

Welcome to your Involution

Erfahre mit der Inner Flow Yoga Ausbildung, wie Yoga für dich ganz persönlich aussehen kann und lerne, dein eigenes Yoga zu leben und zu unterrichten. Authentisch. Inspiziert. OMPowered. Mit einer Fusion aus traditionellem und modernem Yoga und dem Fokus auf den individuellen Entwicklungsstand des / der Einzelnen hat sich die Inner Flow Yoga Ausbildung im deutschsprachigen Raum bereits an über 20 Yogaschulen als ein bewährtes Ausbildungskonzept etabliert. Durch die didaktisch wie methodisch zeitgemäße und vielschichtige Aufbereitung der Inhalte entsteht eine angenehme und tiefgreifend transformierende Lernatmosphäre.

Die drei Elemente der Ausbildung

1.

6 Ausbildungswochenenden in deiner Yogaschule und 2 Intensiv-Wochenenden im Ashram

Das Herzstück der Ausbildung bilden sechs Ausbildungsblöcke in deiner Yogaschule sowie zwei verlängerte Intensiv-Wochenenden. Systematisch erfährst du den Weisheits- und Methodenschatz verschiedener Yogatraditionen und erlernst die wesentlichen Elemente des Unterrichts von Yoga.

2.

Unterrichten deines eigenen Yogakurses – Spread the light

Deine Unterrichtspraxis ist ein wesentlicher Teil der Ausbildung. Daher bringen wir dich graduell und zügig ins selbstständige Unterrichten. Du konzipierst, organisierst, unterrichtest und evaluierst bereits während der Ausbildung deinen eigenen Yogakurs.

3.

Selbststudium, Meditation & Besuch verschiedener Yogastile (zusätzlich etwa 80 Stunden in Selbstverantwortung)

Wir begleiten dich im Selbststudium von klassischen und modernen Schriften, welche in der Ausbildung vor- und nachbereitet werden. Außerdem empfehlen wir den Besuch von mind. zwei Yogastunden pro Woche in unterschiedlichen Yogastilen, um letztlich deinen eigenen Stil herauszuarbeiten.

Für die, die mehr möchten: Die OMLine Academy (20 Yogastunden, 20 Vorträge)

Die OMLine Academy ist mit online Yogastunden und vertiefenden Vorträgen auf die parallel laufende 200h Ausbildung abgestimmt. Sie ergänzt den Lern- und Wachstumsprozess der Teilnehmenden und bringt zusätzliches Wissen und die Weisheit des Yoga zu dir nach Hause.

Ziel der Ausbildung

Das Ziel der Inner Flow Yoga Ausbildung ist es, deinen ganz eigenen Ausdruck im Yoga zu finden und zu kultivieren. Mit dem Abschluss bist du berechtigt, den Titel „Inner Flow Yoga Teacher“ zu führen und kannst dich bei der Yoga Alliance als zertifizierte*r Yogalehrer*in (R.Y.T. 200) registrieren lassen.

Du bist dir noch nicht sicher, ob du als Yogalehrer*in unterrichten möchtest? Die Ausbildung ist gleichermaßen wertvoll für Menschen, die sich zur persönlichen Entwicklung intensiver mit dem Yoga auseinandersetzen möchten.

Inhalte der Inner Flow Yoga Ausbildung

Wochenende 1: Einführung in Wissen, Weisheit und Praxis des Yoga

- Yoga – Überblick, Geschichte, Begrifflichkeiten • Dhyana Bodha – eine sanfte Yogareihe • Ausrichtungsprinzipien für eine organische Yogapraxis

1 Monat eines präzisen Hatha-Yogastils – Das generelle Verständnis um die Arbeit mit Asanas kultivieren

Wochenende 2 - intensiv: Hatha und Kundalini Yoga

- Methoden des körperlichen (Hatha) und energetischen (Kundalini) Yoga • Arbeit an den Asanas • Energiearbeit • Reinigungsübungen

1 Monat Ashtanga Yoga – Den Körper entwickeln, den Geist ausrichten

Wochenende 3: Anatomie, Physiologie, Ayurveda und Entspannungstechniken

- Grundlagen der Anatomie und Physiologie als Basis gesundheitsorientierten Yogas • Ayurveda Basics • Die wichtigsten Entspannungstechniken

1 Monat Sivananda Yoga / Yoga Vidya – Die Rishikesh Reihe als traditionelle Yogapraxis

Wochenende 4: Meditation (I) und Vinyasa

- Verschiedene Meditationstechniken • Vinyasa Yoga: fließende, bewusste Bewegungsführung • Vinyasa Krama: Sequenzieren und Komponieren einer Yogastunde

1 Monat Vinyasa oder Power Yoga – Die Vielfalt des modernen Yoga genießen

Wochenende 5 - intensiv: Meditation (II), Unterrichtsdidaktik und -methodik

- Die hohe Kunst der Meditation • Methoden und Instrumente, um die Schüler*innen zu begleiten (Hands On, Einsatz von Hilfsmitteln, Stimm- und Präsenzschiulung)

- Einführung ins Kundalini Yoga • Yogidentity - Wer bin ich als Yogalehr*in

1 Monat Kundalini Yoga – Energetische Arbeit für persönliches Wachstum

Wochenende 6: Wege des spirituellen Wachstums

- Jnana, Karma & Bhakti Yoga – Wege zur Erfahrung von Einheit, Verbundenheit und Freiheit • Einführung Yin Yoga

1 Monat Meditationsgruppe / Satsang / Kirtan singen – Tiefer Eintauchen in den Zustand von Yoga

1 Monat Yin Yoga – Das Potential des bewussten Loslassens

Wochenende 7: Yoga in der Therapie, Yoga als Business

- Yoga im Licht der modernen Wissenschaft: gesundheitsfördernde Aspekte • Yoga leben und vom Yoga leben – Tipps, Tricks und Weiteres rund um den schönsten Beruf der Welt
- Spread the Light: 1 Monat selbstständig organisierte und unentgeltlich geleitete Kurseinheiten in einer sozialen Einrichtung – Lernen, was es bedeutet, Yoga mit anderen zu teilen

Wochenende 8: Prüfung und Zertifizierung

- Die Prüfung besteht aus Lehrprobe, Essay, Vortrag und einer schriftlichen Abfrage • Abschlussritual

Ausbildung Wuppertal 2025

Die Inner Flow Yoga Ausbildung beginnt jährlich im Januar / Februar an verschiedenen Yogaschulen. An den beiden Intensiv-Wochenenden kommen Teilnehmende aus dem ganzen deutschsprachigen Raum zusammen. Die Ausbildungsblöcke der einzelnen Standorte sowie die Intensiv-Wochenenden finden zeitlich versetzt statt. Solltest du also an einem Termin verhindert sein, kannst du die Teilnahme an einem anderen Standort vor- oder nachholen.

In Wuppertal finden die **6 Wochenenden** in Yogastudio Silva Yoga (Friedrich- Ebert Str. 89, 42105 Wuppertal) statt:

Wochenende 1	14.02. – 16.02.2025
Wochenende 3	11.04. – 13.04.2025
Wochenende 4	16.05. – 18.05.2025
Wochenende 6	11.07. – 13.07.2025
Wochenende 7	05.09. – 07.09.2025
Wochenende 8	03.10. – 05.10.2025

Die **Intensiv-Wochenenden** sind an folgenden Terminen im Seminarhaus Shanti (Yogaweg 1, 32805 Horn-Bad Meinberg):

Intensiv-Wochenende 2	12.03. – 16.03.2025
Intensiv-Wochenende 5	11.06. – 15.06.2025

Investition

Die Ausbildung kostet 3700 €.

Wer sich bis zum 31. November 2024 anmeldet erhält 500,-€ Frühbucherrabatt. Dazu kommen Kosten für Bücher sowie Unterkunft während der Intensivwochenenden und der Besuch an verschiedenen Yogaschulen für die Selfpractice. Wer finanziell weniger gut gestellt bist, spricht uns gerne an. Wir suchen zusammen nach Möglichkeiten, jedem einen Zugang zur Yogalehrer*innen Ausbildung zu verschaffen. Ratenzahlung ist auf jeden Fall möglich.

Die Yogastunden in unseren Studios dürfen zum halben Preis besucht werden

Infotermine

Unsere kostenlosen Info-Veranstaltungen beginnen mit einer Gratis-Kennenlern-Yogastunde:

08.09.2024 10.00 – 12.30h Silva Yoga

11.10.2024 18.00 – 20.30h Yogital

10.11.2024 10.00 – 12.30h Silva Yoga

01.12.2024 18.00 – 20.30h Yogital

12.01.2025 10.00 – 12.30h Silva Yoga

Yogital, Wortmannstrasse 4, 42107 Wuppertal
Silva Yoga, Friedrich- Ebert Str. 89, 42105 Wuppertal

Bitte melde dich zu den Infotermiinen an. Wir freuen uns auf dich!

Anmeldung und Kontakt

Silvana Venturiello
Mail to silvana@silva-yoga.de
Call to 0157 72518035



Alle Infos hier