



**+300H HATHA YOGA LEHRER & YOGA COACHING AUSBILDUNG
2024 / 2025
LADIES ONLY**

AB 03.10.2024 IM RHEIN MAIN GEBIET — NEUES FORMAT UND NEUE THEMEN...DIE WOHL AKTUELLSTE YOGALEHRERINNEN WEITERBILDUNG.

Ich sitze gerade hier und grinse vor mich hin- so sehr freue ich mich auf diese 12 Monate mit DIR.

Dich erwartet eine völlig überarbeitete Version meiner plus 300H Hatha Yogalehrerinnen Weiterbildung mit aktuellen und derzeit so wichtigen Inhalten für Dich und Deine Klient*innen/Schüler*innen !

ENTSTANDEN IST HIER EINE BESONDERE WEITERBILDUNG — MEHR ALS NUR LERNEN VON NEUEM WISSEN...NUR FÜR FRAUEN UND MIT GANZ VIEL EMPOWERMENT FÜR DICH ALS FRAU UND ALS YOGALEHRERIN.

ICH HABE DIESE WEITERBILDUNG AKTUALISIERT UM NEUE WICHTIGE THEMEN ZU INTEGRIEREN, NEUE MODULE, NEUER ABLAUF IN EINER GUTEN MISCHUNG AUS PRÄSENZ- UND ONLINE VERANSTALTUNGEN, FLEXIBEL UND UMSETZBAR.

DU BEKOMMST ZUDEM DIE BESTEN UND ERFOLGREICHSTEN YOGAKURSE ALS STREAMING VIDEOS DAZU, DIE INHALTE SIND BESTANDTEIL DEINER AUSBILDUNG UND VERHELFFEN DIR, DIE AKTUELLEN BEDÜRFNISSE DEINER KLIENTEN UND TEILNEHMER IN DEINEN SESSIONS ZU BEDIENEN. AUCH DU ERFÄHRST SO TIEFE REGULIERUNG.

Was ist alles für Dich dabei?

Folgende Kurse als Streaming Videos und sie werden in den online und Präsenz Terminen erarbeitet und so für Dich anwendbar, umsetzbar und verständlich gemacht:

Energetische Anatomie 4 Sessions & Handbuch

Release & Unwind 5 Sessions — Yoga mit Wärmflasche/Vagus Regulierung/
Akkupressur

Würdige Deinen Körper 3 Sessions & Handbuch

Mehr als Asana 6 Sessions

Weibliche Archetypen 6 Sessions

Meditation erleben 8 Sessions

Das Absolvieren dieser Streaming Kurse ist Teil Deiner Unterrichtsstunden und wird von Dir dokumentiert

+300H Hatha Yoga Lehrer & Coaching Ausbildung copyright TSH InnerSmile

Und das gibt es auch noch für Dich:

5 Präsenz Wochenenden im Rhein Main Gebiet (Kriftel bei Frankfurt)
Plus 5 online Samstage
plus 50 online live Yoga Sessions
plus Zugriff auf die InnerSmile PrivateYoga Videothek für die Dauer Deiner Weiterbildung
plus ein Handbuch zu den einzelnen Modulen
plus individuellen Support
plus Praxis, Praxis, Praxis
plus Wachstum, Entwicklung und eine rundum nährnde Gemeinschaft

DAS KONZEPT MEINER AUSBILDUNGEN IST VON BEGINN AN AUF KLEINGRUPPEN AUSGERICHTET –MAXIMAL 12 TEILNEHMERINNEN ERMÖGLICHEN INDIVIDUELLE BETREUUNG UND MAXIMALEN ERFOLG FÜR JEDE TEILNEHMERIN.

AUCH DIESE WEITERBILDUNG IST VON DER YOGA ALLIANCE ALS YACEP WEITERBILDUNG ZERTIFIZIERT.

DURCH UNSER SEHR ZUGEWANDTES MITEINANDER IN DIESEN 12 MONATEN, WIRD DIESE AUSBILDUNG EINE INTENSIVE ERFAHRUNG FÜR DICH. SELBSTERFORSCHUNG UND SELBSTERFAHRUNG GEHÖREN ZU EINEM SOLCHEN PROZESS IMMER DAZU.

DICH UMGIBT ZU JEDEM MOMENT EIN GESCHÜTZTER RAUM FÜR DEINE ENTWICKLUNG UND DEIN WACHSTUM, FÜR DEIN LERNEN UND ERFAHREN.

Eine neue Qualität in Deinem Tun und in Deinem Alltag.

Lass uns die Reise beginnen.....

ABLAUF DEINER AUSBILDUNG:

Beginn 03.10.2024 — Impuls Workshop online — Segel setzen, den Kreis eröffnen, Selbsterfahrung

26.10. & 27.10.2024 Präsenz Wochenende " Energetische Anatomie und Chakrenkunde — eintauchen ins die subtile Welt unseres Seins

14.12.2024 online Samstag "RestorativeYoga & Yin Yoga"-
Release&Unwind...so gelingt Entladung, autonomes System verstehen,
Polyvagal Theorie, Yoga & Resilienz

08.02.2025 online Samstag " Mehr als Asana" — Unterrichtsaufbau, die Säulen des Yoga, Tipps & Praxis

29.03. & 30.03.2025 Präsenz Wochenende " Meditation advanced" — wie kann Meditation funktionieren, wenn das System übererregt ist, Yoga Philosophie up to date

26.04. & 27.04.2025 PräsenzWochenende " Anatomie/Physiologie" "
Traumarelease Basic" — lernen und erfahren, was auf autonomer Ebene nötig ist, um zu entspannen, Vertiefung Anatomie

24.05.2025 online Samstag " Coaching & Selbsterfahrung" — es wird tief und bunt und spielerisch....wie Du Deine YogaSessions mit Selbsterfahrungs Tools bereichern kannst, Planung von Specials und Retretas

19.07. & 20.07.2025 Präsenz Wochenende " Yoga für Menschen mit speziellen Bedürfnissen" & " Würdige Deinen Körper" — Yoga ist für jeden Körper, den eigenen Körper würdigen und so zu mehr Resilienz gelangen

09.08.2025 online Samstag — eigene Sessions, Praxis,Praxis,
Praxis..Meditation & Asanas, Yoga Nidra

06. & 07.09.2025 Abschluß Wochenende " weibliche Archetypen", Impulse für Yoga Sessions, Meditationen, Zertifikatsverleihung

Unterrichtszeiten immer 09:30 Uhr — 15 Uhr

Zudem absolvierst Du 50 online live Praxisstunden. Diese sind im Preis Deiner Ausbildung inbegriffen.

Zum Ende Deiner Ausbildung hin, suchen wir im **persönlichen Gespräch** ein passendes **Thema für Deine schriftliche Prüfung aus- die in Form einer Hausarbeit erfolgt.**

Diese Hausarbeit soll ca 4-6 Seiten umfassen.

HIRN, HERZ UND HARA- DAS KLUGE, DAS MITFÜHLENDE UND DAS KRAFTVOLLE IN DIR WERDEN IN DIESER WEITERBILDUNG IMMER WIEDER ANGESPROCHEN. SO ERFÄHRST DU DAS NEUE WISSEN- NUR PAUKEN TAUGT NICHT.

WIE LANG DAUERT ES UND WAS KOSTET ES?

Beginn 03.10.2024 mit Deinem online Impuls Workshop

Ende 06. & 07.09.2025 mit dem feierlichen Abschlußwochenende „ weibliche Archetypen“

Dauer 12 Monate

Kosten € 250 pro Monat (Beginn Oktober 24- Ende September 25)

Maximal 12 Teilnehmerinnen

