



SOMA YOGA TEACHER TRAINING 2025

HATHA-VINYASA INTENSIV AUSBILDUNG





DAS SOMA YOGA TEACHER TRAINING

HATHA-VINYASA INTENSIVAUSBILDUNG

Die Lehrer-Ausbildung nimmt dich mit auf eine spannende Reise zu dir selbst, ob du nun Yogalehrer werden und mit einer anerkannten Prüfung abschließen oder deine eigene Yoga Praxis vertiefen möchtest, ohne dabei eine Lehrtätigkeit anzustreben. Unsere Ausbildung vermittelt auf undogmatische Weise eine integrale Sicht des Yoga und verbindet die spirituelle Ausrichtung des traditionellen Yoga und Ayurveda mit dem Leben hier in der westlichen Welt.

Du lernst alle Fertigkeiten, Vinyasa- und Hatha Yoga zu unterrichten und erhältst umfassende Unterstützung, deinen eigenen Unterrichtsstil zu entwickeln. Wir ermutigen dich Sichtweisen zu erweitern, innere Grenzen zu transzendieren und all dies in die Unterrichtspraxis einfließen zu lassen. Mit der Lehrerausbildung startet ein Prozess tiefgreifender körperlicher, mentaler und spiritueller Transformation.

Die persönliche Erfahrung ist hierbei der Schlüssel zu Authentizität, Professionalität und Lebendigkeit im Unterricht, sie ermöglicht es, deinen Yogaweg mit den Schülern zu teilen, gibt den yogischen Texten Sinn und macht sie in unserer Zeit verständlich und anwendbar. Für jeden Yogalehrer ist die eigene Erfahrung die unerschöpfliche Quelle, aus der die Tiefe und Wahrheit des Yoga gelebt werden kann.

Die Monate der Ausbildung werden dich unterstützen, dich auf die Lehrinhalte und Übungspraxis zu konzentrieren und sie mehr und mehr in den Alltag zu integrieren. Tägliche Yogapraxis, Pranayama, Meditation, Auseinandersetzung mit philosophischen Themen und Selbsterforschung unterstützen dich darin, deine innere Kraft, Energie und Liebe in deinen Yoga-Unterricht, dein Leben und in die Welt fließen zu lassen.

DIE YOGALEHRERAUSBILDUNG WIRD NICHT NACH BESTANDENER PRÜFUNG ZU ENDE SEIN. YOGA IST EINE SPANNENDE REISE ZU SICH SELBST, DIE DAS GANZE LEBEN WÄHRT. JETZT IST EIN GROSSARTIGER ZEITPUNKT, DIESE REISE ZU BEGINNEN!

OM Shanti!

RALF SCHULTZ

Ausbildungsleitung, BYV Yogalehrer, E-RYT



AUSBILDUNGSINHALT

KURSPLAN (200+ Std. gesamt)

Unser Ausbildungsprogramm entspricht der von der Yoga Alliance USA vorgeschriebenen Mindestausbildung von 200 Stunden. Damit kannst du vollumfänglich und international als Yogalehrer:in arbeiten

ÜBUNGSTECHNIKEN

- * Korrekte Ausführung und Analyse grundlegender Asanas: Stehende Haltungen, Gleichgewichtshaltungen, Vorwärtsbeugen, Hüftöffner, Drehungen, Rückbeugen, Umkehrhaltungen
- * Sequenzierung: Korrekte und kreative Abfolge von Asanas (Vinyasa Krama)
- * Theorie & Praxis der Shat Karma Kriyas (Reinigungstechniken)
- * Pranayama (Atemtechniken)
- * Mind & Meditation
- * Bhakti Yoga und Ritual
- * Mantrarezitation, Kirtan, Chanting & Nada Yoga
- * Yogische Anatomie: Chakren, Nadis, Prana, Granthis, Bandhas (Energieverschlüsse)

LEHRMETHODIK

- * Didaktik des Yogaunterrichts
- * Alignment, Linienführung, sichere, wirkungsvolle und konstruktive Asanakorrekturen
- * Hilfestellungen, Assistieren & Adjustments
- * Demonstration
- * Leitung eines Kurses mit unterschiedlichen Leveln
- * Grundlagen der ayurvedischen Sequenzierung
- * Beobachten und Assistieren von Unterrichtsstunden
- * Unterrichtsvorbereitung und selbständiges Planen von Unterrichtsstunden
- * Sequenzierung, Timing und Musik im Vinyasa Yoga-Unterricht
- * Auftreten, Stimme, Persönlichkeit des Yogalehrers

ANATOMIE & PHYSIOLOGIE

- * Grundlagen der Anatomie und Physiologie für Hatha Yoga: Muskeln & Skelett, Atmung
- * Nervensystem & Gehirn
- * Erkenntnisse der Gehirnforschung
- * Verletzung, Erholung und Prävention: Grundlegende therapeutische Richtlinien

YOGA PHILOSOPHIE/ETHIK/LEBENSWEISE

- * Die verschiedenen Wege des Yoga
- * Die Veden als Grundlage des Yoga
- * Weisheit der Yoga Sutras von Patanjali
- * Die acht Glieder des Ashtanga Yoga
- * Einführung in wichtige Yoga Texte: Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika
- * Selbstreflexion und innere Erforschung - die Psychologie des Yoga
- * Stolpersteine und Ethik des Yogalehrens
- * Grundlagen des Sanskrit Alphabets, Aussprache
- * Auseinandersetzung und Umsetzung der Yogaphilosophie: Liebe, Leidenschaft und Hingabe in deiner eigenen Yogapraxis, beim Unterrichten und im Alltag kultivieren
- * Grundlagen des Ayurveda: Konstitutionstypen, Ernährung, Lifestyle

PRAKTIKUM

- * Teilnehmertraining in Kleingruppen
- * Hospitation in Yoga-Kursen der *Soma Yoga* Stunden

SATSANG

- * Rezitation & Meditation
- * Japa und Mantra
- * Arati, Ritual & Puja
- * Frage & Antworten, Austausch, Sharing
- * Mündliche und schriftliche Prüfungen

WEITERE THEMEN

- * Restorative Yogapraxis, Einzelunterricht & Schwangerschaftsunterricht
- * Arbeit mit Energien; Gruppenenergien erfassen, Intuition entwickeln
- * Ayurvedische Empfehlungen für den Alltag

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

Die Vinyasa Yoga Lehrer-Ausbildung findet **vom 22. Februar bis 07. Dezember 2025** im Studio von Soma Yoga Freiburg statt. Die Ausbildungsseminare verteilen sich auf neun Wochenenden inklusive einem 4-Tagesmodul und ein Prüfungswochenende. Jedes Wochenende beinhaltet Theorie und Praxis mit einem thematischen Schwerpunkt.

Gewöhnlich gelten für die Wochenendblöcke die folgenden Unterrichtszeiten:

(Freitag 17:00 – ca. 21:00 Uhr, zweites, drittes, siebtes und Prüfungswochenende)
Samstag 08:30 – ca. 18:30 Uhr
Sonntag 08:30 – ca. 18:30 Uhr

1. Wochenende: 22 / 23. Februar

2. Wochenende: 22 / 23. März

3. Wochenende: 26 / 27. April

4. Wochenende: 23 - 25. Mai

5. 4-Tages Modul: 19 – 22. Juni

6. Wochenende: 12 / 13. Juli

7. Wochenende: 20 / 21. September

8. Wochenende: 18 / 19. Oktober

9. Wochenende: 22 / 23. November

Prüfungswochenende: 05. – 07. Dezember 2025

- *Theoretische & Praktische Prüfung, Zertifikatsverleihung, Abschlussfeier!*

Angaben ohne Gewähr! Änderungen vorbehalten!

VORAUSSETZUNGEN

- Mindestens 1-2-jährige regelmäßige Yogapraxis (Hatha Yoga Richtung)
- Ausreichend körperliche und mentale Fitness
- Teilnahme an mindestens 3 Yogastunden bei Ralf vor Ausbildungsbeginn (auch online möglich)
- Teilnahme an einer Yogastunde / Woche während des TT (bei uns oder woanders)
- Abgabe des Fragebogens der nach der Anmeldung zugesandt wird
- Persönliches Gespräch mit Ralf (nach Bedarf)
- Vollständige Anwesenheit an allen Wochenenden und online Veranstaltungen (ausgenommen bei Krankheit etc)
- Bewusstsein darüber, dass es sich nicht um Yogaferien handelt, sondern innere Prozesse und Themen angestoßen werden können

Für Teilnehmer, die keine Lehrbefähigung anstreben, gilt folgendes:

Mindestens 1-jährige regelmäßige Yogapraxis
Persönliches Gespräch mit Ralf
Abschluss des Ausbildungsvertrages

YA-Zertifikation

Die **Soma Yoga** Zertifikation basiert auf der lückenlosen Teilnahme am kompletten Teacher Training und dem erfolgreichen Abschluss des 200+ Stunden Programms (inkl. praktischer und theoretischer Prüfung). Das Prüfungswochenende zeigt, dass Du die Inhalte des Lehrmaterials verstanden hast und deine Unterrichtskapazitäten ausreichend sind.



Die Soma Yoga Lehrerausbildung wird nach den Richtlinien der amerikanischen Yoga Alliance zertifiziert sein!

INFOABENDE:

Zur Ausbildung finden Infoveranstaltungen im Soma Yoga Studio bzw online per Zoom statt.: 03. Oktober, 19. Oktober und 31. Januar 2025

Hier findest du den Link zum buchen: <https://somayoga-freiburg.de/tt-infoabend/>

oder melde dich persönlich für weitere Infos oder Fragen!

E-Mail: info@somayoga-freiburg.de

KOSTEN

Ausbildungsgebühr: 3600 €

1. Möglichkeit:

Einmalige Zahlung bei Anmeldung

2. Möglichkeit:

Zahlung in Raten (nach Absprache)! Insgesamt beträgt dann die Gebühr 3750,- Euro

Die Ausbildungs-Teilnahmegebühr beinhaltet:

- Die Teilnahme an den Inhalten aller Ausbildungsseminare im Studio und Online
- Während des Ausbildungszeitraums profitierst du von besonders günstigen, um 50% reduzierten Abo- und Kartenpreisen!
- umfangreiche Lehrmaterialien: TT Handbook, Asana Arbeitsbuch, Handouts, Videos und MP3
- Teilnahme an der Prüfung, es fallen keine zusätzlichen Prüfungskosten an

Zusätzliche anfallende Kosten:

Bücher aus der Soma Yoga Literaturliste.

Verpflegung während der Ausbildungswochenenden.

Bedingungen

Der Ausbildungsbetrag muss vor Beginn der Ausbildung vollständig bezahlt worden sein.

Ein Rücktritt von der Ausbildung ist gegen eine Stornogebühr von 720 Euro bis sechs Wochen vor Ausbildungsbeginn möglich. Wer später oder während des Teacher Trainings zurücktritt, hat keinen Anspruch auf Rückerstattung der Ausbildungsgebühr; es besteht jedoch die Möglichkeit, an der nächsten angebotenen Ausbildung teilzunehmen.

Vorbehalt:

Maximal können 18 Yogis und Yoginis teilnehmen. Die letzten Jahre war die Ausbildung ausgebucht. Die Plätze werden vergeben nach Eingang der Anmeldung. Falls das TT schon voll ist, kannst du dich auf die Warteliste setzen lassen. Soma Yoga behält sich das Recht vor Veränderungen in der Zeitstruktur und dem Lehrerteam falls nötig vorzunehmen.

AUSBILDUNGSTEAM



RALF SCHULTZ

Ausbildungsleitung

Ralf Schultz ist Direktor von Soma Yoga Freiburg und Leiter der Ausbildung. Sein Hauptinteresse liegt in der Erforschung des Potentials, das jedem von uns innewohnt, innere Freiheit und Fülle zu erfahren und das Mysterium und Staunen über das Leben zu erkennen und zuzulassen. In diesem Sinne ist Yoga für ihn vorwiegend ein undogmatischer Weg der Selbstkenntnis, Erforschung und Veränderung, damit dieses Potenzial hier und jetzt zu einer gelebten Erfahrung wird. Ralf integriert in seiner Arbeit Ideen und Einsichten der verschiedenen Traditionen des klassischen Yoga und Ayurveda bis hin zu westlichen Weisheitstraditionen sowie moderne wissenschaftliche und psychologische Ansätze.

Einen großen Einfluss auf ihn hatte die Zusammenarbeit und Supervision mit Vamadeva David Frawley und Yogini Shambhavi auf dessen internationalen Retreats er über mehrere Jahre die Yogastunden nach ayurvedischen Prinzipien leitete. Außerdem war er Leiter der ersten Yoga- und Ayurveda Therapie Ausbildung 2013 nach Dr. Frawley und Betreuer für dessen Yoga und Ayurveda Fernkurs. Seit 2010 bildet er *Yogalehrer* aus und leitet vertiefende *Weiterbildungsseminare im Bereich Yoga und Ayurveda*. Er versteht es, seine Schüler auf humorvolle und undogmatische Art und Weise für den spirituellen Weg zu begeistern und zu inspirieren.



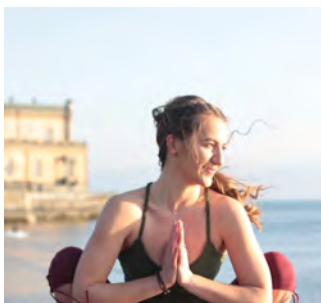
SUNDARI MA

Co-Gründerin von Soma Yoga Freiburg

Sundari Ma schöpft aus ihrer mehr als 25-jährigen Praxis und Erfahrung, und webt die Alchemie ihres eigenen spirituellen Weges in ihre Angebote, welche Räume öffnen für Authentizität, Heilung und Selbstaussdruck. Es ist ihre Intention, Menschen darin zu unterstützen, die Verbindung zur heiligen Kraft des Lebens wiederzuerwecken, die allem Sein zugrunde liegt. Sundari Ma lebt in Freiburg und unterrichtet im Soma Yoga und internationalen Ausbildungen und Workshops. Sie unterstützt Suchende ihr verborgenes, innewohnendes Potential zu erkennen und zu leben. Des Weiteren können Einzel-Sessions mit Sundari gebucht werden, um mehr über den „tantrischen Weg des Herzens“ zu erfahren, oder als individuelle Unterstützung auf dem spirituellen Weg. Innerhalb der Ausbildung unterrichtet sie die spirituelle Anatomie des Yoga und Ayurveda
<https://www.thisistantra.com/>

SOMA YOGA TEACHER TRAINING 2025

ANMELDEFORMULAR / AUSBILDUNGSVERTRAG



MELANIE HUTTER

Anatomie

Sportwissenschaftlerin, Bewegungstherapeutin und erfahrene Yogalehrerin mit vielen Aus- und Weiterbildungen in Anatomie, Meditation, Sporttherapie, Myofaszial Energetic Release, Tanz und viel mehr. Ihre Mission ist es schon seit mehr als 20 Jahren Menschen für innere und äußere Bewegung motivieren. Außerdem arbeitet Melanie neben der Selbständigkeit seit 9 Jahren in einer psychiatrischen Klinik in der Bewegungstherapie und unterstützt Menschen in Gruppen- und Einzeltrainings auf dem Weg zu mehr Bewusstheit, Selbstkontakt und Selbstwirksamkeit. Sie ist seit mehreren Jahren fester Teil des TT-Teams und vermittelt Anatomie abwechslungsreich, kompetent und erfahrungsorientiert. <https://www.bewegungsoase.de>



DAISY BOWMAN

Mantra, Kirtan, Ayurveda

Daisy ist englische Yogalehrerin, Musikerin & Ayurveda-Beraterin. Ausgebildet als Ärztin hat sie den konventionellen Weg verlassen um sich ganz Yoga, Ayurveda und der Erforschung der Musik und der heilsamen Kraft der Mantra und des Klanges zu widmen. Ihre Leidenschaft teilt sie im Soma Yoga in Form von Yoga, gemeinsamen Kirtan- und Mantra Abenden, Klangmeditationen & Ayurveda Beratungen. <https://daisybowman.com/>



ANIK AUER

Sequenzing, Assistenz

Anik ist langjährige Yogalehrerin und seit vielen Jahren fester Bestandteil des Soma Yoga Ausbildungsteams. Sie lernte unter anderem bei uns und in Rishikesh / Indien. Sie arbeitet ebenso als freischaffende Tänzerin und Bewegungspädagogin ist selbständige Medizinische Masseurin und unterrichtet Yogastunden in Luzern (CH).

In der Ausbildung teilt sie ihr grosses Wissen über die Kunst des Sequenzierens und unterstützt und begleitet alle Teilnehmer mit einem offenen Herz und Hingabe.

GASTLEHRER



LINDA JESSIE

Sängerin, Musikerin, Stimm-und Bühnencoach

Ausgebildet in klassischem Gesang und modernen Voicetraining hilft dir Linda deine wahre Stimme zu finden und befreien. Und sie als kraftvolles Werkzeug für den Yogaunterricht einzusetzen. Selbst begeisterte Yogapraktizierende weiss sie um die Wichtigkeit der Stimme im Yogaunterricht und kann auf Jahrzehntelange Erfahrung in Einzel-und Gruppenunterricht zurückblicken.
<https://www.linda-jesse.de/>



ESHAAN DWIVEDI

Sanskrit

Musiker, Komponist, Producer, Yogi

Eshaan hat seine Wurzeln im nördlichen Indien, wo er inmitten von Musik und alten spirituellen Praktiken aufgewachsen ist. Er bietet Workshops sowie Einzel- und Gruppensitzungen an, um die alten, klangbasierten yogischen Praktiken des Ostens zu erlernen und zu verstehen, um das Leben in seiner reinsten und unverfälschten Form zu erleben. Eshaan ist der Gründer von "Awakened Sounds Studio", das sich im Herzen von Freiburg befindet. Dort coacht und unterstützt er aufstrebende Musiker auf ihrem musikalischen Weg und nimmt, produziert und komponiert auf Anfrage. Außerdem komponiert und tritt er als Solokünstler sowie in verschiedenen Projekten und Formationen auf.

SOMA YOGA TEACHER TRAINING 2025

ANMELDEFORMULAR / AUSBILDUNGSVERTRAG

Bitte die nachfolgenden Felder komplett und leserlich ausfüllen. Das Anmeldeformular online, oder postalisch zu uns schicken oder direkt im Studio abgeben. Bitte fügt der Anmeldung ein aktuelles Porträtfoto von Euch bei (nur falls wir Euch noch nicht kennen)

Soma Yoga Ralf Schultz
Hebelstrasse 23 a
79104 Freiburg

fon. +49 (0)7685-9138097
info@somayoga-freiburg.de
www.somayoga-freiburg.de

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, empfehlen wir Euch eine frühzeitige Anmeldung. Nach Eingang der Anmeldungsunterlagen werden wir Euch eine Anmeldebestätigung zusammen mit einem detaillierten Infopaket schicken.

Name/Vorname:	
Strasse:	
PLZ/Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	
Geburtsdatum:	

Teilnahmegebühr: 3600,00 €,

Zahlungsmodalität: 1. Möglichkeit: Einmalige Zahlung bei Anmeldung
2. Möglichkeit: Zahlung in Raten (nach Absprache.)
Gebühr insgesamt dann 3750,00 €!

Konditionen:

- Der Betrag für die Ausbildung muss vor Beginn der Ausbildung vollständig bezahlt werden.
- Im Preis der Ausbildung ist eine Anmelde- und Stornogebühr von 720€ enthalten.
- Ein Rücktritt von der Ausbildung ist bis sechs Wochen vor Ausbildungsbeginn möglich. Die Teilnahmegebühr wird dann abzüglich der Stornierungskosten zurückerstattet.
- Bei einem Rücktritt später als sechs Wochen vor Ausbildungsbeginn oder während des Teacher Trainings besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Es besteht dann jedoch die Möglichkeit, an der nächsten angebotenen Ausbildung teilzunehmen.

Falls du aus unvorhersehbaren Gründen wie Städteumzug, Verletzung, oder schwerwiegender Krankheit das Teacher Training nicht beginnen kannst oder abbrechen musst, kannst du die Ausbildung ohne Zusatzkosten ein Jahr später beginnen oder beenden.

Ratenzahlung

Bei optionaler Ratenzahlung beträgt die Anmeldegebühr 750€. Danach üblicherweise 10 Raten á 300€ oder individuelle Vereinbarung.

Vertragsbindung: Auch bei Abbruch oder Unterbrechung der Ausbildung wird bei Ratenzahlung der Gesamtbetrag fällig. Dazu wird ein separater Zahlungsvertrag aufgesetzt

Bitte wenden →

SOMA YOGA TEACHER TRAINING 2025 ANMELDEFORMULAR / AUSBILDUNGSVERTRAG

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme an unserer Ausbildung erfolgt auf eigenes Risiko. Es liegt in der Verantwortung der Teilnehmer, ihre gesundheitliche Eignung vor Beginn der Ausbildung sicherzustellen. Unsere Haftung ist auf den Umfang der Kursgebühren beschränkt, und wir haften nicht für etwaige Folgeschäden.

Bankverbindung:

Sparkasse Freiburg
IBAN: DE88 6805 0101 0014 3669 74
BIC: FRSPDE66XXX

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Teacher Training 2025 bei Soma Yoga an:

Zahlungsform:

- Frühbucherpreis bei Anmeldung bis zum 31.10.2024: 3400,- €
- Normalpreis von 3600,- € in einem Betrag
- Ratenzahlung (nach Absprache) Gesamtpreis 3750,- €

Bei allen Optionen wird nach Abgabe des Anmeldeformulars eine Rechnung zugesandt.

Ort/Datum

Unterschrift Teilnehmer

Ort/Datum

Ausbildungsleiter
Ralf Schultz

