

M · O · Y





200H YOGA TEACHER TRAINING

SUSTA/NABLE M/ND

M • O • Y

FRÜHJAHR 2023 | WIEN
YOGA ALLIANCE ZERTIFIZIERT

Weil das erste Teacher Training so eine tolle Erfahrung für uns und unsere Teilnehmer gewesen ist, gehen wir 2023 in die zweite Runde. Wir bleiben bei unserem Konzept einer 12 köpfigen Ausbildungsgruppe, da wir sehen wie sehr unsere Teilnehmer:innen davon profitiert haben.

Wir haben alle Informationen, Termine, Preise und Inhalte in diesem Sheet aufgelistet.

FÜR WEN IST DAS YTT GEEIGNET?

Dieses Teacher Training richtet sich an alle Menschen von 18 bis ? die Yoga zu Ihrem Beruf machen wollen oder ihr Wissen und die eigene Praxis fundieren wollen.

Zentrales Thema dieser Ausbildung ist dabei „the sustainable mind“. Um eine intensive, individuelle Betreuung zu ermöglichen arbeiten wir mit einer kleinen Gruppe von maximal 12 Personen.

Unsere Zeit ist geprägt von Druck in der Arbeitswelt, Stress, Schönheitsidealen, Diskriminierung von Minderheiten, Klimakrise, Pandemie – sind wir ehrlich: die Liste an schwerfälligen Themen ist lange.

Die Zeit des Schweigens über unsere mentale Gesundheit ist vorbei, denn es ist einiges an Arbeit, bei Verstand zu bleiben, und es braucht Ehrlichkeit mit sich selbst und eine offene Kommunikation.

Wir, Eva und Philipp, sind leidenschaftliche Yogalehrer in Wien und zwischen uns herrscht ein reger Austausch seit unserem Unterrichtsbeginn. Unsere Mentale Gesundheit und die Verkörperung des eigenen Unterrichts ist dabei unumstrittenes ...Thema Nummer Eins.



M • O • Y

Unsere Stile sind Vinyasa Flow, Jivamukti, Yin, Restorative, Ashtanga und Movement.

Wir sind erfahrene Yogalehrer mit einem breiten Bewegungsrepertoire, mit Liebe zur Anatomie und Hingabe zum Unterricht. Unsere Handschrift besteht aus fließenden Yogasequenzen, unterstützendem Pranayama und Meditationsübungen.



PHILIPP

Ich bin Philipp, wenn man mir vor 10 Jahren gesagt hätte dass ich Yoga unterrichte, hätte ich laut gelacht und den Kopf geschüttelt. Schön, dass sich die Zeit ändert, denn dadurch stehe ich täglich in einem Yogastudio. Der Beruf des Yogalehrers ist für mich der zweite Bildungsweg. Davor war ich auf der Bühne als Musicaldarsteller im gesamten deutschsprachigen Raum unterwegs. Auf Reisen hat mich irgendwann die Unzufriedenheit und Einsamkeit eingeholt und Yogaklassen auf YouTube waren meine Seelennahrung.

Nach meiner Yoga Grundausbildung folgten Fortbildungen für Movement, Restorative und mein 300 Stunden Kurs der mich zur Ausbildung von Yogalehrern berechtigt.

Meine Stunden bestehen grundsätzlich aus fließenden und kraftvollen Sequenzen. Mir ist es wichtig mit dem Körper zu arbeiten und nicht gegen ihn, als auch den Leistungscharakter in einer Yogastunde zu brechen. Lust statt Leistung.



EVA MARIA



Ich bin Eva und seit 2016 unterrichte ich Yoga. Verschiedene Ausbildungen in Tanz, Bewegung, Vinyasa und Yin sowie lange Reisen und unterschiedlichste Erfahrungen haben es mir immer wieder aufgezeigt - Yoga ist meine große Liebe. Yoga hat mein Leben verändert: Yoga war immer für mich da oder durch Yoga war ich immer für mich da.

Genau das möchte ich mit meinem Unterricht teilen. Ich möchte dir deinen individuellen Zugang zu deiner eigenen Yogapraxis zeigen und dich auf deinem Weg begleiten. Jede Person, jeder Körper, jede Seele ist einzigartig und so sollte deine Yogapraxis auch sein. Dass wir uns vergleichen wird unser Leben lang passieren. Es ist so sehr in uns verankert, dass es ausschlaggebend ist wie wir damit umgehen.

Nach meiner Yoga Grundausbildung folgten viele Weiterbildungen in Asien, den USA und Deutschland. Meinen Stil würde ich als einen Mix aus Jivamukti und Ashtanga mit fließenden Übergängen und einer Affinität für Flow bezeichnen. Ich liebe es, kraftvolle Vinyasa Klassen zu designen und tiefenentspannende Yin Sequenzen zu kreieren, die meinen Schülern helfen sollen, im Moment zu sein.



TERMINE 2023



BLOCK 1

1.- 8. April 2023

Samstag - Karsamstag

BLOCK 2

22.- 23. April 2023

Samstag - Sonntag

BLOCK 3

28. April - 1. Mai 2023

Samstag - Montag
Staatsfeiertag

BLOCK 4

18.- 21. Mai 2023

Donnerstag - Sonntag
Cristi Himmelfhart

BLOCK 5

27.- 29. Mai 2023

Samstag - Pfingstmontag



PREISE

2900€ Early Bird bi 31.12.2022

3100€ Slow Turtle

Special: Bring a friend, 50€ Rabatt

INKLUDIERT

SNACKS & GOODIES

UMFASSENDES HANDBUCH

BIS ZU ZWEIMAL DIE WOCHE PRAXIS ZWISCHEN DEN AUSBILDUNGSBLÖCKEN -
ONLINE UND BEI SCHÖNWETTER OUTDOOR.

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von EUR 500 fällig. Nachdem du dich angemeldet hast schicken wir dir alle Informationen zu. Der Rest ist bis 1 Monat vor Kursbeginn zu bezahlen.

Die Unterrichtssprache ist deutsch.

Es gibt eine maximale Teilnehmerbeschränkung von 12 Personen. Uns ist wichtig, dass wir mit den Teilnehmern individuell arbeiten können, auf sie eingehen und keine Massenabfertigung vermitteln.

Die Ausbildung ist mit 200h nach den internationalen Qualitätsstandards der Yoga Alliance zertifiziert und die Zertifizierung kann nach erfolgreichem Abschluss bei der Yoga Alliance beantragt werden.



Stornobedingungen

ab der Anmeldung ist die Anzahlung von 500€ fällig
3 Monate davor 50% des Gesamtpreises
2 Monate davor 75% des Gesamtpreises
1 Monat davor 100% des Gesamtpreises



ANMELDEFORMULAR

M · O · Y

SUSTA/NABLE
KNOWLEDGE

SUSTA/NABLE
MOVES



SUSTA/NABLE
TEACH/NG

INHALTE

- O URSPRUNG/GESCHICHTE DES YOGA
- O YOGA PHILOSOPHIE
- O ANATOMIE

- O VINYASA FLOW
- O YIN UND RESTORATIVE YOGA
- O ASHTANGA
- O INVERSIONS & ARM BALANCES
- O MOVEMENT



- O ASANAS UND ALIGNMENT
- O SEQUENCING
- O POSTURE WORKSHOP
- O ADJUSTMENTS UND ASSISTS
- O SPRECHTECHNIK
- O DIDAKTIK & METHODIK
- O VERSCHIEDENE LEBENSPHASEN
- O VERLETZUNGEN
- O EINSCHRÄNKUNGEN

SUSTA/NABLE
M/ND

SUSTA/NABLE
L/VING

- SUSTAINABLE MIND WORKSHOP
- EINFÜHRUNG IN MEDITATION
- EINFÜHRUNG IN PRANAYAMA
- NADIS, VAYUS, GUNAS
- DOSHAS, KOSHAS
- CHAKRAS
- BANDHAS

- ARBEITEN ALS YOGALEHRER
- WEBSITE
- WERBUNG
- SOCIAL MEDIA

Bin ich schon bereit dafür?
Ist es zu früh? Muss ich einen Handstand können?

Du musst keinen Handstand beherrschen um diese Ausbildung zu starten. Es ist immer gut eine Yoga Praxis zu haben, damit du und dein Körper eine Ahnung haben was dich erwartet.

Mindestens 6 Monate Yoga zu praktizieren ist eine gute Richtlinie, aber jeder Körper ist unterschiedlich und es hängt viel mit deiner Vorerfahrung in anderen Bewegungspraktiken zusammen.

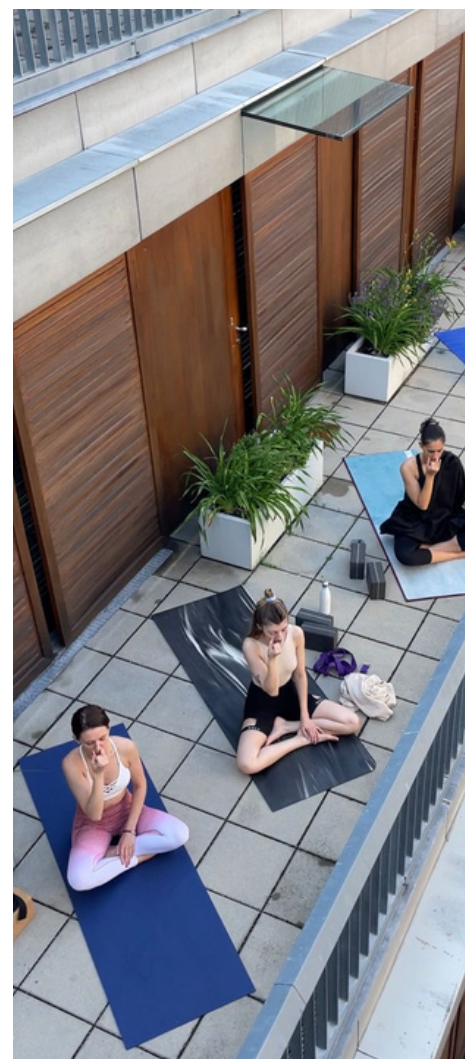
Bei Verletzungen oder Vorerkrankungen halte Rücksprache mit uns oder noch besser mit einer:m Ärzte:in, der:die im besten Fall etwas von Yoga versteht.



AUSBILDUNGsort

Zur Verfügung stehen uns die Räumlichkeiten des Mandalahofs. Mit einem Yogaraum für 12 Personen, einer Dachterrasse und einem Aufenthaltsraum samt Teeküche. Matten und Props sind vor Ort.

Mandalahof, 1010 Wien
Fleischmarkt 16



Zoom Info Call 10.September,
Samstag 17:00

Ihr möchtet uns gerne näher kennenlernen oder habt noch offene Fragen?
Wir bieten euch vor Beginn des YTT Info Calls an.
Schreib uns dazu eine Nachricht, wenn du teilnehmen möchtest.



ANMELDEFORMULAR

M · O · Y



Beispieltag unserer Yoga Ausbildung

08:00- 09:30 Yoga Flow

09:30- 09:50 Sustainable Mind Circle

10:00- 11:30 Einführung in Anatomie

11:45- 13:00 Yoga Geschichte

LUNCH BREAK

14:00- 14:30 Movement

14:30- 15:30 Looking at bodies

15:30- 16:00 Einführung Chakren

16:00- 17:00 Unterrichten üben

17:00- 18:00 Easy Flow / Yin

WIR FREUEN UNS AUF DICH !