



## Anmeldeformular zur Yogalehrer\*in Ausbildung 2025

Name	Nachname
Straße, Nr.	Telefon-Nr. privat / beruflich
PLZ, Ort	Geburtsdatum
Beruf	Emailadresse
Vorhandene Yogaausbildungen/ Erfahrungen	Welche Ziele möchte ich in der Yogalehrer*in-Ausbildung verwirklichen?  Siehe Anhang!

### Kurs

- Yogalehrer - Ausbildung 2025/ 300 UE-Basistraining

### Kosten

- € 307,50 pro Monat (12 Raten) Gesamtkosten € 3.690  
oder € 3.690 Gesamtkosten mit € 90 Rabatt

### Erklärung

- Ich übernehme volle Verantwortung für Sach- und Körperschäden
- Ich habe die Teilnehmerkonditionen gelesen und verstanden und melde mich verbindlich für die Lehrerausbildung bei der Ausbildungsleiterin Heike Eichenseher an.

---

Ort, Datum

Unterschrift



## **Teilnehmerkonditionen zur Yogalehrer Ausbildung 2025**

Die Yogalehrer - Ausbildung Basistraining 300 UE startet am 08. Februar 2025 und endet am 11. Januar 2026. Das Training findet an insgesamt 11 Wochenenden statt. Voraussetzung für die Zulassung zum Abschluss ist eine Unterrichtsteilnahme aller Wochenenden von 90 % und die Abgabe eines Abschlusskript. Eine regelmäßige Yogapraxis von mind. einen YogaKurs in der Woche, um das 300 UE-Zertifikat zu erreichen. Es werden zwei Möglichkeiten der Bezahlung angeboten:

1. **Ratenzahlung** in 12 Einheiten von Februar 2025 bis Januar 2026 in Höhe von € 307,50.  
Die erste Zahlung ist bis spätestens 05. Februar 2025 fällig. Alle nachfolgenden 11 Raten sind jeweils zum ersten eines Monats zu bezahlen. Die letzte Rate ist am 1. Januar 2026 fällig.
2. Der **Gesamtbetrag** von 3.690 € gilt bei Überweisung bis zum 08. Januar 2025.
3. Die Prüfungsgebühr **beträgt 50 €**.

### **Übungspraxis**

Dafür gibt es dreimal innerhalb des Ausbildungsjahres eine 10-FlexiCard for free.

Für einen gefestigten Yogaprozess innerhalb des Jahres empfehlen wir 3x die Woche zu üben.

Zusätzlich können rabattierte Flexicards genutzt werden,

Die 14er Card wird auf 100 € reduziert, die Flatrate auf 230 €.

Alle angebotenen Stunden sind frei wählbar. Ein Ausbildungs-Rücktritt ist im Krankheitsfall

(Bestätigung durch ein ärztliches Attest) mit einer Stornierungsgebühr von drei Monatsraten möglich.

Bei vorzeitigem Abbruch der Yogalehrer-Ausbildung, verzichtet der Teilnehmer auf alle Ansprüche zur

Erstattung anteiliger Kosten. Die Ausbildungsleitung behält sich zudem das Recht vor, ohne Nennung

von Gründen, das Ausbildungsverhältnis ohne anfallendes Kosten aufzulösen.

Die im Rahmen der Ausbildung zur Verfügung gestellten Unterlagen unterliegen dem Urheberrecht.

### **Zertifizierung**

Am Ende der Ausbildung erhält jeder Teilnehmer und Teilnehmerin nach Vollendung aller

Voraussetzungen ein Yoga-Zertifikat mit 300 UE.

Ohne Abschlussprüfung wird eine Teilnahmebestätigung über das Ausbildungsjahr ausgestellt.

**Anmeldeschluss ist am 08. Dezember 2024**



### **EINZUGSERMÄCHTIGUNG (BITTE ANKREUZEN!)**

Hiermit ermächtige ich Sunsalute Yoga & Dance die Ausbildungsgebühr für die Yogalehrer Ausbildung 2025 in Höhe von

**307,50 € monatlich jeweils zum 1. des Monats**

von meinem Konto abzubuchen. Der Betrag wird entsprechend der Ratenzahlung eingezogen.

Ich überweise den Gesamtbetrag von

**3690 € bei einmaliger Zahlung** bei Überweisung bis zum 08. Januar 2025

an das Konto von Heike Eichenseher, Commerzbank, **IBAN: DE16760400610672336501**

\_\_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
Bank

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift



## **Infoblatt zur Lehrerausbildung**

### **1. Zeiten**

11 Wochenendseminare:

- Sa 09.00 – 17.00

- So 09.00 – 16.00

### **2. Assistenzzeit**

- 3x in einer Stunde bei Heike oder einer anderen Lehrerin beobachten/zuschauen

- Optional 3x in einer Stunde bei Heike oder einer anderen Lehrerin assistieren/Hands - on

### **3. Sharing**

Während des Trainings wird jeder Teilnehmer/in auch über seine Erfahrungen, Erlebnisse und neuen Inspirationen sprechen. Das Wochenende bietet einen abgesteckten und geschützten Rahmen, damit die Gruppe sich austauschen und über ihren momentanen Entwicklungsprozess sprechen kann.

Durch das Sprechen vor der Gruppe, wird das freie Reden vor einer Yogagruppe spielend leicht und schafft eine zwischenmenschliche Verbindung.

### **4. Yoga - Praxis / Feedback**

a) Yogatraining:

Eine regelmäßige Yogapraxis von 3x in der Woche ist empfehlenswert, um den Entwicklungsprozess zu verstehen. Gleichzeitig ist es wichtig, es dem eigenen Lebensrhythmus anzupassen, damit es sich stimmig und harmonisch anfühlt.

b) Übungsstunden:

Im ersten 1 Halbjahr ist es empfehlenswert mind. 4 x im Monat ein eigener Yoga-Unterricht von 30 Min. abgehalten werden!

Dazu einfach Freunde, Bekannte oder Familie zum Üben einladen.

c) Praxis - Unterrichten

Ab dem 2. Halbjahr bitten wir den Yogaunterricht zu intensivieren und mit den anderen Gruppenteilnehmern eine kleine Übungsgruppe zu bilden. Es macht Spaß!!!

Je mehr Unterrichtserfahrung, desto kraftvoller, erfahrungsreicher und selbstsicherer wird das eigene Auftreten. Jeder eigenständige Unterricht bringt wertvolle Erfahrungen.

### **5. Vorstellstunden / an Wochenenden und teilweise Freitagnachmittag ab 15 Uhr**

Die Vorstellstunden werden ab dem 4. Wochenende bis max. zum 8. Wochenende stattfinden. Außerhalb der Seminare kann die Gruppe auch gerne kostenlos das Studio anmieten, um gemeinsam zu üben und voneinander zu lernen.

Zur Vollendung der Yogaausbildung hält jede/er eine Vorstellstunde und eine Abschlussstunde, um das Yogazertifikat zu erhalten.

### **6. Tagebuch**

Nach jeder Yogastunde ist es hilfreich ein Tagebuch zu führen. So können in kurzen Sätzen und Bemerkungen, Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse festgehalten werden.

Am Jahresende wird jeder Teilnehmer seinen Entwicklungsprozess durch die Yogareise besser verstehen können.



*Durch das Führen eines Tagebuchs werden die Beobachtungsgabe und das Bewusstsein verfeinert.*

## 7. Homework

Es werden Hausaufgaben gegeben wie z.B. bestimmte Artikel oder Buchabschnitte zu lesen oder auch etwas schriftlich zu erarbeiten. Diese findest Du in den Dokumenten, die vor dem Wochenende per E-Mail zugesendet werden. Diese dienen der eigenen Reflexion und Beobachtung und brauchen nicht eingereicht werden.

## 8. Krankheitsfall oder Verhinderung

### a. Krankheit oder Verhinderung der Leiter/In

In diesem Fall wird das Wochenendseminar von einem anderen kompetenten Dozenten abgehalten oder mit einem anderen Wochenende ausgetauscht

### b. Krankheit oder Verhinderung eines Gastdozenten

In diesem Fall wird das Wochenendseminar von einem anderen kompetenten Dozenten abgehalten oder mit einem anderen Wochenende ausgetauscht

### c. Krankheitsfall oder Verhinderung des/des Teilnehmers/in

In diesem Fall soll der Stoff anhand von Skripten und Büchern nachgeholt werden.

Wer ein Wochenende versäumt hat, ist berechtigt ein Nachholwochenende im folgenden Jahr zu belegen.

**Änderungen vorbehalten!**

## 9. Bücher

Bücher, die der Teilnehmer zum Arbeiten braucht:

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| • Licht auf Yoga                 | B.K.S Iyengar                     |
| • Bhagavadgita Gita              | Der Gesang Gottes Goldmann Arkana |
| • Yoga Anatomie 1 und 2          | Ray Long                          |
| • Patanjali YOGA SUTRA           | R. Sriram                         |
| • Der Yoga Pfad                  | Joachim Reinelt                   |
| • Die Autobiographie eines Yogis | Paramahansa Yogananda             |

Interessante, optionale Bücher:

- |                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| • Der Stammbaum des Yoga  | Matthias Tietke   |
| • Yoga und Geld           | Thomas Annenberg  |
| • The Yoga Practice Guide | By Bruce Bowditch |
| • Yoga Asana Index book   | By Bruce Bowditch |
| • Yoga Sutra Buch         | Münchner Schule   |



## **PERSÖNLICHER FRAGEBOGEN**

- Welche Ausbildungen, Erfahrungen, Wissen, die für die Ausbildung relevant sein könnten, hast du bereits gemacht?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Welche Ziele möchtest Du mit dieser Lehrerausbildung verwirklichen?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Was sind Deine Wünsche?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Seit wann praktizierst Du Yoga?



- Leidest Du unter chronischen Krankheiten? Nenne Operationen, Verletzungen, Krankheiten, die für die Teilnahme an der Ausbildung von Bedeutung sein könnten.
  
- Wie steht es um Dein seelisches Wohlbefinden?
  
- Was ist Dein Bezug zu Spiritualität?
  
- Gibt es sonst noch etwas, das für die Ausbildung relevant sein könnte?
  
- Wie hast Du von der Sunsalute Yoga Ausbildung erfahren?



- Rauchst Du?  
JA    Nein
- Nimmst du zurzeit regelmäßig Medikamente?  
JA    Nein
- Wenn ja, welche Medikamente?

Wir danken Dir, dass Du Dir die Zeit genommen hast, den Fragebogen auszufüllen. Wir wünschen Dir auf Deiner Yogareise wundervolle und fruchtbare Yogaerfahrungen, die Dein inneres Wachstum unterstützen.

NAMASTE