

# Vinyasa Flow Yoga Ausbildung



## Was ist Vinyasa Flow Yoga?

**Vinyasa Flow Yoga ist eine kreativ-dynamische Yoga Form, die aus dem Hatha Yoga kommt. Bewegung und Atmung werden bewusst synchronisiert, weshalb Vinyasa Flow Yoga auch als Meditation in Bewegungen beschrieben und erlebt wird.**

In der Praxis wird besonders auf die präzise Ausrichtung des Körpers in den Asanas (Positionen) geachtet, so dass die Yogapraxis therapeutisch sinnvoll ist und den persönlichen Bedürfnissen des Einzelnen bestmöglich dient.

Der Inhalt einer Vinyasa Flow Klasse variiert je nach Themenschwerpunkt, wobei in jeder Stunde immer alle Elemente einer abgerundeten Yogapraxis enthalten sind. Es werden verschiedene Schwierigkeitsstufen der Praxis angeboten. Der Weg ist das Ziel, es wird geübt im Hier und Jetzt zu sein. Vinyasa Flow Yoga bietet ein Gegengewicht zum Alltag, vermittelt Selbstvertrauen, Mut und gleicht die Kräfte aus.

# Die YOGAdelta Vinyasa Flow Yoga Ausbildung für Lehrende

Einzigartig strahlen – Mit Ulrike Bodammer und Team



**Die YOGAdelta Vinyasa Flow LehrerInnen Ausbildung im YOGAdelta ist mir eine Herzensangelegenheit. Mein Anliegen ist es, Dich zu einer selbstbewussten, authentischen und hoch kompetenten YogalehrerIn auszubilden. Das Besondere an der YOGAdelta Ausbildung ist die harmonische Balance zwischen den technischen Inhalten und der inneren Arbeit.**

Im ersten Teil der Ausbildung, führe ich Dich – zusammen mit von mir ausgewählten Hilfslehrern – in die wichtigsten Inhalte und Grundlagen des Yoga ein:

Die korrekte Ausrichtung des Körpers in den Asanas, Anatomie, Pranayama (Atemtechnik), Ethik in der Lehrer-Schüler-Beziehung, Stimmtraining sowie die Gestaltung Deiner ersten Yogastunden. In Kombination mit Deiner eigenen intensiven Praxis bist Du nach dem ersten Jahr Deiner Ausbildung fähig, Deine eigenen Yoga-Gruppe anzuleiten. Die Komplexität und Vielseitigkeit des Yoga erschließen sich jedoch erst über einen längeren Zeitraum.

Im zweiten und dritten Ausbildungsjahr geht es daher in die Vertiefung der Themenblöcke. Der Fokus liegt auf Fortgeschrittener Asana-Praxis und Anatomie, Geschichte des Yoga, Pädagogik und Didaktik als Tools für erfolgreichen Unterricht. Yoga-Philosophie und spirituelle Ansätze fließen stetig mit ein und bilden gemeinsam mit Deiner eigenen Praxis eine ganzheitliche Erfahrung.

Spannend und praxisrelevant werden auch die Wochenenden, in denen wir uns gemeinsam auf jeweils ein weiteres relevantes Thema Deiner Ausbildung fokussieren:

Yoga für spezielle Bedürfnisse,  
Yoga bei Verletzungen,  
Yoga mit älteren Menschen,  
Yoga in der Schwangerschaft,  
mit Privatschülern  
und Business Yoga.

Du lernst, wie der Yoga Markt funktioniert, wie Du Dich erfolgreich am Markt aufstellst, über den Yogalehrer als Beruf und Existenzgründungen. Zu unserer eigenen und der Sicherheit unserer Schüler machen wir gemeinsam einen "Erste-Hilfe-Kurs".

Während Du so immer tiefer in die Materie eintauchst, Wissen und Erfahrung sammelst, setzt Du Dich selbstverständlich immer mehr mit Dir selbst und anderen auseinander. Die Gemeinschaft wächst zu einem wertvollen Netzwerk. Du wirst in einem kraftvollen und kreativen Prozess als Mensch gefördert und gefordert, der Dich dabei unterstützt, Dein wahres und ganz individuelles Potenzial voll zu entfalten. Du wirst mit vielen Wassern gewaschen, um für das einzustehen, was dir im Leben, im Unterrichten und auf der eigenen Yogamatte wichtig ist.

Ganz im Sinne des Vinyasa Flow fließt Du durch alle Themen, bis das große Ganze sich erkennbar macht. Die Zeit der Ausbildung wird Dich in allen Teilen Deines Lebens bereichern. Du wirst Dich in den drei Jahren herausfordern: körperlich, geistig, mental, spirituell und sozial. Neben dem soliden Wissen, das ich Dir weitergebe, stehst Du im Mittelpunkt der Ausbildung. Du erfährst, wie Du aus Deiner Lebenserfahrung und dem neuen Wissen zu einer Persönlichkeit reifst, die authentisch ihr ganz einzigartiges Yoga lebt und lehrt.

Ich freue mich darauf zu erleben, wie Du in Deiner Einzigartigkeit wächst und strahlst.

Ulrike Satbir

# LEHRMETHODIK/ UNTERRICHTSGESTALTUNG:

## Hands on Enhancements. Sichere, wirkungsvolle und konstruktive Asana Korrekturen

- Didaktik von Basic bis Advanced
- Prinzipien der richtigen Ausrichtung
- Unterrichts Prinzipien & Gestaltung, Vorbereitung von wirkungsvollem und kreativem Sequencing bis zur Ausführung. Den Flow halten.
- Beobachtungsfähigkeit / Reflexionsfähigkeit im Machen, wirkungsvolles Benutzen von Requisiten (Yoga Props), mündlichen Stichworten, Musik und lebendiger Philosophie
- Variationen / Schwierigkeitsgrade einer Haltung aufzeigen und Variationen anbieten; Leitung eines Kurses mit unterschiedlichen Levels
- Gruppendynamik & Zeitmanagement / Timing; Etablierung von Prioritäten und Grenzen.
- Stimmschulung, die fünf Stimmen entdecken und lernen sie zu entwickeln
- Chanten: Technik, wie verarbeite ich meine Emotionen mit dem Chanten, wie bekomme ich Emotionen in die Stimme?
- Raum und Energie halten beim Unterrichten, Achtsamkeits-Schulung
- Qualitäten des Lehrens / Die Kunst des Lehrens
- Wie kannst du aus Deinen persönlichen Erfahrungen ein unpersönliches Teaching machen, von dem jeder Schüler etwas hat?
- Personare – was durch den Menschen hin durchklingt. Lebe, was Du lehrst und sei und bleibe authentisch sichtbar.
- Musik in der Klasse, Playlisten zusammenstellen, DJ sein

## Yogaphilosophie & Geschichte / Anwendung im Modernen Leben und im Alltag:

- Geschichte
- Wege des Yoga
- Lehren
- Sanskrit – Sprache des Yoga
- Yoga Sutras / Patanjali
- 8 gliedriger Pfad
- Bhagavad Gita
- Ethik
- 10. Körper

## ETHIK / LEBENSWEISE

- Yoga ist viel mehr als Asana Übungen. Es basiert auf einer uralten philosophischen Methode, die das Leben eines Einzelnen begründet.
- Yoga als Lebensstil
- Ethische Haltung als Lehrende/r wie z.B. Lehrer-Schüler-Beziehung
- Verständnis von Verantwortung und Wertigkeit in der Rolle als Lehrende/r (Service- Aspekte)
- Dein Unterricht ist nicht Deine Übungszeit
- Lerne den Unterschied zwischen privat und Professionelle Fragen und Antworten
- Umgang mit Konflikten
- Eine Lernende bleiben, Deine Schüler sind Deine Lehrer, Lerne Dich spiegeln zu lassen
- Unterricht kalkulieren und Geld nehmen für Yoga
- Versicherung für Deinen Unterricht und Haftungsausschluss
- Scheinselbstständigkeit
- Yoga Markt, Existensgründung, Yogalehrer als Beruf
- Meditation & Philosophie

## ANATOMIE, PHYSIOLOGIE & PSYCHOLOGIE

- Bewegungskultur: Mobilität
- Full Blast: Asanas, Vinyasa Yoga Prinzipien (intermediate & advanced Körperhaltungen)
- Funktionelle Anatomie: Grundverständnis der Anatomie und Physiologie, Körperachsen, Schwerkraft, Wichtigkeit der Verbindung von physischem und energetischem, emotionalen Körper
- Fortgeschrittene und exklusive Anatomie rund um das Atemsystem: Atemfunktionen, Anatomie der Atmung, Pranayama
- Fortgeschrittenes Pranayam (Atemtechniken)
- Fortgeschrittene Bandha-Arbeit (Energieverschluss) & Kriyas (Säuberungstechniken)
- Aufbauende Anatomie und Physiologie: Knochensystem mit allen Anteilen der WS, Muskelsystem, Organsystem, Flüssigkeiten, Nervensystem (motorisch/sensorische Abläufe)

- Drüsensystem (Verbindung zum Chakrasystem); Bewegungsverständnis über embryonale Entwicklung vor und nach der Geburt (Grundlage von Bewegungsfreiheit und Mobilität im Erwachsenen)
- Bioenergetik, Chakra Philosophie, Psychologie der Chakren (Emotionale Gesundheit)
- Mudras und Ihre Wirkung
- Meditation, unterschiedliche Techniken, mit und ohne Mantra

## WEITERE YOGAQUALITÄTEN ENTWICKELN & DEINEN UNTERRICHTSSTIL OPTIMIEREN

- Rhetorik, Stimmbewusstsein, Persönlichkeit & Raumpräsenz – Atmosphäre kultivieren
- Yin Yoga – Basis und Integration in eine Vinyasa Flow Stunde
- Integration von Bodywork/ Massage z.B. Entspannungstechniken für Shavasana
- Neurobasiswissen- wie das Gehirn beim Yoga beeinflusst wird
- Yoga bei Verletzungen und besonderen Bedürfnissen: Verletzungsrisiken beim Yoga, Verständnis über Vorerkrankungen die beachtet werden sollten
- Yoga in der Schwangerschaft – wichtigste Basics
- Yoga mit älteren Menschen
- Yoga mit Privatschülern: erstellen einer auf einen individuellen Schüler ausgerichtete Asana Praxis
- Business Yoga: geeignete Unterrichtsmodelle
- Integration von Schülern mit speziellen Bedürfnissen, Variationen und Schwierigkeitsstufen in die Asana-Praxis integrieren
- Ernährung, Verdauung und Ausgleichsenergie
- Fortgeschrittenes Sequencing System
- Mind Introspection (Selbstbeobachtung)
- Lernprozess eines Yogis: Erstellen von professionellem Lehrmaterial; Zusammenstellung eines Workshop Konzeptes, Unterrichten von regulären Kursen & Workshops
- Erste-Hilfe-Kurs für Yoga Lehrer
- Konstruktive Feedback Praxis (Geben & Erhalten)
- Beobachten und Studieren anderer Lehrmethoden und anderer Lehrer/innen •Assistenz in YOGAdelta Vinyasa Flow Kursen
- Unterrichten in kleinen Gruppen

# Ausbildungsteam

## **Ulrike Bodammer**

Ulrike schafft einen geschützten Rahmen, in dem ihre Schüler gleichzeitig gefördert und gefordert werden. Sie verfügt über tiefes Wissen und umfassende Kenntnis des Körpers und der Asanas, die sie mit offener Neugierde, Leidenschaft und fokussierter Genauigkeit weitergibt. Erfolgserlebnisse werden bei Ulrike zu Erfahrungen, die sich ins Alltagsleben übertragen lassen. „Mir liegt am Herzen zu vermitteln, dass unser Glück in unseren eigenen Händen liegt und dass jeder sein inneres Licht nach außen strahlen lassen kann“, sagt sie.

Ulrike begann bereits als Teenager mit dem Studium von Kundalini Yoga. Nach und nach absolvierte die Tänzerin, Akrobatin und Choreografin Ausbildungen für Kundalini Yoga, Power Vinyasa Flow Yoga, Schwangeren- und Postnatal Yoga. In den vergangenen Jahren ließ sie sich zudem von Nanak Dev Singh in der hohen Kunst des Gong-Spielens in der transformierenden und heilenden Technik von Yogi Bhajan unterrichten, die sie auch in ihren Unterricht mit einfließen lässt.

Für die zweifache Mutter ist Yoga ein Weg, der ins Innere führt: zu unseren wahren Bedürfnissen und einem respektvollen Umgang mit Körper, Geist und Seele. Im YOGAdelta unterrichtet Satbir Kundalini Yoga, Vinyasas Flow Yoga, Schwangeren Yoga, Rückbildungs Yoga und ist Hauptausbilderin der Vinyasa Flow Yoga Ausbildung.

## **Christiana**

Christiana ist gebürtige Zypriotin. Aufgewachsen in einer künstlerischen Familie, geprägt von Tanz und Theater, hat sie schon früh ihre Leidenschaft für den bewegten Körper entwickelt. Im YOGAdelta unterrichtet sie als Ausbilderin in der Vinyasa Flow Yoga Ausbildung die Ausrichtung und Anatomie und Hatha Yoga & Body Mind Centering® an (BMC) – und damit ist sie eine der ersten Yogalehrerinnen in Europa, die diese Kombination aus den USA unterrichten. Ziel des Body Mind Centering ist es, über bewusste Wahrnehmung, Bewegung und Visualisierung schädliche Haltungsmuster und Blockaden zu erkennen und zu lösen.

Die Asanas werden sowohl im Fluss als auch gehalten erfahren, immer verbunden mit dem eigenen Atem und angepasst an das eigene Potenzial. Christiana lässt ihre Schüler spielerisch und mit Humor eintauchen in die Lebendigkeit der Anatomie und unterstützt ganz bewusst den Prozess des Erforschens und

Kennenlernens des eigenen Körpers. Ihre Klassen sind ebenso für Einsteiger wie für Geübte geeignet, da sich das Training dem jeweiligen Level des Teilnehmers anpasst und es ihn dort abholt, wo er sich gerade befindet.

## **Sophia**

Sophia lädt dich ein ganz im Moment anzukommen. Getragen von dem warmen Klang des Harmoniums zu Beginn und Abschluss ihrer Kundalini Yoga Klassen, berührt ihre bildhafte Sprache alle Elemente des Seins. Ihr lebensnaher Unterricht wirkt heilsam auf Körper, Geist und Seele. „Wenn der Verstand hellwach ist, der Körper seiner eigenen Intelligenz folgt und der Atem alles verbindet, dann gibt es kein falsch oder richtig mehr. Das ist der Zustand von purem Sein!“ Diese Erfahrung aus der Yogastunde als Leitstern für den eigenen Alltag mitzunehmen, ist Sophias eigener Weg als Schülerin, und zugleich ihr größtes Anliegen als Lehrerin. Sophia unterrichtet was sie selber lebt, mit dem Kopf im Himmel, den Füßen auf dem Boden und einem feurigen Herzen mitten im Leben zu stehen.

Die Mutter von zwei Kindern hat als staatl. geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin viele Menschen auf dem Weg zu ihrer authentischen Stimme begleitet. Sie hat die Karam Kriya und Kundalini Yoga Lehrerausbildung im YOGAdelta gemacht.

Sophia ist im Team der Kundalini Yoga Lehrerausbildung und Vinyasa Flow Yoga Ausbildung im YOGAdelta und ist verantwortlich für Stimme, Atem und Chanting. Sie bietet neben ihren wöchentlichen Kundalini Yoga Klassen regelmäßig Mantra-Chanting Specials an.

## **Katrin**

"Wenn der äußere und innere Raum still wird, der Atem friedvoll fließt und die Gedanken demütig hinter dem Moment zurücktreten, dann spüre ich Yoga. Diese besondere Art im eigenen Sein anzukommen, berührt mich bis heute zutiefst- vor 20 Jahren durch Hatha und Iyengar auf rein körperlicher Ebene, später im Vinyasa schenkte der Atem den Asanas das Fühlen und jetzt im Kundalini Yoga kommen alle drei Ebenen des Menschseins –die physische, die emotionale und die mentale- zueinander.

Ganz persönlich blicke ich auf eine Reise zurück, die viel Mut verlangte und Demut lehrte, die mich über Schmerz, Wut und Freude in Verbindung mit mir führte. Und das auf tiefe innere und universelle Weise. Damit meine ich diese Augenblicke, in



denen es gelingt, als gütige Beobachterin mein Selbstsein auf den drei Ebenen wahrzunehmen und alles davon da sein zu lassen- mein Licht und meinen Schatten, meine Möglichkeiten und Grenzen. Das ist der magische Kontaktmoment in mein natürlich-unverletztes Wesen. Vertrauend in den Halt von Mutter Erde und die mich beschützende Einbindung in das große Ganze ist das weit mehr als ich es mir je hätte vorstellen können. Auch in meiner Berufung als Psychoanalytikerin, Kundalini-Yoga-Lehrerin und als Teil des Yoga-Delta-Ausbildungsteams in der Kundalini Yoga Lehrer und Vinyasa Flow Yoga Ausbildung.

Erfüllt von großer Dankbarkeit an die Yogatradition und ihre Überbringer, an all meine Lehrer und Lehrerinnen-besonders Sohan-, sowie Schüler und Schülerinnen möchte ich diese Seelennähe weiter erlebbar machen und mit Euch gemeinschaftlich teilen.“

# Umfang der Leistung & zeitlicher Rahmen

Die Ausbildung dauert 3,5 Jahre und dazu gehören:

## **31 Ausbildungs-Wochenenden = 500 Stunden**

freitags von 18:00 bis 21:00 Uhr

samstags von 10:00 bis 18:00 Uhr

sonntags von 09:00 bis 13:00 Uhr

## **4 Supervisions-Einzelstunden á 60 Minuten**

Diese Stunden können von den Schülern bei dem Lehrer Team der Vinyasa Flow Yoga Ausbildung genommen werden. Die Einzelstunden werden im YOGAdelta gegeben, sind in den Ausbildungskosten mit eingerechnet und werden von mir an die Lehrer, welche die Stunde gegeben haben ausgezahlt.

## **160 Stunden Selbststudium**

Die 160 Stunden Selbststudium sind für die eigene Erarbeitung in Kleingruppen der Ausbildungsteilnehmer oder zu Hause, um bestimmte Themen zu erarbeiten oder zu vertiefen. Die erarbeiteten Themen werden innerhalb der Ausbildungsgruppe vorgestellt. Diese Arbeit ermöglicht Dir, Dein Lernen und Lehren zu erweitern und zu lernen. Denn Lehrer sein bedeutet für mich die Bereitschaft, sein Leben lang zu lernen.

Hospitation bei 10 verschiedenen Yoga-Lehrern

## Zahlungsmodalitäten & Preise

Bitte beachte, dass wegen der begrenzten Teilnehmerzahl die Anmeldung erst verbindlich ist, nachdem der Vinyasa Flow Yoga Lehrer Ausbildungsvertrag unterschrieben zurück gesendet wurde, die Anzahlung für die Vinyasa Flow Yoga Lehrer Ausbildung eingegangen ist und Du eine schriftliche Zusage erhalten hast.

### A) Vorabzahlung:

Gesamte Ausbildungskosten der Vinyasa Flow Yoga Lehrer Ausbildung: 9.400,- €\*  
(bei Abschluss des Ausbildungsvertrags fällig)

### B) Ratenzahlung:

Anmeldegebühr: 660,00 € (bei Abschluss des Ausbildungsvertrags fällig)  
und 42 Raten à 220,00 €

Die Ratenzahlung beginnt in dem Monat, in dem die Vinyasa Flow Yoga Lehrer Ausbildung startet und ist dann fortlaufende 42 Mal zum ersten des jeweiligen Monats fällig.

Gesamte Ausbildungskosten der Vinyasa Flow Yoga Lehrer Ausbildung bei Ratenzahlung: 9.900,- €\*

\*Alle genannten Leistungen und alle Ausbildungsmaterial sind in den Ausbildungskosten enthalten. Einzige Ausnahmen bilden die Hospitationen. Die Hospitationen sind in den Ausbildungskosten nicht enthalten und müssen selbst getragen und bezahlt werden.

### **Kontoverbindung:**

YOGAdelta

IBAN: DE 16 4306 0967 1160813401

BIC: GENODEM1GLS

# Beginn & Termine

31.10/01.11.2020

28/29.11.2020

16/17.01.2021

20/21.02.2021

13/14.03.2021

17/18.04.2021

08/09.05.2021

12/13.06.2021

11/12.09.2021

09/10.10.2021

06/07.11.2021

04/05.12.2021

08/09.01.2022

12/13.02.2022

05/06.03.2022

02/03.04.2022

14/15.05.2022

11/12.06.2022

02/03.07.2022

03/04.09.2022

08/09.10.2022

12/13.11.2022

14/15.01.2023

18/19.02.2023

18/19.03.2023

22/23.04.2023

13/14.05.2023

10/11.06.2023

08/09.07.2023

09/10.09.2023

14/15.10.2023