



ASHWANI BHANOT gründete 2008 YogaOnline mit dem Wunsch, den yogischen Lebensstil und Yoga über Ländergrenzen hinweg zu verbreiten. Yoga ist jetzt eine Bewegung, die auf der ganzen Welt Zuspruch findet und viele Anhänger hat.

SEIT 15 JAHREN hat Ashwani Tausende von Menschen in 18 Ländern in seinen Workshops und Yoga-Seminaren trainiert. 2014 gründete Ashwani dann das Studio Yoga-Online in Osnabrück. Im Jahr 2017 begann er, Yogalehrer auszubilden und so seine Erfahrungen weiterzureichen.

Yogasessions * Yogaworkshops
Ayurveda * Yoga Retreats * Indien Reisen
Yogalehrer/innen Ausbildung



YOGAOMLINE – INHALTE DER 200 STUNDEN YOGALEHRER/AUSBILDUNG

PRAXIS UND YOGA TECHNIKEN (100 Stunden):

- Yoga Asanas - 70 Stunden
- Pranayama - 20 Stunden
- Entspannungs- und Meditationstechniken - 10 Stunden

DIDAKTIK UND THEORIE (100 Stunden):

- Unterrichtsmethodik (Lehrdidaktik) - 40 Stunden
- Yoga Philosophie und Lebensstil (Vorträge) - 30 Stunden
- Yoga Anatomie und Physiologie (Vorlesungen) - 20 Stunden
- Yoga / Lifestyle Ethik (Vorträge) - 2 Stunden
- Praktika und Prüfungen - 10 Stunden

ZERTIFIZIERUNG

Nach erfolgreicher Absolvierung der von unseren Lehrern durchgeführten Ausbildung wirst du ein „Yoga Alliance 200 zertifizierter Yoga Trainer“ sein, der auf der ganzen Welt anerkannt ist.



STUDIO YOGAOMLINE
YOGA & HEALTH

Große Straße 67 (Erste Etage) * 49074 Osnabrück
Tel. 0541-407 15 920 * info@yogaonline.com
www.studioyogaonline.com

YOGA TEACHER TRAINING

200 STUNDEN YOGALEHRER/IN
AUSBILDUNG
YOGA ALLIANCE REGISTERED





ASHWANI BHANOT und sein Team YogaOnline laden euch herzlich zu ihrer 200 Stunden Yogalehrerausbildung (Teacher Training TTC) ein. Die Ausbildung basiert auf den traditionellen Lehren des Hatha Yoga, unsere kompetenten und international erfahrenen Yogalehrer bieten den Schülern ein ganzheitliches Training einschließlich Anatomie, Unterrichtsmethodik, traditioneller Yogaphilosophie, Yoga/-studio Management- und Präsentationsfähigkeiten.

WARUM YOGALEHRERAUSBILDUNG BEI YOGAONLINE?

INTERNATIONALES TEAM

Das YogaOnline Team ist hoch qualifiziert und hat Lehrerfahrung in unterschiedlichen Ländern und Kontinenten. Im Team wirken eine Vielzahl von Yogalehrern und Co-Trainern.

PRAXIS, TRAINING UND YOGA-TECHNIKEN

Vielfältige Asanas wie Sonnengebet und 100 Asana-Variationen für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene, Pranayama und Meditation in Kombination mit Yoga Philosophie.



UMFASSENDES VERSTÄNDNIS VON YOGA-GRUNDLAGEN

Unsere Yoga-Philosophie basiert auf den Yogasutras von Patanjali, der Hatha Yoga Pradipika und dem Yoga Vedanta System.

YOGA ANATOMIE UND PHYSIOLOGIE

Tiefgründiges Wissen über den physischen Körper und seine Beziehung zu Yoga-Praktiken wird erworben.

DIDAKTIK

Mit qualitativen und komplexen Ideen, die den Auszubildenden Sicherheit und eine breite Methodenvielfalt für ihren Unterricht vermitteln.

Ausreichend praktische Unterrichtszeit, um Lehrfähigkeiten auszubauen.

ASANA- KLINIK

Wirkung der Asanas und Hands on Adjustments (Korrekturen) mit zahlreichen Beispielen und Hilfsmitteln für verschiedene Körpertypen. Wir verwenden auch digitale Medien wie unseren StudioYogaOnline- eigenen YouTube Kanal.



START UP KIT

Wir reichen ein ausführliches Yoga Online Ausbildungsskript, welches Yoga Philosophie, Asanainformationen und die Geschichte des Yoga beinhaltet. Außerdem Yogazubehör wie eine Yogatasche und ein Yoga Online Shirt.

„KONTINUIERLICH LERNEN-PROGRAMM“

Nach der Ausbildung kannst du kostenlos eines der zukünftigen Ausbildungswochenenden als Co-Trainer begleiten, um dein Wissen zu vervollkommen und deinen weiteren Yogaweg vertiefen.

ANERKENNUNG UND ZERTIFIZIERUNG

Unser Programm ist vom Bundesamt für Erwachsenen-Weiterbildung und auch von Yoga Alliance als 200 Std. Yogalehrerausbildung weltweit anerkannt. Wir akzeptieren Bildungsschecks und Bildungsprämien.

