



## ZWEI YOGASTILE – EINE YOGA-LEHRAUSBILDUNG MIT 200 STUNDEN

### ALLGEMEINES

Es gibt zahlreiche Yogastile und entsprechende Ausbildungen, die sich in ihrer Form, Kosten und Dauer (200, 300 oder 500 Stunden Ausbildungsstunden) erheblich unterscheiden. Weder die Ausbildungen noch die Berufsbezeichnung Yogalehrer/in sind geschützt oder staatlich anerkannt. Als Yoga-Therapeut darf sich zudem nur jemand betiteln, der eine therapeutische Berufsausbildung hat. Die Erstattungsfähigkeit von Yogakursen bei gesetzlichen Krankenkassen hängt im wesentlichen vom einen staatlich anerkannten Grundberuf des Yogalehrenden wie beispielsweise Physiotherapeut oder Arzt ab. Heilpraktiker als Yogalehrende werden nicht anerkannt, weil Heilpraktiker zwar eine staatliche Zulassung bedürfen, jedoch die Ausbildung nicht als Berufsausbildung anerkannt wird. Yoga ist jedoch anerkannte Gesundheitsprävention und -erhaltung auf vielen Ebenen und sollte meiner Ansicht und Erfahrung nach in persönlicher Eigenverantwortung bezahlt und motiviert praktiziert nachhaltig werden.

### HISTORIE

Die Kunst des Yoga bietet seit Jahrtausenden Menschen die Möglichkeit eine einzigartige Heilkraft zu erfahren und sich mit Yoga physisch, geistig wie emotional rundum wohl zu fühlen. Dieses Wohlfühl kommt allen Praktizierenden zugute, egal wie der individuelle Körper des Menschen beschaffen ist oder in welchem Lebensalter man beginnt Yoga zu erlernen. Die Popularität des Yoga wächst seit Jahren unaufhörlich, weil nahezu jeder Mensch, der einmal mit Yoga beginnt, diese ganzheitliche Heilkunst, nicht mehr missen möchte.

### MEINE KOMPETENZEN

Ich praktiziere Yoga seit 1998 und lehre Yoga seit 2000. 2005 habe ich eine eigene Methodik entwickelt um Yogalehre zu lehren. Während der Ausbildungswochenende werden anatomische Themen mit den passenden Asanas gelehrt, so dass man erfährt und nachhaltig nachvollziehen kann wie beispielsweise die Verdauungsorgane physiologisch funktionieren und welche Yogaübungen für den Bauchbereich passend sind, um die Funktionsweise zu unterstützen. Seit dem habe ich zahlreiche Jahrgänge von Yogalehrenden ausgebildet und zahlreiche Bücher zum Thema Yoga publiziert ("Chakra Yoga" / "Atmen" / "Die Seele braucht Stille" / "Mein Yoga-Tagebuch" / "Mond-Yoga" / Chakra Meditation / "Patanjalis 10 Gebote der Lebensfreude" / "52 Meditationen für ein Jahr" / "Yoga X-Large - Auch Dicke können Yoga machen" / "Zeitreisen – Heilung für Körper und Geist" / "I love Yoga" / "Patanjali Update" / "Mindful - Die schönsten Yoga Hotels").

### MEINE YOGASTILE

Yogalehrende entwickeln im Rahmen der erlernten Yogastile und über die Jahre ihrer Lehrtätigkeit eigene Yogahandschriften oder sogar eigene Stile. Mein Unterrichtsstil lehrt einerseits sanftes, physiologisches Yoga und daraus entwickelte sich mein Yogastil "Yoga X-Large©" für dickere oder dicke Menschen. Die von mir angebotene Yoga-Lehrausbildung umfasst beide Yogastile und wird über zwei Studiengänge vermittelt. Ziel ist es, die Heilkraft des



Yogas während der Ausbildung selbst zu erspüren sowie professionell zu erlernen, um Yoga kompetent an Mitmenschen weiterzugeben. Erfahren und weitergeben – so ist alles im Leben im feinstofflichen Energiefluss aus Werden und Sein.

### **Yoga X-Large© - Auch Dicke können Yoga machen**

Yoga X-Large© ist liebevoller Yoga-Unterricht von dicken Menschen für dicke Menschen, weg von Abnehmdruck, hin zu Selbstliebe, vermittelt von kompetenten Yoga-Coachs / Yoga-LehrerInnen.

#### **Zielgruppe**

Personen mit Plus-Size-Konfektionsgrößen, die gerne Yoga machen oder Yoga intensiver kennenlernen möchten sowie die Yoga-Praxis zum Wohle vieler an andere Menschen authentisch und gut ausgebildet weitergeben möchten.

### **Physiologisches Yoga © – Yoga als ganzheitliche Therapie**

Physiologisches Yoga© lehrt achtsamen Umgang mit dem individuellen Körper, so wie er sich tagesaktuell anfühlt, damit Yoga seine ganzheitliche Wirkungen entfalten kann, ohne zu unpassender Akrobatik gezwungen zu werden.

#### **Zielgruppe**

Alle Personen, die gerne Yoga machen oder Yoga intensiver kennenlernen möchten sowie die Yoga-Praxis zum Wohle vieler an andere Menschen authentisch und gut ausgebildet weitergeben möchten.

## **ALLGEMEINES ZUR AUSBILDUNG**

**NEU! Während der Corona-Pandemie findet die Ausbildung in einer Kombination aus 14-täglichen Online-Seminaren von je 3-4 Stunden und einigen Trainingswochenenden oder -blöcken nach Terminabsprache mit maximal 4 Teilnehmern statt.**

- Die Ausbildung findet ab 3 angemeldeten und mit maximal 12 Teilnehmerinnen statt.
- Nach Anmeldung und Klärung aller offenen Fragen wird ein Ausbildungsvertrag sowie eine separate Zahlungsvereinbarung geschlossen.
- Ausbildungsort ist Wolfhagen in Nordhessen bei Kassel. Die ICE-Verbindung nach Kassel ist schnell, vom Bahnhof Kassel-Wilhelmshöhe fährt ein Regionalzug die kurze Strecke nach Wolfhagen (günstige Tickets gibt u.a. bei [www.ltur.com/de/reisearten/bahn](http://www.ltur.com/de/reisearten/bahn)).
- Seminarbeginn ist samstags 13 Uhr und Ende sonntags 16 Uhr.
- Es gibt günstige Übernachtungsmöglichkeiten ab 40 € in kleinen Hotels oder Ferienwohnung vor Ort in Laufnähe ([www.altes-rathaus-wolfhagen.de](http://www.altes-rathaus-wolfhagen.de) oder [www.zum-chattenturm.de](http://www.zum-chattenturm.de))
- Ausbildungsbeginn Basisstudium Sommer 2020 (Dauer ca. 10 Monate / 1 Jahr).
- AUFBAUSTUDIUM Beginn nach Vereinbarung nach Abschluss des Basisstudiums.
- Pro Monat findet ca. eines der 10 Ausbildungswochenende statt.
- Pro Wochenende werden anwesenden Teilnehmerinnen ausführliche Skripten zum nacharbeiten ausgehändigt (bei Abbruch der Ausbildung besteht kein Anrecht auf die Copyright geschützten Skripten).



- Jede Teilnehmerin ist individuell für ihre Studienintensität verantwortlich. Nach- und Vorbereitungen von Referaten und Lehrproben von Ausbildungswochenende zu Ausbildungswochenende sind nötige Eigenleistungen während der Ausbildung.
- Die Ausbildungskosten sind UST-befreit und ggf. steuerlich absetzbar.
- Anreise, Unterkunft und Verpflegung muss selbst organisiert und bezahlt werden.
- Die Ausbildung zum Yogalehrer ist erst mit Absolvierung beider Teile "Basis-Studium" (Zertifikat "Yoga-Coach") und "Aufbau-Studium" (Zertifikat "Yoga-Lehrer) komplett.

### **HINWEIS KRANKENKASSEN**

Die Anerkennung der Teilnehmer/in als Yoga-Coach oder Yoga-Lehrer/in von Gesetzlichen Krankenkassen o.ä. obliegt nicht mir, Birgit Feliz Carrasco, als Ausbilderin. Die gesetzlichen Richtlinien zur Anerkennung werden je nach Krankenkassen unterschiedlich gehandhabt. Die Erfahrung jedoch zeigt, dass die meisten Menschen bereit sind, ihre Kurskosten selbst zu tragen und auf die Bezuschussung als Präventionskurse verzichten, weil sie Yoga lieben und die Heilkraft des Yoga spüren. Dies gilt insbesondere für X-Larger, die dankbar und froh sind überhaupt Kurse speziell für Dicke zu finden und an Yoga teilhaben zu dürfen.

### **TIPP BILDUNGSSCHECK**

Die EU mit dem Ministerium für Arbeit vergeben über die jeweiligen Bundesländer Bildungsschecks von bis zu 500 € für Weiterbildungen, was die Ausbildungskosten erheblich reduziert. Für die Vergabe sind Beratungsstellen in den jeweiligen Bundesländern zuständig. Informationen dazu findet man im Internet unter "Bildungsscheck" plus Bundesland. Dieser muss in einem Beratungsgespräch bei der Behörde vor Ausbildungsbeginn beantragt werden.



## BASIS-STUDIUM ZUM YOGA-COACH

### VORAUSSETZUNGEN BASIS-STUDIUM "Yoga-Coach"

Lust auf Körperwissen, auf Yoga, auf Yoga-Lebensstil und auf Yoga-Philosophie sowie Freude daran, das Wissen um Yoga weiter zu vermitteln.

### DAUER BASIS-STUDIUM

- 10 Wochenenden ca. 1x pro Monat
- plus ein Wochenende für Abschlussprüfung zur Erlangung der Lehrbefähigung
- Zeitraum: ca. ein Jahr
- Termine werden gemeinsam vereinbart

### ZEITEN BASIS-STUDIUM

- samstags von 13 bis 18 Uhr
- sonntags von 9 bis 16 Uhr
- ca. 100 Ausbildungsstunden mit Eigenleistungen im Selbststudium und Assistenzstunden

### ABSCHLUSS BASIS-STUDIUM

Zertifikat als „Yoga-Coach in Yoga X-Large © / Physiologisches Yoga © nach Birgit Feliz Carrasco“ nach bestandener Prüfung (schriftlicher und mündlicher Test plus praktischer Demonstration einer Yoga-Unterrichtsstunde zur Überprüfung der Lehrbefähigung. Nach Abschluss der BASIS-STUDIUM sind die Teilnehmer befähigt, jede Personen und/oder speziell X-Larger in Yoga zu unterrichten. Die Prüfung wird von mir gestaltet und begutachtet.

### AUSBILDUNGSINHALTE BASIS-STUDIUM

- Schwerpunkt Anatomie und Physiologie für qualitativ hochwertigen Yoga-Unterricht
- Schwerpunkt Asanas des traditionellen Hatha-Yoga, des Physiologischen Yoga© oder/und in Yoga X-Large© mit Gelenkschonenden Varianten für Plus-Sizer
- Schwerpunkt Heilwirkungen und Kontraindikationen der Praxis von Asanas
- Schwerpunkt Didaktik sowie sinnvolle, körpergerechte Zusammenstellung von Yoga Unterrichtsstunden
- Yoga-Geschichte und Yoga-Philosophie für kompetente Yoga-Coachs
- Pranayama (Lehre der Atemlenkung) zur Anregung des Stoffwechsels
- Shavasana (Entspannungsübungen, Tiefenentspannung)
- Austausch über Selbsterfahrung als Yogini und Unterstützung der persönlichen Bewusstseinsentwicklung

### EIGENLEITUNG BASIS-STUDIUM

Referate und Lehrproben aller TeilnehmerInnen als laufender Bestandteil der Abschluss-Prüfung.



### **KOSTEN BASIS-STUDIUM**

- € 2.222 ohne Unterkunft, Verpflegung, Anreise
- Ausbildungskosten sind UST-befreit
- Ausbildungsvertrag wird nach mündlicher Anmeldung zugesendet
- Monatliche Teilzahlungen sind möglich und werden gesondert vereinbart

### **AUSBILDUNGSBEGINN BASIS-STUDIUM**

- 11./12. Juli 2020 (bis Juli 2021)
- Termine zu den Ausbildungswochenenden oder Online-Terminen werden beim ersten Zusammentreffen gemeinsam festgelegt

## **AUFBAU-STUDIUM ZUM YOGALEHRER**

### **VORAUSSETZUNGEN AUFBAU-STUDIUM "Yogalehrende"**

- Abschluss der BASIS-STUDIUM Yoga-Coach in "Yoga X-Large ©" / "Physiologisches Yoga ©"
- eigene Asana-Praxis sowie erste praktische Erfahrungen im Unterrichten von Yoga-Kursen

### **DAUER AUFBAU-STUDIUM**

Als Wochenblock (nach Terminabsprache) mit aufbauende Yoga-Themen und Supervision für die Yoga-Lehrpraxis. Ca. 100 Ausbildungsstunden inkl. Assistenzstunden nach Vereinbarung.

### **ABSCHLUSS AUFBAU-STUDIUM**

Zertifikate als Yogalehrer in „Yoga X-Large © nach Birgit Feliz Carrasco“ / "Physiologisches Yoga© nach Birgit Feliz Carrasco" nach erfolgreicher schriftlicher Prüfung (inkl. der BASIS-STUDIUM insgesamt 200 Ausbildungsstunden).

### **AUSBILDUNGSINHALTE AUFBAU-STUDIUM**

- Anleitungen von Visualisierungen, inneren Reisen und Meditationsformen
- Chakra-Lehre (feinstoffliche Energielehre)
- Mudras (Yogasiegel mit den Fingern)
- Mond-Yoga (Yoga im Einklang mit den Mondzyklen)
- Yoga-Touch© für intensiven Einzelunterricht
- Nada-Yoga (Musik für Yoga-Unterricht), Tönen/Mantras, Nutzung von Klangschalen
- Indische Götterwelten

### **EIGENLEISTUNGEN AUFBAU-STUDIUM**

- Referate und Lehrproben aller TeilnehmerInnen
- Unterrichtspraxis zuhause mit ersten Yogagruppen



### **KOSTEN AUFBAU-STUDIUM**

- € 1.111 ohne Unterkunft, Verpflegung, Anreise
- Ausbildungskosten sind UST-befreit
- Ausbildungsvertrag wird nach mündlicher Anmeldung zugesendet
- Monatliche Teilzahlungen sind möglich und werden gesondert vereinbart

### **AUSBILDUNGSBEGINN AUFBAU-STUDIUM**

- wird gegen Ende des Basisstudiums festgelegt

### **KONTAKT**

Weitere Informationen und Klärung von Fragen vermittele ich gerne persönlich per E-Mail [hello@birgitfelizcarrasco.com](mailto:hello@birgitfelizcarrasco.com), telefonisch 0151 400 40 330 oder über meine Website <http://birgitfelizcarrasco.com/yoga-ausbildungen>

### **ANMELDUNG**

Nach deiner Anmeldung erhältst du einen bindenden Ausbildungsvertrag. Zusätzlich kann eine individuelle Zahlungsvereinbarung schriftlich fixiert werden.

### **DU BIST HERZLICH WILLKOMMEN!**

*Birgit Feliz Carrasco*