

Yogalehrer-Ausbildung „Multi-Style“

200 Std. und auch als Bildungskarenz



"Wahrer Beruf für den Menschen ist nur, zu sich selbst zu kommen." - Hermann Hesse

Beruf oder Berufung? Mach deinen Traum wahr!

- Möchtest du einfach deine eigene Praxis und dein Yoga Wissen vertiefen?
- Denkst du über Yoga als zweites Standbein nach?
- Sehnst du nach mehr persönliche Freiheit und finanzielle Unabhängigkeit?

Eine Yogalehrer-Ausbildung so vielfältig wie du:

- Entdecke Hatha, Vinyasa, Aerial, Acro Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra und mehr.
- Praxisnahe Ausbildung von Yoga Expertinnen mit jahrelanger Berufserfahrung
- 21 Tage in 10 Wochenend-Modulen

INFO-Treffen oder Rückruf:

Gerne rufen wir dich an oder schicken dir einen Link für ein Zoom Video Meeting oder wir treffen uns im Yogafusion Studio in Wien. Anmeldung bei Lisa: +43 650 9947 235 (WhatsApp)

Viele gute Gründe um JA zu sagen:

- ♥ Mit dem Multi-Style Zertifikat bist du **vielseitig einsetzbar** und hast die besten Chancen in der ständig wachsenden Yoga-Branche.
- ♥ Mach deinen Traum wahr und lebe deine Bestimmung mit einem **wirklich sinnvollen Beruf**, der dich selbst und ein Umfeld glücklich macht.
- ♥ Dein Weg zu mehr **Unabhängigkeit** und **Freiheit** mit Yoga als zweitem Standbein oder erfolgreichem Hauptberuf.
- ♥ Persönlichkeitsentwicklung: Entdecke dich selbst neu und **erweitere deinen Horizont**.
- ♥ Gemeinschaft Gleichgesinnter: Finde neue **Freunde** und erweitere dein **Netzwerk**. Freu dich auf inspirierenden Austausch und Vernetzung mit Menschen mit denselben Werten.



Das ist uns besonders wichtig:

- 🧘 Persönliche Betreuung in Kleingruppen mit individuellem Coaching und Mentoring.
- 🧘 Wir begleiten dich Schritt für Schritt auf deinem Yogaweg und sind immer für dich da.
- 🧘 Umfangreiches und abwechslungsreiches Portfolio mit der Multi-Style Methode.
- 🧘 Professionell und aktuell: Wir sind Ausbildungsexpertinnen mit jahrelanger Berufserfahrung.
- 🧘 Wir unterrichten undogmatisch und mit Weitblick.

Wie ist diese Ausbildung aufgebaut?

Die **Online Ausbildung** öffnet ihre Türen zweimal pro Jahr, immer im Mai und November und dauert 6-12 Monate. Wir treffen uns zweimal pro Woche Live Online immer am Dienstag und Freitag mittags für 1-2 Stunden inklusive Aufzeichnung. Die Online Ausbildung umfasst außerdem ein umfangreiches E-Learning mit 7 Modulen.

Die **Präsenz-Ausbildung** in Wien startet immer im Jänner und endet im Juni verteilt über 10 Wochenenden mit insgesamt 21 Tagen. Uhrzeiten immer von 9:00 - 12:30 und 13:30 - 17:30 Uhr. Alle Präsenztage finden im Yogafusion Studio Wien statt.

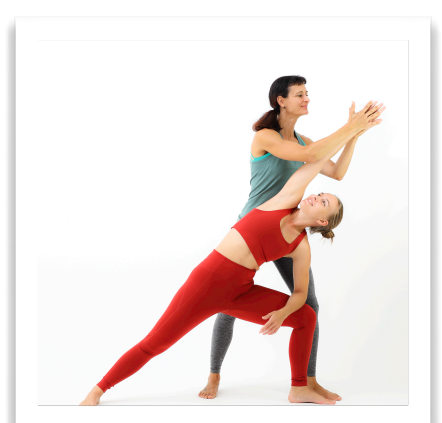
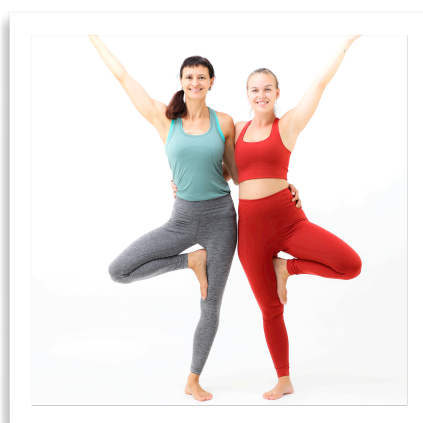
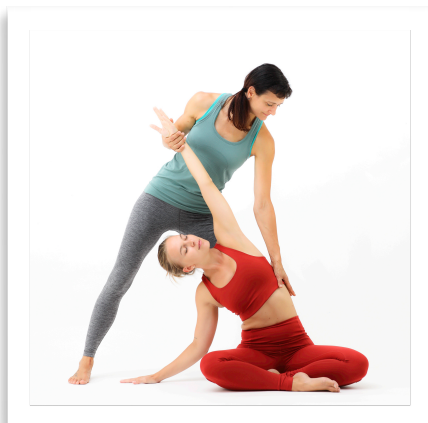
Präsenztermine in Wien 2026

1. Modul: Jänner 31.1. + 1.2. Asana + Philosophie 1
2. Modul: Februar 21. + 22.2. Anatomie A
3. Modul: Februar 28.2. + 1.3. Anatomie B
4. Modul: März 21. + 22.3. Asana + Philosophie 2
5. Modul: April 11. + 12.4. Aerial Yoga A
6. Modul: April 18. + 19.4. Aerial Yoga B
7. Modul: Mai 9. + 10.5. Asana + Philosophie 3
8. Modul: Mai 23. + 24. + 25.5 HandsOn + AcroThai (Pfingsten)
9. Modul: Juni 6. + 7.6. Asana + Philo 4
10. Modul: Juni 20. + 21.6. Abschluss + Lehrproben

Versäumte Einheiten kannst du Online bzw. wenn nach Möglichkeit im nächsten Jahrgang nachholen. Statt im Studio kannst du im Notfall auch Online via Live-Stream von zuhause aus teilnehmen.

ONLINE BONUS: Du hast auch die Möglichkeit die Präsenzausbildung mit der Online Ausbildung als HYBRID Version zu kombinieren. Das bietet dir optimale Flexibilität!

Mach deinen Traumberuf endlich Wirklichkeit!



Zertifikat

Diese 200 Stunden Yoga-Ausbildung ist zertifiziert und entspricht den höchsten Qualitätsstandards und ist auch vom AMS als Bildungskarenz anerkannt in Kombination mit der Online Ausbildung.



Info Treffen

Komm zum nächsten Info-Treffen im Yogafusion Studio, Tendlergasse 11, 1090 Wien oder Live Online via Zoom:

- Sonntag 21. Sep. 13:00 - 14:30 im Rahmen unserer Sonnwendfeier im Studio
- Sonntag 19. Okt. 12:00 - 13:00 Live Online via Zoom
- Sonntag 23. Nov. 12:00 - 13:00 im Studio oder Live Online via Zoom
- Sonntag 21. Dez. von 13:00 - 14:30 im Rahmen unserer Sonnwendfeier im Studio

Wichtig: Melde dich unbedingt vorher dazu an und schreib an: info@flylightyoga.net

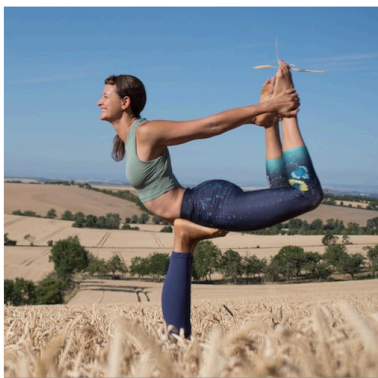


Multi-Style! Was bedeutet das?

Klassisches Hatha Yoga bildet die Grundlage dieser Multi-Style Yogalehrer-Ausbildung. Zusätzlich dazu bekommst du außerdem Einblicke in viele andere moderne und traditionelle Yoga Stile und spezielle Fachbereiche.

- Unsere Multi-Styles: Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Aerial Yoga bilden die Grundlage + Modul Stressmanagement & Burnout Prävention: Yin Yoga, Yoga Nidra, Acro Thai Yoga
- Gastvorträge von Experten aus der Praxis und angewandter Wissenschaft: Yoga-Anatomie, Yoga-Philosophie und Ayurveda
- Special Events: Kirtan & Mantra singen

"Wessen wir im Leben am meisten bedürfen, ist jemand, der uns dazu bringt, das zu tun, wozu wir fähig sind." - Ralph Waldo Emerson



Die Highlights:

- **MODULAR:** Ausbildung im Baukasten System, Berufsbegleitend am Wochenende geblockt
- **FLEXIBEL:** Sowohl Live im Studio als auch Online möglich
- **INDIVIDUELL:** Kleine Gruppen mit persönlicher Betreuung und Coaching
- **VIELFÄLTIG:** Abwechslungsreiches Programm, entdeckte verschiedene Yogastile
- **MODERN:** Erfahre traditionelles Yoga angewendet im Kontext der heutigen Zeit
- **KOMPETENT:** Alle unsere Trainer haben jahrelanger Unterrichtserfahrung
- **PRAXIS-NAHE:** Auch unsere Gastvortragenden kommen direkt aus der Praxis
- **QUALITATIV HOCHWERTIG:** Wir richten uns nach den strengen Richtlinien der Yoga Alliance USA.
- **INTERNATIONAL:** Dein Zertifikat ist weltweit anerkannt und ermöglicht dir ein sofortigen Start in den Unterricht.

„Die einzige Möglichkeit Großes zu leisten ist, das zu lieben, was man tut.“ - Steve Jobs

Flow Yoga! Was ist das?

"Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung."- Heraklit

Schon die griechischen Philosophen wussten um diese Weisheit. Auch in der indischen Mythologie war sie bekannt: Shiva, als einer der Hauptgötter, wird in seiner Form als Nataraja (König des Tanzes) als Sinnbild für die ständig wiederkehrende Zerstörung und Neu-Erschaffung des Universums verehrt. Flow Yoga ist für uns die praktische Anwendung dieser Erkenntnis.

Warum wir Flow Yoga lieben?

- Im Flow Yoga vereinen wir die einzelnen statischen Yogaübungen (Asanas) zu **fließenden Abfolgen** gleichsam einem **meditativen Tanz**.
- Wir begeben uns durch diese harmonische Übungsabfolgen auf eine **Reise nach Innen**.
- Flow Yoga hilft uns im Leben - und auf der Yogamatte - nicht zu lange auf der selben Stelle zu treten, sondern **im Fluß zu bleiben**, auf dem Weg unserer eigenen ganz persönlichen Evolution.



"Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist" - Henry Ford

Was du in dieser Ausbildung lernst:

- **PRAXIS:** Vertiefe deine eigenen Fähigkeiten.
- **THEORIE:** Entdecke dich selbst und erfinde dich neu. Entwickle deinen ganz persönlichen Unterrichtsstil.
- **ASANA:** Lerne die korrekte Ausrichtung der verschiedenen Yoga Asanas (Alignment)
- **PRANAYAMA:** Traditionelle Yoga Atemübungen
- **MEDITATION:** Erlerne & analysiere verschiedene Techniken für besser Konzentration und inneren Frieden.
- **PHILOSOPHIE:** Yoga-Mythologie & Geschichte
- **ANATOMIE:** Physiologische Aspekte in Theorie und Praxis
- **FLOW:** Im Fluß bleiben durch kreative und inspirierende Yoga-Abfolgen.
- **ADJUSTMENTS:** Anpassung der Asana an verschiedene Schüler zur Vermeidung von Verletzung und Abnützung.
- **HANDS-ON:** Magie der Berührung, sanfte Asana Korrekturen richtig angewendet
- **SEQUENCING:** Intelligente und variable Konzepte für deinen Yoga Unterricht
- **DIDAKTIK & RHETORIK:** Wie setzte ich meine Stimme und meinen Körper im Unterricht kompetent ein zur effizienten Anleitung von Yoga-Übungen
- **BUSINESS:** Karma-Yoga ein ganzheitliches und nachhaltiges Erfolgskonzept zum Wohle der Menschheit.

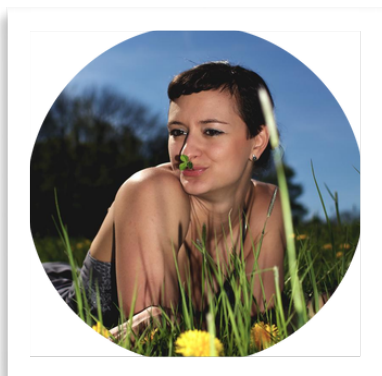


"Es ist nie zu spät das zu werden, was du hättest sein können." - George Elliot

Dein Lehrer-Team

Lisa Looping

ist die Begründerin von FlyLight Yoga und liebt ihre Wahlheimat Wien. Sie liebt es regelmäßig - vor allem im Winter - für mehrere Wochen rund um den Globus zu reisen, um ihre Leidenschaft für Yoga und Hula Hoop mit der ganzen Welt zu teilen. Internationale Conventions, Workshops und Seminare sind wichtige Zwischenstopps auf jeder Reiseroute.

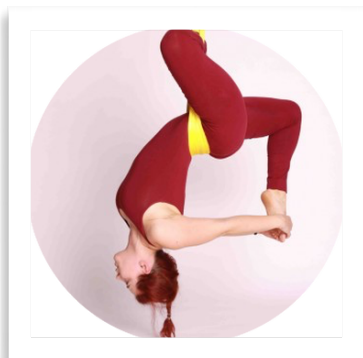


Seit ihrer Ankunft in Wien 2001 ist Yoga fester Bestandteil ihres Lebens. 2013 fühlt sie sich bereit und berufen ihre eigene Praxis auch mit andern zu teilen und absolviert ihre eigene 200 h Hatha Yogalehrer-Ausbildung in der Yoga-Lounge Wien..

Lisa spezialisiert sich auf [Aerial Yoga](#) und [AcroYoga](#), absolviert dafür zahlreiche Weiterbildungen und Teacher Trainings. Sie unterrichtet regelmäßige Kurse und Workshops im [Yogafusion](#) Studio in Wien. Gemeinsam mit Sheila Falk bildet sie neue Yoga und Aerial Yoga Lehrer aus. www.FlyLightYoga.com

Sheila Falk

ist die Gründerin von Aerial Yoga Vienna und Yogafusion. Sie unterrichtet seit 2012 Aerial Yoga und hat seitdem so viele Schüler gesammelt, dass sie sich 2014 in Wien ein größeres Studio suchen musste.



„Seit meiner Kindheit war ich fasziniert von Tanz und Bewegung. Während meines Studiums der Sozialen Arbeit entdeckte ich meine Leidenschaft für Yoga als eine Kombination aus Arbeit an Körper und Geist. Meine eigene Erfahrung mit Yoga und die positiven Veränderungen, die Yoga in mein Leben brachte führte mich zu meiner Arbeit als Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene. Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen mit Dir zu teilen und die heilenden Wirkungen von Yoga auf körperlicher, geistiger und

emotionaler Ebene gemeinsam zu erleben.

Yogalehrer-Abschluss 2010 bei Lalit Kumar, Himalaya Yoga Valley, Indien (zertifiziert von der Yoga Alliance) Unnata® Aerial Yoga 2011 bei Michelle Dortingnac in Spanien gemacht.

Seit 2012 unterrichtet sie als erfahrene Yoga Alliance-Lehrerin (ERYT) bei Yoga Teacher Trainings (200h) an der Wiener Yoga Schule und begann mit der Ausbildung von Aerial Flow Yoga-Lehrern.

Bisher hat sie über 100 Aerial Yoga LehrerInnen ausgebildet! www.aerialyoga-vienna.at

Was ist im Manual?

Unsere Unterlagen zur 200 Stunden Yogalehrer-Ausbildung „Multi-Style“ sind sehr umfangreich. Du kannst sofort nach der Anmeldung mit dem E-Learning beginnen. Schau schon mal in die Vorschau auf <http://flylightyoga.thinkific.com>

Du bekommst alles vom E-Learning auch ausgedruckt in deiner Ausbildungsmappe.

- 100 Seiten Yoga Theorie: Yoga Geschichte, Philosophie, Anatomie, Ayurveda ...
- 100 Seiten Yoga Praxis: Asanas, Flows, Meditationen, Atemtechniken ...

Zusätzlich dazu bekommst du auch zahlreiche Lern- und Erklärvideos zu den Inhalten aus dem Manual und dem Unterricht.

Stehende Vorbeuge

Uttanasana



Sanskrit:
Uttana = intensive Dehnung, Asana = Haltung

Anleitung:
Ausgangsposition ist die Bergstellung. Von hier aus hebste mit der nächsten Einatmung die Arme weit nach oben und strecke dich mit der Ausatmung weit nach vorne unten bis die Hände oder die Fingerspitzen auf dem Boden ankommen. Optional kannst du auch etwas deine Knie beugen, um die Hüfte flach abzuliegen.
Verweile in dieser Haltung einige Atemzüge und lass den Nacken und die Schultern dabei ganz entspannen. Um die Position aufzulösen, kannst du entweder kraftvoll, mit geradem Rücken nach oben kommen, oder sanft den Rücken Wirbel für Wirbel auflösen, bis du wieder in der Standposition ankommst.

Wirkung:
Verbessert deine Flexibilität und verleiht dir zu einem wachen Geist.
Die stehende Vorwärtshaltung hat einige Wirkungen, die den Umkehrstellungen zugeschrieben werden und dehnt die gesamte Körperkette. Ebenso wie die sitzende Vorwärtshaltung hilft sie die Geduld und Hingabe zu entwickeln.

Gegenanzeigen:
Rückenbeschwerden wie Isthias-Lenden oder Bandscheibenvorfall

Varianten:
Beine gebeugt, Handflächen unter Fußsohlen

© FlyyogaAblStige.com Seite 13

Brett

Kumbhakasana



Sanskrit:
Kumbhaka = Behälter, Gefäß bzw. Atem anhalten (siehe Pranayama), Asana = Haltung

Anleitung:
Komme in den Vierfüßlerstand, die Knie hüftbreit geöffnet, die Hände schulterbreit und die Finger aufgespreizt. Stelle die Zehen auf und steige kraftvoll zurück in die Bretthalung. Richte deinen Schultern genau über den Handgelenken aus und den Oberkörper parallel zum Boden. Der Raum zwischen den Schulterblättern bleibt weit und das Steißbein zieht Richtung Ferse. Deine Fersen ziehen Richtung Erde und die Querscheitel sind leicht nach innen rotiert. Damit der Nacken lang bleibt, richte den Blick zum Boden und halte den Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule. Aktiviere Mula und Uddiyana Bandha.

Wirkung:
Stärkt Arme, Handgelenke und Wirbelsäule. Bauchmuskulatur und Rücken. Wirkt beruhigend auf das Herz und senkt den Blutdruck. Stärkt das Selbstvertrauen und verleiht äußere und innere Stärke.

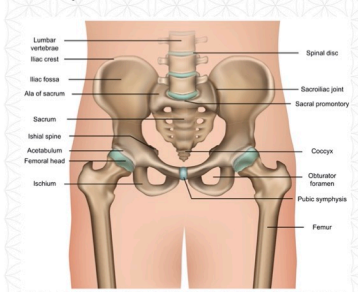
Gegenanzeigen:
Beschwerden an den Handgelenken -> Flüste / Unterarm

Varianten:
Tiefes Brett (auf Unterarmen), Beine schließen, ein Bein heben

© FlyyogaAblStige.com Seite 14

Das Hüftgelenk

ist nach dem Kniegelenk das zweitgrößte Gelenk der Säugetiere.
Der Oberschenkelknochen (Femur) und das Becken (Pelvis) bzw. das Hüftbein bilden dabei die knöchernen Gelenkpartner. Es ist vor allem bei den menschlichen Fortbewegungsarten des Gehens eingebunden.

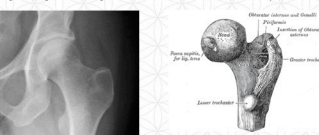


Oberschenkelknochen (Femur)
Der Oberschenkelknochen bildet am oberen Ende einen großen kugelförmigen Kopf (Caput femoris). Dieser stellt eine relativ regelmäßig gekrümmte Zwei-Drittel-Kugel mit einem Radius von durchschnittlich 2,5 Zentimetern dar. Lediglich der gelenknahe (proximale) Pol formt eine plane Fläche um die Einziehung des Oberschenkelknochenkopfes (Fovea capitis femoris), um die zu übertragende Last von einem Punkt auf einen Ring zu verschieben. Der Oberschenkelknochenkopf ist durchgehend von hyalinen Knorpel überzogen, weist in seinen Hauptbelastungszonen jedoch eine besonders ausgeprägte Schicht von etwa 2,5 bis 3,5 Millimetern auf. Zum Oberschenkelknochenhals (Collum femoris) hin nimmt die Dicke sukzessiv ab.

Becken (Pelvis)
Am Aufbau des Beckenstückes, der Hüftgelenkpfanne (Acetabulum), sind drei Beckenknochen beteiligt. Das Dach wird vom Darmbein (Os ilium) gebildet, das Schambein (Os pubis) liegt vorne (ventral) und das Sitzbein (Os ischii) hinten-unten (dorsokaudal) den Rand des Beckens mit seiner Verlebung, das so genannte Acetabulum („Einsparungstiefen“).

Seite 109

Stellt man sich die Pfanne als hohle Halbkugel vor, beträgt ihr Radius beim Menschen je nach Körpergröße etwa 2,7 Zentimeter. Eine bogenförmige Fasettknorpelige Labrum acetabuli bzw. Limbus acetabuli geht jedoch stellenweise über den Äquator der Halbkugel hinaus und umgibt regelrecht den Oberschenkelknochenkopf. Daher spricht man beim Hüftgelenk auch von einem Nussgelenk (Sonderform des Kugelgelenks). Zum Schambeinloch (Foramen obturatum) ausstrahlend ist die Pfannentippe hingegen unterbrochen (Incisura acetabuli), sodass sie eine halbmondförmige Gestalt annimmt. Dieser unterbrochene Teil der Pfanne wird von einem Querband (Ligamentum transversum acetabuli) überbrückt.



Umhüllt wird das Hüftgelenk von der kräftigsten Gelenkkapsel des menschlichen Körpers, der straffen Hüftgelenkscapsel (Capsula articularis coxae). Sie wird über innerhalb der Kapsel gelegene Bänder stabilisiert und in der Mitte vom Ringband umgürtet.

Das Hüftgelenk ist mit dem kräftigsten Bandapparat des menschlichen Körpers versehen. Die kapselverstärkenden Bänder sind derart schraubenförmig um den Oberschenkelknochenhals gewickelt, dass sie im Stand und in Shocking (Extension) gespannt sind, während sie sich bei Beugung (Flexion) abwickeln.



Bilder: Henry Gray: Atlas of Anatomy (1918). Anatomy of the Human Body, Bartolucci.com: Gray's Anatomy, Tafel 339

Seite 110

Wo findet die Ausbildung statt?

Die Präsenz-Ausbildung findet im Yogafusion Studio in Wien statt: Tendlergasse 11 im 9. Bezirk nahe U6 Volksoper. Das Studio ist hell, liebevoll, gemütlich und nachhaltig eingerichtet. Hier verbringt man gerne mehrere Stunden pro Tag!

Es verfügt über 12 Aerial Yoga Hängepunkte und ist mit Matten Blöcken und Gurten bestens für die Flow Yoga Praxis am Boden ausgerüstet. In der direkten Umgebung gibt es viele leckere Restaurants, Cafés und Lieferservice (auch bio und vegan) um die Mittagspause zu verbringen. Wenn du einmal nicht ins Studio kommen kannst, hast du die Möglichkeit via online live stream von zuhause aus mitzumachen.

ONLINE BONUS: Im Rahmen der Online Ausbildung, kannst du auch an 5 von 10 Wochenenden in Wien kostenlos teilnehmen.



Preise & Zahlung:

200 Stunden Ausbildung in Wien oder Online:

—> Super Early Bird: € 2.490 / Early Bird: € 2.690 / Regulär: € 2.990

Bildungskarenz 12 Monate mit 20 Wochenstunden

—> Early Bird: € 2.990 / Regulär: € 3.590

- Super Early Bird: Volle Vorauszahlung mindestens 6 Monate vor Beginn.
- Early Bird: Volle Vorauszahlung mindestens 2 Monate vor Beginn.
- VIP Bonus: Registriere dich unverbindlich für die VIP Liste und sicher dir zusätzlich € 500 für die komplette ONLINE Ausbildung. >> Zur VIP Liste

Deine Vorteile:

- Mit der vielseitigen Multi-Style Methode sicherst du dir den einzigartigen Vorteil am ständig wachsenden Yoga-Markt
- Nach deiner Anmeldung kannst du sofort loslegen mit dem umfangreiches E-Learning
- Im Rahmen der Online Ausbildung kannst du auch an 5 von 10 Wochenenden in Wien teilnehmen.
- International anerkanntes Zertifikat entsprechend der höchsten Qualitäts-Standard.
- Unsere Yoga Schule zertifiziert schon über 12 Jahre lang erfolgreiche und glückliche AbsolventInnen.

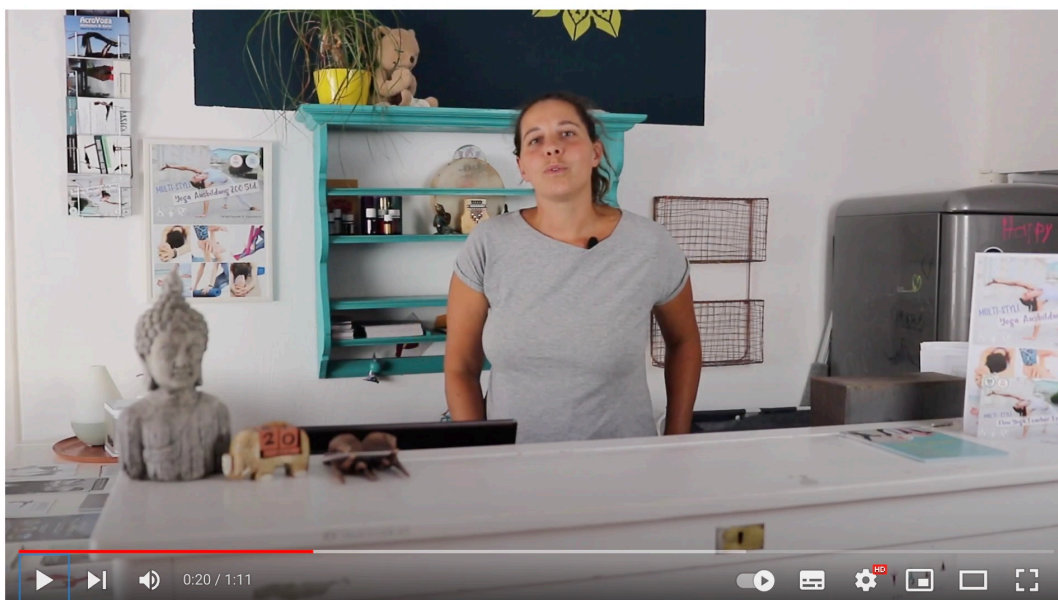


Anmeldung / Fragen?

Bei Fragen melde dich gerne jederzeit bei uns. Wir sind für dich da!
info@flylightyoga.com oder +43 650 9947 235 Lisa (WhatsApp)

Hier kannst du dich direkt online ANMELDEN.

In diesen Videos fassen Lisa & Sheila für dich nochmal das Wichtigste zusammen.



Hol dir den INSIDER GUIDE!

Bist du noch unschlüssig ob eine Yoga Ausbildung für dich wirklich die Richtige Entscheidung ist? Das kann ich sehr gut verstehen. Mir ging es damals genauso!

Deswegen hab ich für dich 5 wichtige Fragen und Antworten zusammengestellt, über die du unbedingt bescheid wissen solltest BEVOR du dich entscheidest.

Hol dir die 5 Video inkl. PDF Download:

>> Zum Insider Guide für Yoga Ausbildungen

