

Do MORE  
OF  
WHAT MAKES  
**YOU**  
HAPPY



LEHRGANG  
**YOGA**  
& PERSÖNLICHKEIT

## Ausschreibung YOGA

TrainerIn für persönliche Ressourcen  
und Stärken - privat und beruflich

  
Im Glücksräume  
BeWegung mit Herz

# YOGA

**„Bei uns steht der Mensch in seiner Individualität  
und Einzigartigkeit im Mittelpunkt.“**

**SCHÖN, DASS DU DA BIST!**

## **Warum praktizieren Menschen Yoga?**

Die immer größeren Anforderungen unseres Alltags machen es notwendig einen sinnvollen Ausgleich für Körper, Geist und Seele zu finden. Einerseits um unseren Körper gesund zu erhalten, andererseits um unsere Gefühlswelt in eine Harmonie zu bringen bzw. zu halten und unseren Geist sinnstiftend einzusetzen.

Es ist wissenschaftlich erwiesen und seit vielen Jahrhunderten bekannt, dass Menschen die Yoga praktizieren ausgeglichener sind, die Konzentrationsfähigkeit besser ist und mehr Freude und mehr Ausgeglichenheit sich im Alltag der Praktizierenden zeigt. Die Herausforderungen des Alltags können besser gemeistert werden, da auch eine durchwegs positivere Grundhaltung ihr Leben bestimmt.

**Ein essentieller Teil ist die Verbindung zwischen**

- **Körper (Handlung),**
- **Herz (Gefühl) und**
- **Kopf (Verstand) ausmachen.**

**Denn wenn diese drei Anteile unseres Selbst miteinander harmonieren und in gegenseitiger Wechselwirkung ihre Anwendung finden, befinden sich**

- **die Gefühle in Harmonie,**
- **der Verstand kann sinnstiftend eingesetzt werden und lässt**
  - **sinnvolle Handlungen entstehen und**
  - **einen Körper ohne Schmerzen genießen.**

So ist es auch nachvollziehbar, dass die hochwirksamen Techniken des Yoga wirksam bei körperlichen Schmerzen, Bluthochdruck und Stress wirken, wie Studien bereits beweisen.

Nachweislich wirken Meditation und Entspannung auf das Nervensystem, womit ein weiterer Baustein für die persönliche Resilienz, kognitive Belastbarkeit und Regenerationsfähigkeit gegeben ist.

Nach deiner Ausbildung zum/r YogalehrerIn hast du eine umfassende Grundausbildung, um aufgrund deiner Individualität und Einzigartigkeit dein volles Potential ausschöpfen zu können.

Deine Möglichkeiten zu unterrichten erstrecken sich auf EinzelYogastunden, Gruppenstunden, FirmenYoga, KinderYoga, Frauen- oder MännerYoga, sanftes oder kraftvolles Yoga uvm.

Weiters steht es dir offen, den Lehrgang zum/r Yoga- und PersönlichkeitstrainerIn zu absolvieren, wo dir ein weiteres Feld im beruflichen Kontext eröffnet wird.

**Nach diesem Lehrgang bist du berechtigt,**

- **Persönlichkeitstrainings auszuführen und so**
- **Menschen den Zugang zu ihren Potentialen und Talenten zu ermöglichen,**
- **ihnen eine wirksame Kommunikation anhand der verschiedenen Persönlichkeiten zu zeigen und die Art und Weise, wie sie Stressmuster vermeiden können,**

**aufzuzeigen.**

Nach dieser Yogalehrerausbildung hast du die Kompetenz, dein YogaAngebot zeitgerecht und zielgruppengerecht anzubieten und vor allem deine eigene Persönlichkeit in authentischer Form mit ein zu bringen.

**Über ein persönliches Gespräch würde ich mich sehr freuen.  
Für Fragen stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung unter 0664 / 4945724 oder  
a.riser@im-gluecksraum.at.**

**Andrea Soreia Riser  
Lehrgangleiterin**



# Entdecke Deine Möglichkeiten!

## Lehrgangsinhalte

- o Grundprinzipien des Yoga
- o Individuell von sanft bis kraftvoll
- o Asanas und ihre Abwandlungsmöglichkeiten, Vorübungen und Wirkungen
  - o Korrekturen – wann, wie und wie viel
- o Ausarbeitung verschiedener Programme - Unterrichtsgestaltung
  - o Atemtechniken Pranajama
  - o Meditation und Entspannungstechniken
- o Physiologische Grundlagen und funktionelle Anatomie des Bewegungsapparats
  - o Persönlichkeitsentwicklung
  - o Yoga Philosophie
  - o Ayurveda

## Abschluss

Es erfolgt eine kurze praktische und theoretische Überprüfung im persönlichen, entspannten Rahmen. Bei positivem Abschluss erhältst du ein Zertifikat „Yogalehrer/In 200 h“, das dir ermöglicht, als kompetente und vertrauenswürdige Yogalehrerin aufzutreten.

## Termine

**28. – 29. März 2020**

**18. – 19. April 2020**

**2. - 3. Mai 2020**

**30. – 31. Mai 2020**

**13. – 14. Juni 2020**

**27.- 28. Juni 2020**

**18. – 19. Juli 2020**

**12. – 13. September 2020 Prüfungs- und Abschlusswochenende**

**Jeweils von Sa 9.00 – 19.00 Uhr | So 7.30 – 17.00 Uhr**

## Kosten und Leistung

**Deine Investition in dich beläuft sich auf  
€ 2.720,-- inkl. 20 % UST**

Darin enthalten sind:

- mind. 200 Unterrichtseinheiten – eine Einheit 60 Minuten
  - ausführliche Ausbildungsunterlagen in Bild und Schrift
    - E-Learning Paket
- Vergünstigung auf das SIZE Persönlichkeitsprofil und Auswertungsgespräch –15 %
  - Vergünstigung auf laufende Yogakurse –10 %
  - Kostenlose Assistenz bei 2 Yogaeinheiten



## Förderungen

Da die Förderungen in jedem Bundesland anders gehandhabt werden, bitten wir dich, dies direkt beim AMS, Wirtschaftskammer usw. abzuklären.

## Du gehörst zur Zielgruppe, wenn

- du jemand bist, der bereit und bestrebt ist, sich selbst immer wieder weiter zu entwickeln
  - du die eigene Individualität und Einzigartigkeit entdecken und leben möchtest
- du die Individualität und Einzigartigkeit anderer zum Vorschein bringen und stärken möchtest
  - du mehr Bewusstsein für Gesundheit, Ausgeglichenheit und Freude vermitteln möchtest
  - du eine Lehre suchst, die unterstützend sein könnte für deinen weiteren Weg
    - du Yoga, fernab religiöser Hintergründe unterrichten möchtest
    - du immer schon gerne mit Menschen in Kontakt getreten bist
      - du Yoga nur für dich kompetent ausführen möchtest
      - du den Beruf des/r YogalehrerIn ausführen möchtest

## Ausbildungsziele

- Verständnis, was ist Yoga und was kann Yoga
- Weiter-Entwicklung und Stärkung der eigenen Persönlichkeit
  - Ausbau der persönlichen Talente und Potentiale
- Erlangung der Fähigkeit, das erworbene Wissen und Erfahrungen an andere weiterzugeben ohne es als das Patentrezept zu sehen
  - Integration und Umsetzen von neuen Ansätzen auf Basis des klassischen Yoga
    - die eigene Art des Unterrichtens zu finden
- eine entspannte Umgebung unter Gleichgesinnten zu schaffen, die der eigenen Persönlichkeit Raum und Anerkennung bringt
  - Entstehung von Freundschaften, Kooperationen und Gemeinsamen wachsens

## Methodik

Der Unterricht erfolgt in Gruppe von 8 - 12 Personen. Vorwiegend werden die 200 h im Glücksraum in Bad Tatzmannsdorf absolviert werden. Es werden Einzel- und Gruppenarbeiten ausgeführt. Der Tag beginnt immer mit einer 1 h Yogaeinheit, die ab dem 3. Modul bereits von 2-4 TeilnehmerInnen ausgeführt werden.

Es wird empfohlen, während der Ausbildung, eigenständige Asana, Pranayama und Meditationpraxis auszuüben, sowie selbständiges unterrichten im Freundes- oder Familienkreis ist erwünscht. Ebenso steht die Eigenbeobachtung und – reflexion im Zentrum der Aufmerksamkeit, welche auf Wunsch der TeilnehmerInnen besprochen und gegebenenfalls mit Übungen unterlegt werden kann.

## Aufbau der Ausbildung

Die Ausbildung basiert auf den Techniken des klassischen Hatha Yoga und baut auf die Individualität und Einzigartigkeit jedes/r einzelnen TeilnehmerIn auf. Hier wird Yoga dem Menschen angepasst und nicht der Mensch dem Yoga.

Es fließen die neuesten Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, Transaktionsanalyse, Bioenergetik, Geistige Gesetze, Yoga Philosophie, Ernährung, Wirtschaftslehre und Psychologie ein.

Asanas, Pranayama, Meditation, Nahrung und die damit im Zusammenhang stehende mögliche Veränderung auf allen drei Ebenen der Persönlichkeit – Kopf, Herz, Körper – stehen im Hauptfokus der Ausbildung.

Die dir zur Verfügung stehenden e-learning Einheiten runden das Konzept ab und unterstützen dich in deinem Wissens- und Potentialausweitung.

## Voraussetzung und Anwesenheitspflicht

Grundsätzlich gibt es keine Voraussetzungen, da du dich vermutlich nach geraumer Eigenpraxis erst zur YogalehrerInnen Ausbildung entschieden hast.

Die für uns wichtigste Voraussetzung ist Offenheit, Neugierde und die Bereitschaft, dich mit Yoga und den verschiedenen Facetten von Yoga auseinander zu setzen. Außerdem die Bereitschaft, dich für dich zu öffnen und eventuell auftretenden Themen zu begegnen.

Anwesenheitspflicht 90 % (sinnvoll ist es natürlich, so viel als möglich persönlich anwesend zu sein).

Praxis: wöchentliche Praxis Im Glücksraum von insgesamt 10 Yogaeinheiten

## Anmeldung

Deine Anmeldung ist fix, wenn du das Anmeldeformular unterschrieben, ausgefüllt an uns per Post oder email (a.riser@im-gluecksraum.at) übersendest und eine NICHT refundierbare Anzahlung in Höhe von € 220,- auf das Konto auf dem Anmeldeformular überweist.

Der Restbetrag von € 2.500,- ist bis drei Wochen vor Ausbildungsbeginn zu überweisen.  
Zinsfreie Ratenzahlungen werden gesondert vereinbart.

## Lehrgangsführerin und Kontakt

Andrea Soreia Riser – Gründerin Im Glücksraum,  
International zertifizierte Yoga- und Meditationsschule,  
Yoga- und Seminarzentrum, Coachingwelt Bad Tatzmannsdorf  
International zertifizierte Yogalehrerin 500 h, Lebens- und Sozialberaterin,  
Persönlichkeitstrainerin nach SIZÉ uvm.  
(siehe [www.im-gluecksraum.at](http://www.im-gluecksraum.at) oder [www.yope-trainer.at](http://www.yope-trainer.at))  
Weitere voraussichtliche Lehrende siehe unter [www.im-gluecksraum.at](http://www.im-gluecksraum.at)



**Andrea Soreia Riser**  
**Im Glücksraum**  
**International zertifizierte Yoga- und Meditationsschule**  
**Yoga- und Seminarzentrum, Coachingwelt**  
**Jormannsdorferstr. 28 | 7431 Bad Tatzmannsdorf**  
**Handy: +43 / (0)664 / 4945724 | Email: a.riser@im-gluecksraum.at**