

GANZHEITLICHE YOGALEHRERINNEN-AUSBILDUNG

Die 7 Wege des Yoga & der gelebten Weiblichkeit • HerzRaum Akademie

Diese exklusive Ausbildung ist weit mehr als eine bloße Wissensvermittlung – sie ist eine tiefgehende Reise durch die zeitlose Weisheit des Yoga zurück zu deiner eigenen, unbändigen weiblichen Urkraft. Wir verbinden die unerschütterliche Tiefe und Klarheit der klassischen Yoga-Philosophie harmonisch mit dem lebendigen, fließenden Strom des Weiblichen (Shiva & Shakti). Du lernst nicht nur, Yoga anatomisch fundiert und präzise anzuleiten, sondern die Lehren in deiner ganz persönlichen Natur authentisch zu verkörpern.

Für wen ist diese Ausbildung?

Dieses Curriculum ist so aufgebaut, dass es dir ein solides, professionelles Fundament für den Lehrberuf bietet. Gleichzeitig richtet sich die Ausbildung aber ausdrücklich auch an Frauen, die aktuell gar nicht das Ziel haben, selbst zu unterrichten. Sie ist gleichermaßen ein strukturierter Raum für deine persönliche Weiterentwicklung, zur Vertiefung deiner eigenen Praxis und zur nachhaltigen Regulierung deines Nervensystems im Alltag. Jede Frau, die tiefer in die Anatomie, Philosophie und die eigene Kraft eintauchen möchte, ist hier herzlich willkommen – völlig unabhängig von späteren Berufsplänen.

Eckdaten & Organisatorischer Rahmen

Abschluss & Zertifikat	Anerkannter Abschluss als ganzheitliche Yogalehrerin (nach erfolgreicher theoretischer & praktischer Prüfung)
Umfang & Module	220 Intensiv-Stunden (aufgeteilt in reguläre Ausbildungswochenenden sowie 3 separate Intensiv-Wochenend-Workshops für tiefe Praxis)
Dauer	14 Monate Ausbildungslaufzeit
Ausbildungsbeginn	Januar 2027
Format	Präsenzunterricht an Wochenenden (Beginn jeweils Freitagabend). Ermöglicht eine stressfreie, harmonische Integration in deinen beruflichen und familiären Alltag.
Lernatmosphäre	Kleine, exklusive Gruppe für einen geschützten Raum, persönliche Betreuung und eine liebevolle Begleitung.

| Die drei Säulen der Ausbildung

Die Lehrinhalte teilen sich in drei essenzielle Kernbereiche auf, die Theorie, eigene Praxis und feinstoffliche Energiearbeit perfekt miteinander verweben:

1. Praxis & Methodik

- **Asana Praxis & Alignment:** Fundierte körperliche Ausrichtung, anatomisch gesundes Üben und individuelle Anpassungen.
- **Sequencing & Aufbau:** Strukturierter, kreativer und sinnvoller Aufbau von harmonisch fließenden Stundenbilder kreieren.
- **Sprache & Präsenz:** Schulung der Stimme, um die eigene, authentische Lehrerinnenstimme zu finden.

2. Wissenschaft & Geist (Fundierte Anatomie & Philosophie)

- **Physische Anatomie & Körperaufbau:** Tiefes Verständnis des physischen Körpers. Wir beleuchten den gesamten Bewegungsapparat, das Muskel- und Skelettsystem sowie die faszinierende Welt der Faszien.
- **Organe & Körperprozesse:** Wo sitzen die Organe, wie arbeiten sie und was passiert eigentlich physiologisch in den einzelnen Asanas? Du lernst die direkten Auswirkungen der Praxis auf das Organsystem und das Nervensystem kennen.
- **Philosophie & Ethik:** Tiefes Eintauchen in die Quelltexte wie die Bhagavad Gita, die Yoga Sutras und das Vedanta für eine bewusste Lebensführung.
- **Meditation & Pranayama:** Klassische Konzentrationstechniken, kraftvolle Atemarbeit und das Erfahren absoluter innerer Stille.

3. Energetik & Shakti

- **Das feinstoffliche System:** Detailliertes Erspüren und Verstehen von Chakren, Nadis, Kundalini-Energie und dem Einsatz von Mudras.
- **Weibliche Weisheit:** Leben im Einklang mit den eigenen Rhythmen, Zyklen und das Integrieren von gelebter Hingabe im Alltag.
- **Space Holding:** Die Kunst, durch die eigene, geklärte Präsenz heilsame, wertfreie und sichere Räume für andere Frauen zu halten.

Detaillierte Stundenaufteilung (Gesamt: 220 Std.)

Damit du eine klare Übersicht hast, wie sich deine Ausbildung auf die verschiedenen Fachbereiche verteilt, findest du hier die genaue Stundenaufstellung:

Bereich / Modul	Inhalte & Fokus	Stunden
Asana-Praxis & Alignment	Präzise körperliche Ausrichtung, Hilfestellungen (Adjustments), Einsatz von Hilfsmitteln und Anpassung für verschiedene Körpertypen.	65 Std.
Angewandte Anatomie & Physiologie	Bewegungsapparat, Muskeln, Faszien, Organsysteme und deren biologische Prozesse während der Asanas, Nervensystem.	35 Std.
Pranayama & Meditation	Klassische Atemtechniken, Energielenkung, Kriyas sowie traditionelle und moderne Meditationstechniken zur mentalen Klärung.	30 Std.
Yoga-Philosophie, Geschichte & Ethik	Studium der Quelltexte (Yoga Sutra, Bhagavad Gita, Vedanta), die 7 Wege des Yoga, Ethik für Lehrende und Integration im Alltag.	30 Std.
Unterrichtsmethodik & Didaktik	Sinnvoller Stundenaufbau (Sequencing), Stimmtraining, Raumpräsenz und verbale Anleitung.	25 Std.
Energetik & Shakti-Lehre	Chakren, Nadis, feinstoffliche Anatomie, Zyklenlehre und die Verkörperung weiblicher Schöpfungskraft.	20 Std.
Lehrproben & Unterrichtspraxis	Praktisches Unterrichten in der Kleingruppe, gegenseitiges Feedback und Supervision for maximale Sicherheit beim Anleiten.	15 Std.
Gesamter Umfang	Inklusive Wochenenden und den 3 Intensiv-Wochenend-Workshops	220 Std.

Der feierliche Abschluss: Deine Prüfung

Um deine Ausbildung fundiert abzurunden und dir die maximale Sicherheit für deinen eigenen Weg als Lehrerin zu geben, schließt die Ausbildung mit einer theoretischen und praktischen Prüfung ab. Uns ist es wichtig, dass dies in einer wertschätzenden und unterstützenden Atmosphäre geschieht:

- **Theoretischer Teil:** Eine schriftliche Ausarbeitung oder Überprüfung zu den theoretischen Grundlagen (Anatomie, Philosophie & Methodik), um dein erlerntes Wissen zu festigen.
- **Praktischer Teil:** Eine persönliche Lehrprobe in der vertrauten und geschützten Kleingruppe deiner Ausbildungsklasse. Hier wendest du das Gelernte praktisch an und zeigst, wie du ein harmonisches Stundenbild sicher anleiten kannst.

Die 7 Wege des Yoga

Während der 14 Monate durchwandern wir gemeinsam die großen klassischen Pfade des Yoga, maßgeschneidert und übersetzt für die moderne Frau von heute:

1. **Hatha Yoga:** Die Kraft der Struktur, Körperarbeit und Stabilität.
2. **Raja Yoga:** Die Beherrschung des Geistes durch Meditation und mentale Training.
3. **Jnana Yoga:** Der Weg des Wissens, des Studiums und der tiefen Selbsterforschung.
4. **Bhakti Yoga:** Der Pfad der Hingabe, des Chantens und der reinen Herzöffnung.
5. **Karma Yoga:** Das Handeln im uneigennütigen, reinen Bewusstsein.
6. **Kriya Yoga:** Die Praxis der inneren Reinigung, Disziplin und spirituellen Handlung.
7. **Shakti Yoga & Ein moderner tantrischer Lebensweg:** Die Entfaltung der schöpferischen Lebensenergie im Hier und Jetzt.

Im Fokus: Der 7. Weg & moderne Tantra-Philosophie im Alltag

Tantra wird im Westen oft missverstanden oder mit Klischees überladen. In unserer Ausbildung befreien wir die Philosophie von verstaubten Vorurteilen und übersetzen sie in ein modernes, alltagstaugliches Mindset. Es geht hierbei weder um dogmatische Abgehobenheit noch um körperliche Intimität, sondern um eine klare, bejahende Lebenseinstellung.

Gelebtes Tantra im modernen Sinne bedeutet, die eigene Aufmerksamkeit radikal ins Hier und Jetzt zu lenken und das Besondere im vermeintlich Gewöhnlichen zu entdecken. Es ist die Kunst, die Welt nicht mehr in „gut“ und „schlecht“ unterteilen, sondern den Alltag mit all seinen Facetten als wertvolle Erfahrung anzunehmen. Über tiefe Atempraxis, Fokus-Übungen und Achtsamkeitstechniken lernst du, dein Nervensystem zu regulieren und dein Unterbewusstsein von alten, blockierenden Mustern zu befreien. So wird jeder Moment – ob auf der Yogamatte, im Job oder in der Begegnung mit anderen – zu einer bewussten Praxis für mehr Lebensqualität, Klarheit und echte Präsenz.

Deine Ausbildungsleitung

Zwei erfahrene Lehrerinnen begleiten dich Schritt für Schritt auf deiner Reise der Transformation:

Pamela Tazegül

Yogalehrerin, Meditationslehrerin & Ausbildungsleitung

Pamela verbindet die traditionelle Struktur des Hatha Yoga einfühlsam mit tantrischer Tiefe. Mit ihrer liebevollen Achtsamkeit, Meditation und fundierten Pranayama-Arbeit begleitet sie dich sicher auf dem Weg zurück zu deinem eigenen Körper, deinem Herzen und deinem klaren Bewusstsein.

Fanny Heidtmann

Kundalini-Yogalehrerin, Dozentin für Shakti Yoga & Ausbildungsleitung

Fanny widmet sich ganz der Aktivierung der transformativen Kraft der Shakti. Durch die gezielte Praxis des Kundalini Yoga, das Chanten kraftvoller Mantras und intensive Atemarbeit unterstützt sie dich dabei, deine Lebensenergie frei fließen zu lassen und deine weibliche Urkraft im Alltag voll zu verkörpern.

Tritt ein in den HerzRaum

Hast du Fragen oder möchtest du in einem unverbindlichen Kennenlerngespräch spüren, ob dieser Weg der richtige für dich ist? Wir freuen uns auf dich!

Infos & Anmeldung: herzraummyogabadschwartau.de