

Yogaschule Samasta

Yogalehrer-Ausbildung 2020





Lisa – Marie- Rohlf,
Ausbildungsleitung und Dozentin

Lerne aus der Vergangenheit.

Träume von der Zukunft.

Lebe in der Gegenwart.

Namaste,

ich bin Lisa – Marie und habe im Januar 2017 mein Studio in Henstedt-Ulzburg eröffnet. Mein Yoga-Weg hat mich zu einer besseren Körperwahrnehmung, allgemeiner Kräftigung, mehr Beweglichkeit und innerer Balance gebracht. Zusätzlich verleiht Yoga mir Ruhe im Alltag und stärkt mein Selbstbewusstsein.

Aus eigener Erfahrung weiß ich: Die ersten Schritte sind meist die schwierigsten, aber es lohnt sich!

Liebe Grüße deine Lisa - Marie

Yogahaus Waldstille
Hauptstraße 42
24568 Winsen

Kontakt:
Mobil: 0172 / 4385988
E-Mail: lisa.rohlf@gmx.de



Carmen Sinkovicz
Ausbildungsleitung und Dozentin

**Wir können den Wind
nicht ändern,
aber die Segel
anders setzen.
- Aristoteles -**

Namaste,

ich bin Carmen.

Yoga begleitet mich jetzt seit 2009
und ist aus meinem Leben nicht
mehr wegzudenken.

Seit Mai 2018 unterrichte ich in
meinen eigenen Räumen.

Besonders eindrucksvoll war der
Wechsel vom Yoga Schüler zum
Lehrer. Ich habe meine

Ausbildungszeit in vollen Zügen
genossen. Sie war intensiv,

aufschlussreich und hat mich in
meiner persönlichen Entwicklung
unterstützt. Ich freue mich, dich auf

deinem Yoga Weg begleiten zu
dürfen.

Liebe Grüße deine Carmen.

Treffpunkt für Ernährung und
Bewegung in Norderstedt.

Studio Carmen Sinkovicz

Gorch-Fock-Weg 37a

22844 Norderstedt

Kontakt:

Mobil: 0174-940 26 47

E-Mail: carmen.sinkovicz@gmx.de

Yogaschule Samasta

Die Yogalehrer-Ausbildung

Die Yogalehrer-Ausbildung bietet eine großartige Möglichkeit, dir selbst etwas Gutes zu tun und dich in deiner Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Nach Abschluss deiner Ausbildung, kannst du das erlangte Wissen weitergeben. Die Themen, die in der Yogalehrer Ausbildung behandelt werden, fördern dein erhöhtes Bewusstsein im Umgang mit dir selbst und anderen. Die Ausbildung zum Yogalehrer bietet dir außerdem die wunderbare Möglichkeit, tiefer in die Kunst und Wissenschaft des Yogas einzutauchen.

Durch das Unterrichten unterstützt du andere Menschen darin, die Herausforderungen ihres Alltags zu bewältigen, hilfst ihnen gesund zu bleiben und sich wieder besser zu spüren.



Die Samasta Yogalehrer/innen Ausbildung

Sie umfasst mindestens 500 Unterrichtseinheiten.

Hier bekommst du einen ersten Eindruck über deinen Yoga-Weg. Es wird das Fundament für deine spätere Lehrtätigkeit gelegt. Während der gesamten Zeit wird dein Wissen vertieft und deine Fähigkeiten weiter ausgebaut. Mit dieser Qualifikation bist du in der Lage, eigenständig Yoga weiterzugeben. Sie ist außerdem nötig, damit deine zukünftigen Yogakurse von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt werden.

Darüber hinaus brauchst du:

- Entweder eine medizinisch/pädagogisch abgeschlossene Ausbildung
- Oder einen staatlich anerkannten Studien- oder Berufsabschluss sowie mind. 200 Zeitstunden Unterrichtserfahrung als Yogalehrer/in, die du nach Abschluss deiner Yogalehrer/innen Ausbildung nachweisen musst.

Alle Informationen dazu findest du auf der Website der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZZP): [www.zentrale-pruefstelle-
praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de).

Die Samasta Yogalehrer/in-Ausbildung entspricht den Rahmenrichtlinien der Europäischen Yoga Union (EYU), orientiert sich an dem Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) und basiert auf dem Hatha Yoga.

Umfang der Yogalehrer/innen-Ausbildung:

In den wöchentlichen Stunden setzt du dich mit dem Thema Yoga aus physischer, psychischer und philosophischer Sicht auseinander.

In den Unterrichtseinheiten erlernst du die Fertigkeiten, die du zum Unterrichten benötigst.

7 Yoga-Intervalle mit je 12 Unterrichtseinheiten

(1 Unterrichtseinheit entspricht 90 Minuten)

Standort Winsen:

Start: Mittwoch 22.04. – 19.08.2020

20:00 – 21:30 Uhr im Yogahaus Waldstille

Standort Norderstedt:

Start: Mittwoch 22.04. – 19.08.2020

20:15 – 21:45 Uhr im Treffpunkt für Ernährung und Bewegung in Norderstedt

Alle weiteren Kursdaten werden noch bekannt gegeben

In Urlaubs- oder Krankheitsfällen wird ein Ersatzyogalehrer gestellt oder der Unterricht wird nachgeholt

Seminarwochenenden

Die Seminarwochenenden dienen dazu tiefer in die jeweiligen Themen einzutauchen. Es werden dort praktische Unterrichtseinheiten und theoretisches Wissen gelehrt.

Übersicht 2020

1 Seminar Wochenende
Methodik/Didaktik, Herzchakra
08.05 – 10.05.2020
Freitag: 18.00 – 21:00 Uhr
Samstag: 09.30 – 17:30 Uhr
Sonntag: 09:30 – 17:30 Uhr
Dozenten: Kolia, Carmen, Lisa, Manuela

2 Seminar Wochenende
Physiotherapie und Krankheitsbilder, Atmung, Beckenboden, Solarplexuschakra
19.06. – 21.06. 2020
Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag: 9:30 – 17:30 Uhr
Sonntag: 9:30 – 17:30 Uhr
Dozenten: Carmen, Lisa, Manuela , Sarah

Übersicht 2020

3 Seminar Wochenende
Besuch im Yogahaus Ganesha
11.09. – 13.09.2020
Freitag: Anreise 16:00 Uhr
Sonntag: Abreise 15:00 Uhr
Dozent: Govinda Nebel



Yogahaus Ganesha, Bild Govinda Nebel

4.Seminar Wochenende
Existenzgründung, Marketing
06.011 – 08.11.2020
Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag: 9:30 – 17:30 Uhr
Sonntag: 9:30 – 17:30 Uhr
Dozenten: Kolia, Carmen, Lisa

Übersicht 2021

5. Seminar Wochenende
Marmalehre, Kommunikation, Stimme, Halschakra
15.01. – 17. 01.2021
Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag: 9:30 – 17:30 Uhr
Sonntag: 9:30 – 17:30 Uhr
Dozenten: Carmen, Lisa, Lotta, Manuela, Andrea

6. Seminar Wochenende
Psychologie, Wurzelchakra
05.03. – 07. 03.2021
Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag: 9:30 – 17:30 Uhr
Sonntag: 9:30 – 17:30 Uhr
Dozenten: Carmen, Lisa, Manuela, Natalya

7. Seminar Wochenende
Philosophie, Singen
23.04. – 25.04.2021
Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag: 9:30 – 17:30 Uhr
Sonntag: 9:30 – 13:00 Uhr
Dozenten: Joachim & Michael Pfahl

8 Seminar Wochenende
Besuch im Yogahaus Ganesha
04.06. – 06.06.2020
Freitag Anreise 16:00 Uhr
Sonntag Abreise 15:00 Uhr
Dozent: Govinda Nebel

9. Seminar Wochenende
Ernährung, Vitalchakra, Mudras
10.09. – 12.09.2021
Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag: 9:30 – 17:30 Uhr
Sonntag: 9:30 – 17:30 Uhr
Dozenten: Carmen, Lisa, Manuela, Lotta

10. Seminar Wochenende
Shiatsu in Verbindung mit Yoga
12.11. – 14.11.2021
Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag: 9:30 – 17:30 Uhr
Sonntag: 9:30 – 17:30 Uhr
Dozenten: Ulrike, Carmen

Übersicht 2022

11. Seminar Wochenende
Patanjali, Yogasutren, Stirnchakra
14.01. – 16.01.2022
Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag: 9:30 – 17:30 Uhr
Sonntag: 9:30 – 17:30 Uhr
Dozenten: Kolia, Lisa & Carmen, Manuela

12 Seminar Wochenende
Besuch im Yogahaus Ganesha
04.03. – 06.03.22
Freitag: Anreise 16:00 Uhr
Sonntag: Abreise 15:00 Uhr
Dozenten: Stella Parker, Govinda Nebel

13. Seminar Wochenende
Verschiedene Yogastile, Kronenchakra
13.05. – 15.05.2022
Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag: 9:30 – 17:30 Uhr
Sonntag: 9:30 – 17:30 Uhr
Dozenten: Lisa, Carmen, Manuela

14. Seminar Wochenende
Ayurveda, Upanishaden
10.06. – 12.06.2022
Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag: 9:30 – 17:30 Uhr
Sonntag: 9:30 – 17:30 Uhr
Dozenten: Kolia, Lisa, Carmen

15. Seminar Wochenende
Abschluss
09.09. – 11.09.2022
Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag: 9:30 – 17:30 Uhr
Sonntag: 9:30 – 17:30 Uhr
Dozenten: Lisa, Carmen

Alle Seminar Wochenenden finden im Yogahaus Waldstille ,
Hauptstraße 42, 24568 Winsen statt, mit Ausnahme der
Wochenenden im Yogahaus Ganesha!

Eine Änderung der Wochenenden und der Dozenten bleibt der
Ausbildungsleitung vorbehalten!

Inhalte und Schwerpunkte im Überblick

Hatha Yoga & Pranayama	Meditation
<ul style="list-style-type: none">• Entspannung und Körperwahrnehmung• Körperübungen – Asana, Karana, Vinyasa Krama, Mudra, Kriya• Grundlagen des Pranayama• Einführung in Pranayama	<ul style="list-style-type: none">• Vorbereitung auf die Meditationspraxis• Körperhaltung, Entspannung, Atmung, innere Haltung, Fokussierung• Einführung in die Praxis der Meditation• Chakren

Pädagogik	Psychologie
<ul style="list-style-type: none">• Didaktik und Methodik des Unterrichtes• Planung und Analyse von Stunden und Kursen• Stimme, Sprache und Kommunikation des Unterrichtes• Beobachtung und Korrektur• Gruppenausarbeitungen• Erstellen eines Curriculums• Führung eines Tagebuches	<ul style="list-style-type: none">• Selbst- und Fremdwahrnehmung• Yogalehrende als Gruppenleiterinnen• Gesprächsführung für Yogalehrende

Yogaphilosophie	Medizinische Grundlagen
<ul style="list-style-type: none"> • Yogasutra nach Patanjali • Die Bhagavad Gita • Veden und Upanishaden • Sanskrit – Grundlagen • Weisheitslehrer • Yoga - Tradition 	<ul style="list-style-type: none"> • Anatomie des Bewegungsapparates • Physiologie • Innere Organe, endokrines System • Atmung • Physiologie der Stressreaktion • Anatomie und Asanas

Unterrichtspraktikum	Ernährung
<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung von Unterrichtseinheiten mit Supervision • Hospitation an Vorstellstunden anderer Ausbildungsteilnehmer 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen Ayurveda • Grundlagen Wirkung auf den Körper

Berufsorientierte Qualifikation	Wahlthemen
<ul style="list-style-type: none"> • Berufsfelder • Existenzgründung • Finanzplanung und Marketing • Grundlagen für Buchführung und Rechnungswesen 	<ul style="list-style-type: none"> • Shiatsu in Verbindung mit Yoga

Teilnahmevoraussetzungen und Preise

Teilnahmevoraussetzung und – Anforderung:

- Volljährigkeit
- geistige und körperliche Gesundheit
- mind. 2 jährige Yogaerfahrung
- das Unterrichten von Einzelstunden mit zugeteilten Partnern
- Tagebuchführung
- Ausarbeitung der Abschlussarbeit von Beginn an
- Vorstellstunden
- Lesen des Lehrmaterials

Inklusivleistungen:

- Bhagavadgita: Der Gesang Gottes
- Handbuch
- Tagebuch
- Handouts zu den Seminarwochenenden
- 7 Yogaintervalle mit je 12 Unterrichtseinheiten (90min.)
- Vollverpflegung der Seminarwochenenden
- 3 Wochenendseminare im Yogahaus Ganesha mit Vollverpflegung
- Nutzung der Yogaräume für Übungszwecke

Ausbildungspreise

- 500 Euro Anzahlung bei Anmeldung
- 29 Monatsraten von 155 Euro
- erste Rate am 01.04. 2020
- letzte Rate am 01.09.2022
- Kosten insgesamt: 4995 Euro

Kündigungsbedingungen

Eine Kündigung ist bis 3 Monate vor Jahresende möglich. Die Kündigung wird dann zum 01.01. des Folgejahres wirksam.

Ausnahmen sind Abbruch wegen schwerer Krankheit oder Unfall. In diesem Fall muss ein ärztliches Attest vorliegen.

Die Ausbildungsleitung behält sich zudem das Recht vor, fristlos das Ausbildungsverhältnis aufzulösen, wenn die Anforderungen der Ausbildung nicht erfüllt werden, wie z.B. unentschuldigtes Fehlen, Zahlungsverzug, etc.





Manuela Behnke, 51 Jahre alt, 2 Söhne.
Ich bin gelernte PTA. Seit Januar 2018 unterrichte ich regelmäßig Yoga - ein wunderbarer Ausgleich zu meiner Arbeit in der Apotheke.
Yoga schenkt mir Gelassenheit und Ruhe, Kraft und Energie, Glück und Lebensfreude.
Yoga ist mein "Navi" auf dem Weg zu mir selbst. Darauf möchte ich in meinem Leben nicht mehr verzichten. Eine besondere Bedeutung hat für mich die Verbindung von Yoga und Chakrenlehre. Dies möchte ich Dir in Theorie und Praxis zeigen bzw. spüren lassen. Mein Yogaweg hat große Veränderungen in mein Leben gebracht. Ich bin gespannt, was Yoga mit Dir macht! Ich begleite Dich gern und reiche Dir meine Hand.

Kolia Thiedeitz, Norderstedt

Seit 30. Juni 2018 bin ich ausgebildeter Yogalehrer. Yoga selbst mache ich schon seit vielen Jahren. Zurzeit unterrichte ich Yoga neben meinem Hauptberuf als Steuerberater. Daher ist Yoga und besonders das Unterrichten für mich ein wichtiger und willkommener Ausgleich zu meinem Büroalltag.

Im Rahmen meiner Ausbildung zum Yogalehrer habe ich gelernt und erfahren, was im Leben alles nicht wichtig ist und dass nur eins zählt – und zwar ich selbst. Diese Erfahrung möchte ich mit meinen Schülern teilen und sie auf ihrem Weg zu sich selbst ein Stück begleiten.

Im Rahmen dieser Ausbildung werde ich ein paar Einblicke in die Yogaphilosophie geben sowie den Bereich Existenzgründung begleiten.





Natalya Kaiser, 38 Jahre

Im April 2008 habe ich mein Psychologie Studium an der Universität Hamburg erfolgreich abgeschlossen. Kurz danach bin ich in mein Berufsleben eingestiegen. Im Jahr 2014 bin ich zu meiner ersten Yogastunden gegangen, um einen Ausgleich zu meinem stressigen und mit wenig körperlichen herausfordernden Bürojob zu finden. Am Anfang war Yoga für mich kein Genuss, sondern Anstrengung. Nach kurzer Dauer in den Asanas hat mein Körper gezittert. Nach einiger Zeit hat sich alles geändert. Ich habe Schritt für Schritt einen Kontakt zu meinem Körper aufgebaut.

Im Jahr 2016 habe ich mich dazu entschieden eine Yogalehrer-Ausbildung zu absolvieren, die mich bestärkt hat, meine Werte zu leben sowie die Überzeugung jedes Hindernis zu überwinden. An Yoga liebe ich die Vielfalt und die Entwicklungsmöglichkeiten für meine Persönlichkeit, Körper und Seele.

Meine Begeisterung für einen gesunden Körper und Geist möchte ich gerne an andere weitergeben.



Joachim & Michael Pfahl leiten zusammen seit 2008 die Yoga Schule Osterath, bei Düsseldorf, und seit 2009 eine Musikgruppe „**Gesang aus der Stille - Joachim Pfahl & Friends**“. Ihre Publikation im Bereich Mantra/Kirtan und spirituellen Liedern findet weltweiten Anklang in Yogakreisen. Die beiden werden am siebten Ausbildungswochenende einen Workshop zum Thema „**Gesang und die eigene Stimme finden**“ unterrichten. Außerdem möchten Sie die Inhalte der yogaphilosophischen Texte in Referenz zu den eigenen inneren Erfahrungen setzen um damit dem eigentlichen /ursprünglichen Sinn dieser Texte Ausdruck zu verleihen.

Govinda Nebel

- Yogalehrer E-RYT 500
- Dozent
- Heilpraktiker
- Osteopath
- Betreiber und Inhaber des Yogahaus-Ganesha

Im Bereich Medizin, Yoga, Spiritualität, fühle ich mich wie zu Hause. Ich habe meine Yogalehrer Ausbildung in der Tradition von Swami Sivananda absolviert und freue mich, dich bei deiner Ausbildung begleiten zu dürfen.





Hallo ich bin Sarah,

- Ausbildung zur Physiotherapeutin mit Staatsexamen
- Fortbildung Kinesio-Taping, PNF, MLD, MTT, KG-Gerät, Reha-Lizenz
- Aus-/ Fortbildung zur Chiropraktikerin beim DIC
- Aus-/ Fortbildung in amerikanischer Chiropraktik beim Chiropraktik Campus
- Ausbildung zur Heilpraktikerin

In deiner Ausbildung begleite ich dich in den Themen:

Physiotherapie, Krankheitsbilder, Korrektur und Stand in den Asanas, sowie Anatomie und Atmung.

Namaste,
mein Name ist Andrea.
Gesundheit ist das wichtigste Gut des
Menschen und die wesentliche
Grundlage für die eigene
Leistungsfähigkeit und das persönliche
Wohlbefinden, weshalb ich unter
anderem auch in Firmen im Sinne des
betrieblichen
Gesundheitsmanagements Yoga
unterrichte.
Mein persönlicher Yoga-Weg hat mich
in meiner Ausbildung zur Yoga-Lehrerin
zum schönsten Urlaubsort geführt - zu
mir Selbst.
Wenn du magst, möchte ich dich von
ganzem Herzen auf deinem Yoga-Weg
zu deinem schönsten Urlaubsort
begleiten.
Ich freue mich auf dich!



Ich heiße Lotta Marei Allewelt, bin staatlich anerkannte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, manuelle Stimm- und CMD - Therapeutin.

Seitdem ich denken kann, begleiten mich Stimme, Instrumente und Bewegung. Als Jugendliche sang ich bereits im Opernchor mit, später in einer Soulband und in verschiedenen eigenen Projekten als Solo-Sängerin. Momentan betreibe ich intensiv Yoga und tanze gern.

Ich möchte dich auf deiner Reise als angehende YogalehrerIn mit **deiner** Stimme unterstützen und begleiten!





Yogahaus Waldstille
Hauptstraße 42
24568 Winsen

Treffpunkt für Ernährung und
Bewegung in Norderstedt.
Studio Carmen Sinkovicz
Gorch-Fock-Weg 37a
22844 Norderstedt

Mobil: 0172 / 4385988
E-Mail: lisa.rohlf@gmx.de

Mobil: 0174-940 26 47
E-Mail: carmen.sinkovicz@gmx.de