

Ausbildungen	Grundausbildung	Aufbau-Ausbildung	Intensiv-Ausbildung
Nächster Beginn	24.01.2026	23.01.2027	24.01.2026
Gesamtstunden	290	330  290 + 40 ZPP	620  290 + 290 + 40 ZPP
Schwerpunkt	Die Disziplin des haṭha-yoga	Die Diziplin des rāja-yoga und Vertiefung des haṭha-yoga	Die Disziplinen des haṭha- und rāja-yoga in vollem Umfang
Ziel	Entwicklung einer eigenen Yoga-Praxis und der Unterrichts-Kompetenz	Entwicklung und Festigung einer eigenen Yoga-Praxis und Ausformulierung der Unterrichts-Kompetenz	Entwicklung und Festigung einer eigenen Yoga-Praxis und Ausformulierung der Unterrichts-Kompetenz – von der äußereren Praxis bis zur inneren Erfahrung, von der Selbsterkenntnis bis zur Bewusstwerdung im Alltag
Voraussetzungen	Offenheit und Lernbereitschaft	Teilnahme an unserer Grundausbildung oder einer vergleichbaren Ausbildung	Offenheit, Lernbereitschaft und dem Wunsch, sich intensiv mit der Yoga-Philosophie und -psychologie auseinanderzusetzen
Praxis	āsana (Anatomie, Hilfestellungen, Korrekturen, Kontra-Indikationen, Varianten und Partner-Übungen), prāṇāyāma, Reinigungsübungen und Meditation	Ausführliche Vertiefung und intensive Übungs-Praxis in allen Bereichen der Grundausbildung	āsana und prāṇāyāma, Reinigungsübungen und Meditation, Vertiefung auf allen Ebenen des eigenen Übungsweges und Entwicklung einer fundierten körperlich-energetischen Praxis
Theorie	Grundzüge des rāja yoga und die andern drei traditionellen Yoga-Wege des karma-yoga, jñāna yoga und bhakti yoga sowie saṃkhyā und vedānta	Vertiefung des rāja yoga und die andern drei traditionellen Yoga-Wege des karma-yoga, jñāna yoga und bhakti yoga sowie saṃkhyā und vedānta	Vollständige Betrachtung des rāja yoga und die andern drei traditionellen Yoga-Wege des karma-yoga, jñāna yoga und bhakti yoga sowie saṃkhyā und vedānta
Schriften	haṭha yoga pradīpika von svātmarāma und kaivalya darśana (Kap. 1) von yoga sūtra von patañjali und bhagavadgīta (Kap. 2) von paramahansa yogānanda	alle Schriften der Grund- und der Aufbau-Ausbildung	
Typ	berufsbegleitend	berufsbegleitend	berufsbegleitend
Bildungszeit	als Bildungszeit anerkannt	als Bildungszeit anerkannt	als Bildungszeit anerkannt
Dauer	12 Monate  in 13 Wochenenden Sa 9:00 bis 17:30 Uhr So 9:30 bis 15:00 Uhr	12 Monate  in 12 Wochenenden Sa 9:00 bis 17:30 Uhr So 9:30 bis 15:00 Uhr	24 Monate  in 25 Wochenenden Sa 9:00 bis 17:30 Uhr So 9:30 bis 15:00 Uhr
ZPP-Module*(optional)	–	plus 3 Wochenenden	plus 3 Wochenenden
Intensivwochen	2 ganztägige Intensivwochen (je 7 Tage)	2 ganztägige Intensivwochen (je 7 Tage)	4 ganztägige Intensivwochen (je 7 Tage)
Ort Wochenenden	raum für yoga Chausseestraße 17 in Berlin-Mitte	raum für yoga Chausseestraße 17 in Berlin-Mitte	raum für yoga Chausseestraße 17 in Berlin-Mitte
Ort Intensivwochen	Eichhof, Lychen (Uckermark)	Eichhof, Lychen (Uckermark)	Eichhof, Lychen (Uckermark)

Ausbildungen	Grundausbildung	Aufbau-Ausbildung	Intensiv-Ausbildung
Format	Präsenz, Online-Teilnahme möglich (Zoom)	Präsenz, Online-Teilnahme möglich (Zoom)	Präsenz, Online-Teilnahme möglich (Zoom)
Kosten	mtl. 250 €	mtl. 250 €	<b>mtl. 240 €</b>
Kosten ZPP-Module (3 Stk.)	–	je 250 €	je 250 €
Gesamtkosten inkl. ZPP	<b>3.000 €</b>	<b>3.750 €</b>	<b>6.510 €</b>
zzgl. Kosten der Intensivwochen inklusive	je Intensivwoche ca. 180 € Unlimited-Tarif im Wert von 950 €/a	je Intensivwoche ca. 180 € Unlimited-Tarif im Wert von 950 €/a	je Intensivwoche ca. 180 € Unlimited-Tarif im Wert von 1.900 €
Ermäßigungen	Ermäßigungen auf Retreats des rfy	Ermäßigungen auf Retreats des rfy	Ermäßigungen auf Retreats des rfy
Unterlagen	alle o.g. Schriften und das Yogalehrer Manual	alle o.g. Schriften und das Yogalehrer Manual	alle o.g. Schriften und das Yogalehrer Manual
Prüfung	Lehrprobe und schriftliche Prüfung	Lehrprobe und schriftliche Prüfung	2 Lehrproben und 2 schriftliche Prüfungen
Abschluss	Yogalehrer*in-Zertifikat	Yogalehrer*in-Zertifikat	Yogalehrer*in-Zertifikat
Zielgruppe	Menschen mit beginnender/ regelmäßiger Praxis, die tiefer, klarer, fundierter gehen wollen	Menschen mit beginnender/ regelmäßiger Praxis und Interesse an den philosophischen und psychologischen Hintergründen des Yoga	Menschen mit regelmäßiger Praxis und Interesse an den philosophischen und psychologischen Hintergründen des Yoga

**\*ZPP-Module:** Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) -Teil der Aufbau- und Intensiv-Ausbildung, drei medizinische und naturwissenschaftliche Module