

YOGA LEHRER

*INNEN AUSBILDUNG

YOGA RUFT

YOGA LEHREN YOGA UNTERRICHTEN YOGA

**BACKNANG
2025/2026**

YOGA AUF UND NEBEN DER MATTE

Ich und mein Yoga & die Kunst des Unterrichtens

In den ersten 100 h (Immersion) geht es um ich und mein Yoga.

In den zweiten 100h (TT) beschäftigen wir uns mit der Kunst des Unterrichtens.

Yoga ist so viel mehr als Haltungen auf der Matte. Wir stellen uns gemeinsam Fragen und erkunden unser Menschsein. Lernen neben einer gesunden Aus- und Aufrichtung des Körpers unterschiedliche philosophische Konzepte kennen. Gleichzeitig nähern wir uns der Meditation und dem großen Feld der Gedanken/Emotionen und des Atems. Die Immersion vertieft nicht nur Deine Praxis auf der Matte, sie schenkt Dir als Mehrwert für deinen Alltag neben der Matte, Erkenntnis und Erfahrung von unschätzbarem Wert. Anusara Yoga ist durchwoben von einer lebensbejahenden Philosophie und verkörpert sie. Wir Wissen heute längst, dass Bewusstsein nicht nur im Gehirn zu finden ist, sondern auch körperlich erfahrbar – Körperkompetenz als Selbstwirksamkeit. Ein weiterer Aspekt sind die 5 universellen Ausrichtungsprinzipien, jene uns eine gesunde Auf- und Ausrichtung unseres Körpers ermöglichen und weniger nützliche Bewegungsmuster reflektieren, nicht nur auf der Matte, sondern weit darüber hinaus. Der dritte und wesentliche Teil ist die Gemeinschaft und der damit verbundene Austausch, das Voneinander-Lernen.

Neben Themen, Technik und Sequenzen des Unterrichts, erkennen wir in einem geschützten Raum unsere Einzigartigkeit und beginnen, mit unseren Stärken, in kleinen Gruppen, zu unterrichten und uns dadurch zum Ausdruck zu bringen. Wir erlernen so die Fähigkeit, authentische und herzorienteerte Yogaklassen zu gestalten und zu unterrichten.

Nur für Dich oder mit der Intension zu unterrichten, in jedem Fall eine Brücke zum neuen Normal und nicht nur ein weiteres Seminar – es bringt dich zurück zu dir selbst, zu echter Verbindung, dem was wirklich zählt und seinen Ausdruck finden darf.

Ort/Anmeldung/Info

Ute Fischer

Yoga Akademie

Hofgut Hagenbach 1

71522 Backnang

www.utefischer-yoga.de

info@utefischer-yoga.de

Termine 2025

10.-12.10./21.-23.11./ 5.-7.12.

Termine 2026

16.-18.01./11.-15.02.

13.-15.03./ 24.-26.04.

14.-17.05 / 26.-28.06.

WE Fr 14-18, Sa 9-17, So 9-15

Intensivtage Do-Sa 9-17 So 9-15

Energieausgleich

Buchung bis 31.08.25 €3.600

danach €3.800

Ratenzahlung möglich

 **UTE FISCHER**
Erfahrene Anusara® Certified Yoga Teacher