

YOGA ALLIANCE® 200 STUNDEN

# YOGALEHRER\*INNEN AUSBILDUNG / INTENSIV TRAINING

BASIEREND AUF ASHTANGA VINYASA YOGA



TERMINE 2025 / 2026

[WWW.ANNAROSSOW-YOGA.COM](http://WWW.ANNAROSSOW-YOGA.COM)



*Anna Rossow*



YOGA ALLIANCE® 200 STUNDEN

# YOGALEHRER\*INNEN AUSBILDUNG / INTENSIV TRAINING

BASIEREND AUF ASHTANGA VINYASA YOGA

## TERMINE 2025 / 2026

**23.-29. JUNI 2025** / im Seminarhaus Göhrde  
(6 NÄCHTE / 45 STD)

**29.-31. AUGUST 2025** / Hamburg (20 STD)

**17.-19. OKTOBER 2025** / Hamburg (20 STD)

**28.-30. NOVEMBER 2025** / Hamburg (20 STD)

**16.-18. JANUAR 2026** / Hamburg (20 STD)

**20.-22. FEBRUAR 2026** / Hamburg (20 STD)

**31. MÄRZ -05. APRIL 2026** / im Seminarhaus Göhrde  
(4 NÄCHTE / 33 STD)

**ONLINE 22 STD** / *Pranayama* und *Asanapraxis*



[WWW.ANNAROSSOW-YOGA.COM](http://WWW.ANNAROSSOW-YOGA.COM)



*Anna Rossow*



# LEHRPLAN

## TECHNIK

- ° 1. Serie der *Ashtanga Vinyasa* Methode bis *Navasana* liegt hier im Vordergrund.
- ° Unterrichtsmethoden und -techniken. Vertiefung der unterschiedlichen Elemente der *Yoga Asanas*, der Atemübungen und der Meditation.
- ° Hilfestellungen und Anweisungen sowohl verbal, als auch mit den Händen.
- ° Analytisches Training: Wie unterrichtet man? / Wie kann Yoga zur Gesundheitsförderung genutzt werden? /Modifikationsmöglichkeiten während Verletzungen oder gesundheitlichen Beschwerden / Yoga in der Schwangerschaft.
- ° Eigene Yogapraxis kultivieren mit Hilfe der Lehrer.

## UNTERRICHTSMETHODEN/ DIDAKTIK

- ° Detailliertes Verständnis zu den verschiedenen Teilen des Yoga.
- ° Beobachten, assistieren, Korrektur, verbale Anleitung, Hilfestellungen.
- ° Individuelles Begleiten der Yogapraxis von jedem Teilnehmer.

## ANATOMIE/ PHYSIOLOGIE

- ° Grundlagen der Anatomie.
- ° Bewegungen verstehen und optimieren können.
- ° Körperausrichtungsprinzipien verstehen und begleiten können.

## ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL

- ° Gesunde Lebensführung
- ° Prinzipien des *Ayurveda*

## GRUPPENAUSTAUSCH

- ° Eigene Erfahrungen in der Gruppe kritisch reflektieren.
- ° Erfahrungsaustausch und Fragen.
- ° Feedback bekommen und geben, um im Lernprozess Fortschritte zu sehen.
- ° Wie arbeite ich mit Anfänger:innen und mit Schüler:innen mit gesundheitlichen Herausforderungen?





## INFOS

Die Yogalehrer Ausbildung richtet sich an bereits regelmäßig *Ashtanga Vinyasa Yoga* praktizierende Schüler:innen, die Ihr Wissen Vertiefen und Kenntnisse Weitergeben möchten.

Im Anatomieunterricht betrachten wir die Yogaübungen im Lichte der westlichen Medizin, sodass ein gesundes Grundverständnis aufgebaut wird und ein sicheres Üben und Unterrichten gewährleistet wird. Die Auszubildenden lernen verschiedene Bewegungsmuster, Atemmuster und mentale Muster erkennen, um somit diese in eine gesunde Ausrichtung begleiten zu können. Es wird besonders auf ein gutes Körperbewusstsein und sanfte und sichere Übungen Wert gelegt.



Die Teilnehmer:innen lernen sowohl den traditionellen Weg, die Klassen mit dem *Sanskrit Count* zu leiten, als auch geführte Klassen mit verbalen Anweisungen der Ausrichtung zu führen. Bei dem *Count* ist eine besondere Konzentration und gute Aussprache des *Sanskrit* nötig. Somit wird eine *meditative Asanapraxis* aufgebaut und der Fokus auf gleichmäßigen Atem gelegt.

Bei den verbalen Anweisungen lernen die Teilnehmer:innen, genaue Anweisungen zur Körperausrichtung (*ALIGNMENT*) zu geben, um gesunde Bewegungsmuster und eine gute Körperwahrnehmung zu fördern.

Wir unterrichten *Pranayama* (ATEMÜBUNGEN) und *Kriyas* (REINIGUNGSTECHNIKEN) so, wie diese im *Kaivalyadham Institut* in Indien unterrichtet werden. Mit diesen sanften Praktiken lernen, wir noch feiner in uns hineinzuhören und den Atem sanft zu optimieren. Durch den bewussten, ruhigen Atem kann sich das Nervensystem beruhigen und der Geist wird ausgeglichener.





## INFOS

Die Meditation lehrt uns, mit dem Augenblick verbunden zu sein. Das Leben entfaltet sich immer im „Hier und Jetzt“. Normalerweise dominieren unsere Gedanken unser Alltag jedoch so sehr, dass wir die meiste Zeit in unseren Gedanken – also in einer fiktiven persönlichen Realität – leben. Meist haben wir nur wenige Momente, wo wir das „Sein“ genießen. Durch Meditation lernen wir, unseren Geist zu konzentrieren und bewusst zu lenken, sodass wir nicht unseren festgefahrenen Gedankenmustern folgen müssen. Dies bringt Ausgeglichenheit und Ruhe in den Geist und in den Körper. Undogmatisch lernen wir, wie wir unseren Alltag optimieren können, um das Leben mehr zu genießen und somit den Alltagsverpflichtungen mit Freude zu begegnen.

Yoga ist zwar uralt, aber es gibt auch hier eine ständige Evolution. Das Ziel bleibt. Aber die Übungen, die Ansichten, die philosophischen Blickwinkel und die Betonungen haben sich im Laufe der Zeit immer wieder verändert. Ein wichtiger Teil der Yogalehrer-Ausbildung ist, die verschiedenen Yogastile im Zusammenhang der Geschichte zu erkennen, somit auch kritisches Denken zu kultivieren und zu sehen, was die verschiedenen Zeitalter im Yoga bewirkt haben.

### KOSTEN

3600 € regulär / 3300 € Frühbucher:innen bis zum 31.05.2024  
Ratenzahlung möglich

[WWW.ANNAROSSOW-YOGA.COM](http://WWW.ANNAROSSOW-YOGA.COM)



*Anna Rossow*