024:

4. WOCHENENDE / 02.- 03.03.2024
5. WOCHENENDE / 06.- 07.04.2024
6. WOCHENENDE / 27.- 28.04.2024
7. WOCHENENDE / 04.- 05.05.2024
8. WOCHENENDE / 25.- 26.05.2024

Mi 19:00 - 20:15 Uhr (Ferien und Feiertage frei): 11 Webinare  
VORBEREITUNGSWOCHENENDE / 15.- 16.06.2024

LEHRAUFTRITTE & ABSCHLUSSZEREMONIE / 07.- 08.09.2024

\* NACHHOLEN DURCH AUFZEICHNUNG MÖGLICH

## LEHRENDE



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

Ausbildungsleitung  
Über 20 Jahre Yoga und  
über 7 Jahre Unterrichtserfahrung,  
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 15.09.2023

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 06.10.2023
2. Rate von EUR 1.000.- spätestens fällig am 08.01.2024

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.CLAUDIAVOGT.COM](http://WWW.CLAUDIAVOGT.COM)