



ZWEI YOGASTILE – EINE YOGA-LEHRAUSBILDUNG
ONLINE- UND PRÄSENZ-SEMINARE
Beginn 29. Mai 2021

YOGA IST TRADITIONELLES KULTURGUT

Der aus Indien stammende Weg 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 Wohlgefühl kommt allen Praktizierenden zugute, egal wie der individuelle Körper einer Person beschaffen ist oder in welchem Lebensalter man beginnt Yoga zu erlernen. Die Popularität des Yoga wächst seit Jahren auch in der westlichen Welt unaufhörlich, weil nahezu jeder Mensch der einmal mit Yoga beginnt, diese ganzheitliche Heilkunst nicht mehr missen möchte ... so geht es dir sicherlich auch. Die Zielgruppe derer, die noch kein Yoga machen ist enorm. Yoga wird allmählich zu einem Lebensstil.

YOGA LEHREN BEDEUTET ACHTSAMKEIT UND KOMPETENZ

Die Berufsbezeichnung Yogalehrer*in ist als Titel nicht geschützt, ist nicht staatlich anerkannt und ist auch kein Gewerbe, sondern einer freier Beruf. Du kannst dich also theoretisch sofort Yogalehrer*in nennen und unterrichten ohne eine profunde Ausbildung absolviert zu haben – sinnvoll und achtsam ist das natürlich nicht. Lasse dich bitte in die Lehre des Yogas einführen und profund ausbilden aus Respekt anderen und dir selbst gegenüber. Man unterscheidet zwischen Yoga Coach, Yoga Lehrer*in und Yoga-Therapeuten. Als Yoga-Therapeut darf sich allerdings nur jemand bezeichnen, der eine zusätzliche therapeutische Berufsausbildung und Zulassung hat, wie beispielsweise Heilpraktiker*innen oder Sport-Therapeut*innen und andere Heilberufe. Es gibt zahlreiche Yogastile und entsprechende Ausbildungen, die sich in ihrer Form und Dauer (200, 300 oder 500 Stunden Ausbildungsstunden) sowie Kosten erheblich unterscheiden.

MEINE KOMPETENZEN ALS AUSBILDERIN

Ich praktiziere Yoga seit 1998 und lehre Yoga seit 2000. 2005 habe ich eine eigene Methodik entwickelt um Yogalehre zu lehren und seither etliche Yogalehrer*innen ausgebildet. Während der Ausbildung (200 Ausbildungsstunden) vermittele ich dir alle relevanten Themen, die dich alsbald befähigen achtsames Yoga zu unterrichten. Beispielsweise werden anatomisches Wissen in Kombination mit den dazu passenden Asanas gelehrt. Auf diese Weise kannst du nachhaltig die Physiologie und Wirkung von Asanas nachvollziehen. Du erlebst mit deinen eigenen Körper wie beispielsweise die Verdauungsorgane funktionieren und welche Yogaübungen für den Bauchbereich passend sind, um die Funktionsweise der Bauchorgane zu fördern. Yoga-Videos mit mir zum kennenlernen und praktizieren sind auf Deutschlands größten und renommiertesten Yoga-Onlinestudio YOGAEASY.de zu finden: <https://www.yogaeasy.de/search?q=Carrasco&utf8=✓>

MEIN WIRKEN ALS AUTORIN

In erfolgreicher Zusammenarbeit mit namhaften Verlagen durfte ich zahlreiche Bücher zum Thema Yoga publizieren: "Chakra Yoga"/ "Atmen"/ "Die Seele braucht Stille"/ "Mein Yoga-



Tagebuch" / "Mond-Yoga" / Chakra Meditationen / "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" / "Kräuter Yoga" sowie den weitverbreiteten "Yoga Kalender", der seit 2008 jährlich als Taschenkalender neu aufgelegt wird. Des Weiteren erscheinen regelmäßig redaktionelle Artikel zu diversen praktischen wie philosophischen Yoga-Themen von mir bei YOGAEASY.de (<https://www.yogaeasy.de/search?q=Carrasco&utf8=✓>) sowie in diversen Zeitschriften.

MEINE YOGASTILE

Meine eigene Yoga-Ausbildung in Hatha Yoga habe ich in München bei Anna Röcker absolviert mit diversen Aufenthalten bei indischen Yogalehrern ergänzt. Über die Jahre meiner Praxis- und Lehrtätigkeit habe ich (basierend auf Hatha-Yoga) eigene Yogastile entwickelt: erstens sanftes, "Physiologisches Yoga©", passend für jeweils individuelle Körperkonstitutionen und physiologischen Verfassungen der Yogaschüler sowie zweitens "Yoga X-Large©" für dickere oder dicke Menschen. Die von mir angebotene Yoga-Lehrausbildung bildet dich in beiden Yogastilen aus und befähigt dich, alle Menschen in Yoga zu unterweisen. Ziel ist stets, die Heilkraft des Yogas während der Ausbildung selbst zu erspüren und zu erlernen, Yoga professionell und kompetent an Mitmenschen weiterzugeben. Erfahren und weitergeben – so handhabten es bereits die weisen Yoga-Gurus Indiens seit Jahrhunderten. Yoga ist eine traditionelle Bewegungsform und Lebensweise, die bis in unsere heutige Zeit überliefert wurde und nun mit zeitadäquaten Upgrades von dir ehrenvoll an andere weitergereicht wird.

Yoga X-Large© - Auch Dicke können Yoga machen

Yoga X-Large© ist liebevoller Yoga-Unterricht von dicken Menschen für dicke Menschen, weg vom Druck der Gewichtsreduktion hin zu Selbstliebe, vermittelt von kompetenten Yoga-Coachs / Yoga-Lehrer*innen.

Zielgruppe

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

Physiologisches Yoga © – Yoga nach Körperkonstitution

Physiologisches Yoga© lehrt achtsamen Umgang mit dem individuellen Körper, gleich welchen Lebensalters oder körperlicher Einschränkungen, so wie er sich tagesaktuell anfühlt, damit Yoga seine ganzheitliche Wirkungen entfalten kann.

Zielgruppe

Alle Personen, die gerne Yoga machen oder Yoga intensiver kennenlernen möchten, auch wenn das Knie, die Schulter oder andere Körperteile nicht mehr ganz fit sind, und die Yoga-Praxis zum Wohle vieler an andere Menschen authentisch und gut ausgebildet weitergeben möchten.



ALLGEMEINE INFO ZUR YOGA-LEHRAUSBILDUNG

Ausbildungskonzept

- Gruppengröße maximal 6 Teilnehmer*innen um profundes Lernen und Yoga-Praxis zu ermöglichen.
- Ausbildungsinhalte werden in einer Kombination aus 14-täglichen Online-Seminaren via Zoom (samstags oder sonntags) von je 3-4 Stunden und (je nach pandemischer Lage) einigen Präsenzwochenenden in Wolfhagen mit maximal 6 Teilnehmer*innen vermittelt.
- Präsenzwochenenden sind nötig, um Asanas und andere Übungen, Ausführungskontrolle bei Yogaschülern und um Hilfestellungen der Yogalehrenden an Yogaschülern zu trainieren sowie Lehrproben zu zeigen.
- Teilnehmer*innen werden ausführliche Skripten zum vor- und nacharbeiten per E-Mail zugesendet (bei Abbruch der Ausbildung besteht kein Anrecht auf die Copyright-geschützten Skripten).
- Jede Teilnehmer*in ist individuell für ihre Studienintensität verantwortlich. Nach- und Vorbereitungen von Referaten und Lehrproben sind nötige Eigenleistungen während der Ausbildung, die in Abschlussbeurteilung einfließen.
- Nach Abschluss wirst du auf meiner Website www.yogafuerdicke.de in die Netzwerk-Liste der Yogalehrer*innen für Yoga X-Large© mit deiner Website aufgenommen, so das Interessierte in deiner Region mit dir Kontakt aufnehmen können.

Standort und Anreise

- Ausbildungsstandort ist Mittelstrasse 25, 34466 Wolfhagen in Nordhessen bei Kassel. Über Autobahnen sowie ICE-Verbindungen ist Kassel aus allen Himmelsrichtungen zentral erreichbar. Vom Bahnhof Kassel-Wilhelmshöhe fährt ein Regionalzug eine kurze Strecke direkt nach Wolfhagen (günstige Tickets gibt z.B. bei www.ltur.com/de/reisearten/bahn).
- Im pittoresk-mittelalterlichen Städtchen Wolfhagen gibt es günstige Übernachtungsmöglichkeiten ab 45 € in kleinen Hotels in Laufnähe: www.altes-rathaus-wolfhagen.de (mit Fahrstuhl) oder www.zum-chattenturm.de (mit Treppen). Außerdem gibt es diverse Ferienwohnungen sowie ein Platz für Wohnmobil-Camper in Laufnähe.
- Anreise, Unterkunft und Verpflegung müssen selbst organisiert und bezahlt werden.
- Die Ausbildung besteht aus Abschnitten: Basisstudium dauert ca. 12 Monate, Aufbaustudium ca. 6 Monate (Details siehe umseitig). Die Ausbildung als Yogalehrer*in ist erst mit Absolvierung beider Ausbildungsabschnitte Basisstudium" (Zertifikat "Yoga-Coach") und Aufbaustudium (Zertifikat "Yoga-Lehrer*in) komplett. Mit dem Zertifikat "Yoga-Coach" kannst du bereits Yoga unterrichten.



Anmeldung und Vertrag

- Vorab vereinbaren wir telefonisches oder virtuelles Einzel-Gespräch zur Klärung aller offenen Fragen. Danach sollten wir uns idealer Weise zu weit persönlich treffen, um gemeinsam Yoga zu machen und um entscheiden zu können, ob wir einen Ausbildungsvertrag miteinander eingehen möchten.
- Der Ausbildungsvertrag sowie deine individuelle Zahlungsvereinbarung gemäß deiner Möglichkeiten werden ausgefertigt und von beiden Seiten unterschrieben.
- Die Ausbildungskosten sind als Berufsausbildung UST-befreit und ggf. für dich steuerlich absetzbar. Ein Finanzierungszuschuss über einen EU-Bildungsscheck ist möglich (siehe unten).

FINANZIERUNGSZUSCHUSS MIT BILDUNGSSCHECK

Die Europäische Union vergibt gemeinsam mit dem Bundesministerium für Arbeit über die jeweiligen Bundesländer Bildungsschecks von bis zu 500 € für Weiterbildungen, was deine Ausbildungskosten erheblich reduziert. Für die Vergabe sind Beratungsstellen in den jeweiligen Bundesländern zuständig. Informationen dazu findet man im Internet unter "Bildungsscheck" plus Eingabe deines Bundeslandes in dem du wohnst. Dieser muss in einem Beratungsgespräch bei der Behörde vor Ausbildungsbeginn und vor Ausbildungsvertragsunterschrift beantragt werden.

ANERKENNUNG BEI KRANKENKASSEN

Deine Anerkennung als Yoga-Coach oder Yoga-Lehrer*in bei Gesetzlichen Krankenkassen o.ä. obliegt nicht mir als Ausbilderin. Die gesetzlichen Richtlinien zur Anerkennung werden je nach Krankenkassen unterschiedlich gehandhabt, Sie hängt im wesentlichen vom einem staatlich anerkannten Grundberuf des Yogalehrenden, wie beispielsweise Physiotherapeut oder Arzt oder vom Besitz einer Sporttrainer-Lizenz ab. Heilpraktiker als Yogalehrende werden nicht automatisch von den Krankenkassen anerkannt, weil – dies ist vom Gesetzgeber so geregelt – Heilpraktiker-Rechnungen von gesetzlichen Krankenkassen nicht erstattet werden dürfen. Dies ist allein Zusatzversicherungen und Privaten-Vollversicherungen (je nach Versicherungstarif) gestattet.

ERSTATTUNG DEINER YOGA-ANGEBOTE

Die Erstattungsfähigkeit deiner Yogakursen von gesetzlichen Krankenkassen hängt von deiner Anerkennung als Yogalehrer*in ab. Erfahrungen jedoch zeigen, 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. Wer Yoga-Kurskosten in persönlicher Eigenverantwortung selbst bezahlt, entlastet die Solidargemeinschaft und verfügt aus meiner Erfahrung über mehr Motivation, Yoga wirklich regelmäßig und damit nachhaltig zu praktizieren. Yoga ist zweifelsohne heute eine anerkannte und durch weltweite Studien belegte Gesundheitsprävention und -erhaltung auf physischer und mentaler Ebene.



DETAILLIERTE INFO BASISSTUDIUM "YOGA-COACH"

VORAUSSETZUNGEN BASISSTUDIUM "Yoga-Coach"

Lust auf Körperwissen, auf Yoga-Praxis, auf Yoga-Lebensstil und auf Yoga-Philosophie sowie Freude daran, das Wissen um Yoga weiterzuvermitteln.

DAUER BASISSTUDIUM

- 100 Ausbildungsstunden in Kombination aus Online-Seminaren und Präsenzwochenenden in Wolfhagen
- Zuzüglich Eigenleistungen im Selbststudium
- Dauer ca. 12 Monate.
- Ausbildungstermine und Termin der Abschlussprüfung werden gemeinsam vereinbart.

ZEITEN BASISSTUDIUM

- Online: samstags oder sonntags von 10 bis ca. 13/14 Uhr
- Präsenzwochenende: samstags von 13 bis 18 Uhr, sonntags von 9 bis 16 Uhr um einfache An- und Abreise zu ermöglichen.

ABSCHLUSS BASISSTUDIUM

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, die du live zur Überprüfung deiner Lehrbefähigung anleitest. Die Prüfung wird von mir gestaltet und begutachtet.

AUSBILDUNGSINHALTE BASISSTUDIUM

- 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 zahlreichen Varianten für Plus-Sizer.
- Schwerpunkt Heilwirkungen und Kontraindikationen der Praxis von Asanas.
- Schwerpunkt Didaktik sowie sinnvolle, körpergerechte Zusammenstellung von Yoga-Unterrichtsstunden.
- Grundwissen der Yoga-Geschichte und Yoga-Philosophie für kompetente Yoga-Coachs.
- Pranayama (Lehre der Atemlenkung) zur Anregung des Stoffwechsels.
- Shavasana (Entspannungsübungen, Tiefenentspannung) .
- Austausch über Selbsterfahrung als Yogi*ni und Unterstützung der persönlichen Bewusstseinsentwicklung.

EIGENLEISTUNG BASISSTUDIUM

Referate und Lehrproben aller Teilnehmer*innen als laufender Bestandteil der Abschluss-Prüfung.



KOSTEN BASISSTUDIUM

- € 2.222 ohne Unterkunft, Verpflegung, Anreise.
- Ausbildungskosten sind UST-befreit.
- Ausbildungsvertrag wird nach mündlicher Anmeldung zugesendet.
- Monatliche Teilzahlungen (maximal 12 Raten) sind möglich und werden gesondert vereinbart.
- Abschlusszertifikat wird erst nach vollständiger Bezahlung der Ausbildung ausgehändigt.

DETAILLIERTE INFO AUFBAUSTUDIUM "YOGALEHRER*IN"

VORAUSSETZUNGEN AUFBAUSTUDIUM "Yogalehrer*in"

- Abschluss der BASISSTUDIUM Yoga-Coach in "Yoga X-Large ©" / "Physiologisches Yoga ©" bei Birgit Feliz Carrasco.
- Eigene Asana-Praxis.
- Erste praktische Unterrichtserfahrungen von in eigenen Yoga-Kursen oder Einzelunterricht.

DAUER AUFBAUSTUDIUM

- 100 Ausbildungsstunden in Kombination aus Online-Seminaren und Präsenzwochenenden in Wolfhagen
- Zuzüglich Eigenleistungen im Selbststudium
- Dauer ca. 6 Monate.
- Beginn und Ausbildungstermine werden gemeinsam vereinbart.

ZEITEN BASISSTUDIUM

- Online: samstags oder sonntags von 10 bis ca. 13/14 Uhr
- Präsenzwochenende: samstags von 13 bis 18 Uhr, sonntags von 9 bis 16 Uhr um einfache An- und Abreise zu ermöglichen.

ABSCHLUSS AUFBAUSTUDIUM

Zertifikate als Yogalehrer*in „Yoga X-Large © und Physiologisches Yoga© nach Birgit Feliz Carrasco“.

AUSBILDUNGSINHALTE AUFBAUSTUDIUM

- Anleitungen von Visualisierungen, inneren Reisen und Meditationen
- 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
- Weiterführende Yoga-Philosophie.
- Supervision und Unterstützung der persönlichen spirituellen Entwicklung.

EIGENLEISTUNGEN AUFBAUSTUDIUM

- Einzelne Referate
- Eigene Yoga- und Meditationspraxis
- Unterrichtspraxis mit Yogaschülern und Yogagruppen

KOSTEN AUFBAUSTUDIUM

- € 1.111 ohne Unterkunft, Verpflegung, Anreise.
- Ausbildungskosten sind UST-befreit.
- Ausbildungsvertrag wird nach mündlicher Anmeldung zugesendet.
- Monatliche Teilzahlungen sind möglich und werden gesondert vereinbart.
- Abschlusszertifikat wird erst nach vollständiger Bezahlung der Ausbildung ausgehändigt.

AUSBILDUNGSBEGINN AUFBAUSTUDIUM

Der Ausbildungsbeginn wird gegen Ende des Basisstudiums festgelegt.

FORTBILDUNGEN FÜR YOGALEHRER*INNEN

Für Yogalehrer*innen, gleich ob sie die Grundausbildung bei mir oder bei anderen Anbietern absolviert haben, biete ich Fortbildungen zu Themen wie "Yoga für Dicke", "Kräuter Yoga" oder "Mentale und emotionale Wirkungen der Yoga-Praxis" an.

BIST DU DABEI?

MELDE DICH AN!

Weitere Informationen und Klärung von Fragen vermittele ich gerne persönlich per E-Mail hello@birgitfelizcarrasco.com, telefonisch 0151 400 40 330 oder über meine Website <http://birgitfelizcarrasco.com/yoga-ausbildungen>. Aktuelle Corona-Regelungen in meinen Praxisräumen sind auf der ersten Seite meiner Website veröffentlicht: <https://birgitfelizcarrasco.com>

DU BIST HERZLICH WILLKOMMEN
IN DER WELT DES YOGA!

Birgit Feliz Carrasco