

MIT SAFS & BETA **YOGALEHRER WERDEN**



GLIEDERUNG

- 01 Einführung
- 02 Überblick über die Yogalehrer Ausbildungen
- 03 Yogatrainer B-Lizenz
- 04 200h Yogalehrer
- 05 500h Yogalehrer
- 06 Hatha Yoga \$20
- 07 Online vs. Präsenz Ausbildungen
- 08 Das Yogateam von SAFS & BETA
- 09 Stimmen zur Yoga Ausbildung bei SAFS & BETA

01

„Namasté,

Die letzten Jahre hat sich Vieles verändert. Bei jedem Einzelnen von uns auf eine eigene Art und Weise. Und manchmal braucht es Veränderungen, um weiterzukommen. Denn das Leben selbst ist Veränderung. Es passiert einfach und verändert sich. Wir können die Umstände nicht ändern, aber wir können immer entscheiden, auf welche Art und Weise wir darauf reagieren. Und so haben auch wir bei SAFS&BETA diese Zeit genutzt, um unser Yoga Konzept zu verändern und immer wieder anzupassen, ganz getreu dem Motto: „Sthira sukha asanam“ – Stabilität und Leichtigkeit.

Genau das macht unsere Yogalehrer Ausbildung aus: Stabilität durch das fundierte, qualifizierte Wissen, auf das wir bauen. Die Schwerpunkte der Ausbildung sind die anatomisch und physiologisch korrekten Ausrichtungen der Asanas, Assists, Atmung, Meditation und sehr viel Praxis. Und dieses Wissen wird vermittelt durch ein Team, das voller Leidenschaft steckt, um Sie auf Ihrem Weg zum Yogalehrer zu bestärken. Gleichzeitig ganz viel Leichtigkeit, weil der Spaß, die Freude und die Herzlichkeit bei uns großgeschrieben werden und unsere Yogalehrer Ausbildung Ihnen eine unendliche Flexibilität bietet, sodass Sie sie ganz leicht in Ihr Leben integrieren können.

Denn Yoga will gelebt werden und der größte Lehrmeister ist das Leben selbst. Es führt uns täglich vor Augen, dass das Wesentliche direkt vor uns und meist im Kleinen liegt



und, dass Yoga im Herzen beginnt und sich im Handeln manifestiert. Wir schätzen sowohl die physische Seite des Yoga als auch die mentale Ebene – unser Fokus liegt auf der richtigen Balance und der Verbindung dieser beiden Ebenen. Yoga lehrt uns Beständigkeit, Vertrauen in uns selbst und schenkt uns eine relativere Sicht auf die alltäglichen Höhen und Tiefen. „Wir benutzen nicht unseren Körper, um in eine Asana zu finden, sondern wir nutzen die Asana, um in unseren Körper zu finden.“

Ich bin sehr stolz, mein erarbeitetes Wissen nun weitergeben zu dürfen!

Für mich und das ganze SAFS&BETA Team ist es eine Herzensangelegenheit, Sie auf Ihrem Weg zum Yogalehrer zu begleiten. Um Stabilität und Sicherheit in einem wundervollen Beruf zu entdecken, der Ihnen gleichzeitig unglaubliche Leichtigkeit schenkt.

„Vielleicht kannst Du das Leben nicht verändern, aber Du kannst verändern wie Du darauf reagierst und was Du daraus machst.“ Und genau deshalb wünsche ich Ihnen von Herzen Mut, Zuversicht und Freude, diesen Weg zu gehen.

Alles Liebe

Julia Gürtler
SAFS & BETA Yoga Fachbereichsleitung



ÜBERBLICK ÜBER DIE YOGALEHRER AUSBILDUNGEN

Die Basis aller Module bildet die Yogatrainer B-Lizenz. Aufbauend darauf vertiefen Sie Ihr Wissen in den Modulen der 200h Yogalehrer Ausbildung und können dieses in der 500h Yogalehrer Ausbildung nochmals erweitern.

Bei uns können alle Module auch unabhängig von einem ganzen Ausbildungsweg gebucht werden, sodass es

jederzeit möglich ist, spezielle Themen aufzufrischen oder sich bereichsweise fortzubilden. Ein Großteil der Module lässt sich außerdem auch als Online-Ausbildung belegen. Mehr dazu auf Seite 22.

Hier unsere Ausbildungen im Überblick.



YOGATRAINER B-LIZENZ

Die Yogatrainer B-Lizenz ist der Grundstein, auf dem alles aufbaut. Hier lernen Sie, wie man eine Yogastunde anleitet und bekommen erste Einblicke in die Ganzheitlichkeit der 200h Yogalehrer Ausbildung. Es ist eine wunderschöne Art in den Beruf des Yogalehrers zu schnuppern und sich auf das Thema einzulassen. Nach der Yogatrainer B-Lizenz sind Sie bereit, erste Unterrichtserfahrung zu sammeln.



200H YOGALEHRER

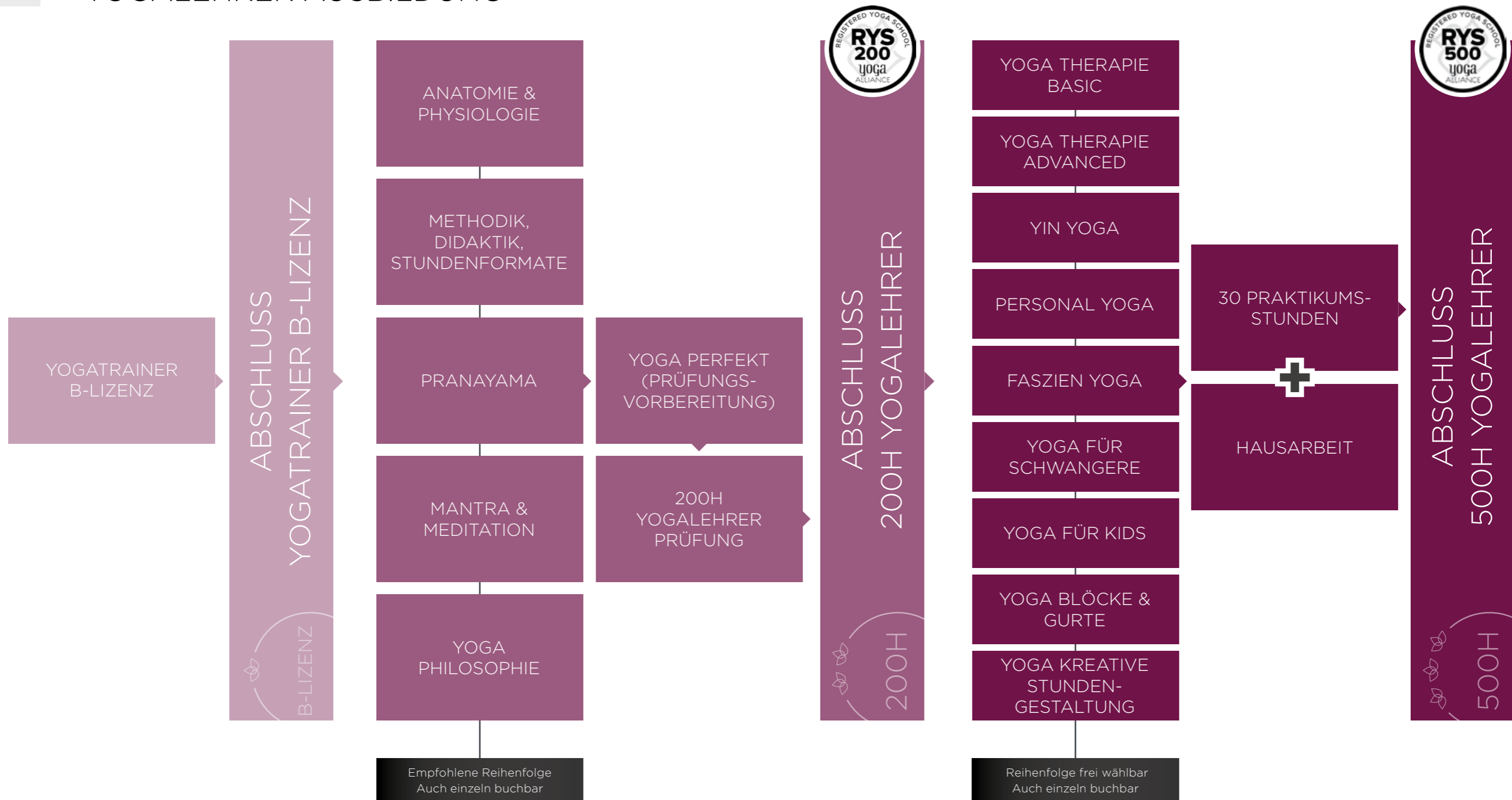
Die 200h Yogalehrer Ausbildung bei SAFS & BETA ist international anerkannt und entspricht den hohen Standards der American Yoga Alliance. Mit diesem Abschluss dürfen Sie sich offiziell Yogalehrer nennen. Sie vertiefen nicht nur Ihr physiologisches und anatomisches Wissen, sondern lernen das, was Yoga als ganzheitliches Konzept ausmacht: Atmung, Meditation, Philosophie und die Zusammenhänge zwischen all diesen Bauteilen. Die Module der 200h Yogalehrer Ausbildung lassen sich flexibel buchen. Am Ende der Ausbildung steht eine theoretische und praktische Prüfung.



500H YOGALEHRER

Aufbauend auf der 200h Yogalehrer Ausbildung erweitern Sie Ihr Wissen um weitere 300 Ausbildungsstunden. Als 500h Yogalehrer arbeiten Sie sich in spezielle Themengebiete ein und eignen sich mehr Fachwissen an, um ganzheitlicher zu arbeiten und individuellen Bedürfnissen noch besser gerecht zu werden. Die 500h Yogalehrer Ausbildung schließen Sie mit 30h Praktikumsstunden sowie einer Hausarbeit zu einem Thema Ihrer Wahl ab.

ABLAUF YOGALEHRER AUSBILDUNG





YOGATRAINER B-LIZENZ

Mit der Yogatrainer B-Lizenz legen Sie den Grundstein für Ihre Yogalehrer Ausbildung. Sie lernen, wie man eine Yogastunde strukturiert anleitet und bekommen ein klares, einfach zu verstehendes Konzept an die Hand, das Ihnen eine unglaubliche Sicherheit gibt. Dabei basiert die Yogaausbildung bei SAFS & BETA auf einem fließenden, dynamischen Vinyasa-Stil. Gleichzeitig bekommen Sie erste Einblicke in die Vielseitigkeit des Yoga und die philosophischen Grundlagen.

Uns ist es wichtig, Sie möglichst früh zu ermutigen, Unterrichtserfahrung zu sammeln. So sind Sie bereits

nach der Yogatrainer B-Lizenz bereit, Yogastunden anzuleiten und zu unterrichten. Dennoch ist mit dieser Grundausbildung die Ausbildung zum Yogalehrer längst nicht abgeschlossen. Ganz im Gegenteil, sie fängt gerade erst an.

Die Yogatrainer B-Lizenz bietet außerdem die Möglichkeit in den Beruf des Yogalehrers zu schnuppern und sich mit der Materie anzufreunden. Es ist also eine wunderbare Möglichkeit sich auszuprobieren und den ersten Schritt eines wunderbaren Weges zu gehen.

HIER NOCH MAL IM ÜBERBLICK



ABSCHLUSS:
Yogatrainer B-Lizenz



AUSBILDUNGSZEITEN:
10.00 - 17.00 Uhr



AUSBILDUNGSDAUER:
7 Tage (3 + 4)
Online & Präsenz möglich



PRÜFUNG:
Theorieprüfung (single choice) &
Praxisprüfung



VORTEILE DER SAFS & BETA YOGATRAINER B-LIZENZ:

- + sofortiges Unterrichten möglich
- + klares, einfaches Konzept, das leicht zu erlernen ist
- + fundiertes Grundlagenwissen
- + ermöglicht es, den Beruf des Yogalehrers kennenzulernen



200H

04

200H YOGALEHRER

Im Yoga geht es um viel mehr als nur ein paar Körperhaltungen, die man einnimmt. Yoga bedeutet „verbinden“ - und genau darum geht es. Die Verbindung von Ein- und Ausatmung, Halten und Loslassen, Kraft und Flexibilität, Körper und Geist, Ruhe und Bewegung. Es ist das, was Yoga so wirksam macht. Es schafft mehr Bewusstsein und hilft achtsamer zu werden. Gerade in der heutigen Zeit, in der der Alltag von Stress und Hektik geprägt ist, bietet Yoga einen optimalen Gegenpol.

Als Yogalehrer ist es Ihre Aufgabe, auf diese Bedürfnisse zu reagieren. Das funktioniert nur mit einer ganzheitlichen Ausbildung. Neben dem anatomischen Wissen, dem Anleiten der einzelnen Haltungen und dem Strukturieren einer Stunde, sind deshalb auch Atmung, Meditation und Philosophie wichtige Bestandteile der 200h Yogalehrer Ausbildung. Denn am Ende geht es um die Verbindung. Das Wissen zusammen zu bringen, Yoga in seiner riesigen Vielfalt an Ihre Teilnehmer weiterzugeben und durch Bewegung Ruhe zu finden.

Die SAFS & BETA 200h Yogalehrer Ausbildung basiert auf einem fließenden, dynamischen Vinyasa-Stil, bei dem die Haltungen im Fluss der Atmung miteinander verbunden werden. Neben dem Anleiten der verschiedenen Haltungen beinhaltet die Ausbildung Themen wie Anatomie, Pranayama (Atmung), Mantra & Meditation, Philosophie, Verbesserung der eigenen Praxis, Aufbau verschiedener Stundenbilder, Hands-On & Adjustments.

Als angehender Yogalehrer können Sie Ihre Ausbildung flexibel und individuell planen, denn all unsere Module sind auch einzeln buchbar. Außerdem haben Sie die Möglichkeit einen Großteil der Module auch online zu belegen.

Abgeschlossen wird die 200h Yogalehrer Ausbildung mit einer Theorie- und Praxisprüfung. Danach erhalten Sie ein Zertifikat als 200h Yogalehrer. Da SAFS & BETA als Ausbildungsschule bei der American Yoga Alliance registriert ist, können Sie sich mit dieser Lizenz dort gegen eine Gebühr registrieren lassen. Dies geschieht unabhängig von SAFS & BETA.

HIER NOCH MAL IM ÜBERBLICK



ABSCHLUSS:

200h Yogalehrer



VORAUSSETZUNG:

Yogatruainer B-Lizenz



AUSBILDUNGSDAUER:

18 Tage in 6 Modulen (plus Prüfungstag)

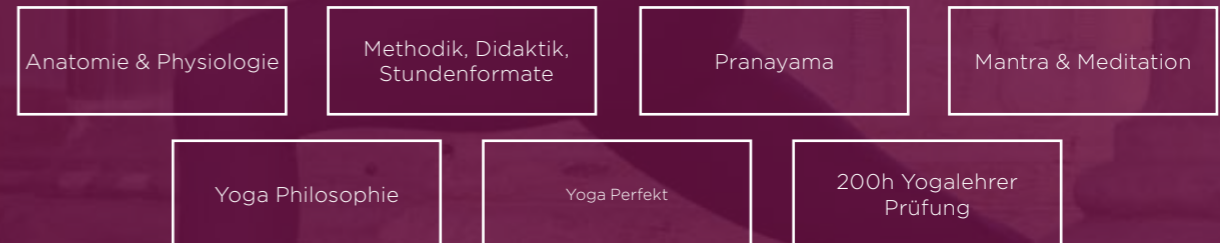


PRÜFUNG:

Theorieprüfung (single choice) & Praxisprüfung



MODULE:



VORTEILE:

- + Ganzheitliche Yogalehrer Ausbildung nach den Standards der American Yoga Alliance.
- + Abwechslungsreiche, praxisorientierte Ausbildung, nach der Sie als Yogalehrer durchstarten können.
- + Flexible und individuelle Planung der Ausbildung

Die SAFS & BETA 200h Yogalehrer Ausbildung entspricht den Standards der American Yoga Alliance und ist dort anerkannt.



MODULE DER 200H YOGALEHRER AUSBILDUNG

Die 200h Yogalehrer Ausbildung basiert auf der Yogatrainer B-Lizenz. Diese muss abgeschlossen sein, bevor Sie an den weiteren Modulen teilnehmen können. Alternativ kann eine andere Yoga-Basic Ausbildung einer anerkannten Schule vorgewiesen werden. Die Module lassen sich auch unabhängig voneinander buchen.

ANATOMIE & PHYSIOLOGIE

 DAUER: 3 TAGE

In diesem Modul lernen Sie grundlegendes anatomisches & physiologisches Wissen. Bei SAFS & BETA legen wir bei all unseren Ausbildungen extrem viel Wert auf gesundheitsorientiertes Arbeiten, weshalb dieses Modul zur Basis einer jeden Ausbildung gehört. Außerdem ist es essenziell, um die Haltungen im Yoga besser verstehen und anleiten zu können. Daneben lernen Sie in diesem Modul Grundlagen der energetischen Anatomie, der im Yoga eine besondere Rolle zukommt.

 Online & Präsenz möglich.

METHODIK, DIDAKTIK, STUNDENFORMATE

 DAUER: 4 TAGE

Welche Methoden der Korrektur gibt es? Wie kann ich durch gezielte Hands-On Techniken den Teilnehmern die Haltungen näherbringen? Wie setze ich thematische Schwerpunkte? All diese Fragen werden in diesem Modul beantwortet. Da Sie an diesen 4 Tagen Hands-On Techniken kennenlernen und diese natürlich praktisch umsetzen sollen, ist dieses Modul nur als Präsenz-Ausbildung möglich.

 Nur Präsenz möglich.

PRANAYAMA

 DAUER: 3 TAGE

Sie wird oft unterschätzt und ist doch so essenziell. Die Atmung ist im Yoga neben den Körperhaltungen ein wichtiger Bestandteil, um ganzheitlich zu arbeiten und die Wirkung zu erhöhen. Deshalb lernen Sie in diesem Modul verschiedene Atemtechniken kennen, die Sie nicht nur selber ausprobieren, sondern auch anleiten werden. Um zu verstehen, warum Atmung und Atemübungen so wichtig sind, tauchen Sie außerdem tiefer in die energetische Lehre über Koshas (Körperhüllen), Nadis (Energiekanäle) und Vayus (Winde) ein.

 Online & Präsenz möglich.

MANTRA & MEDITATION

 DAUER: 2 TAGE

Das Ziel von Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken. Doch der Weg in die Stille stellt eine große Herausforderung dar. Meditation hilft dabei. Deshalb lernen Sie verschiedene Meditationstechniken kennen und anzu-leiten. Außerdem befassen Sie sich mit Mantren. Dabei handelt es sich um indische Gesänge, die rezitiert werden, um die Wirkung des Yoga zu unterstützen. Ob Sie mitsingen oder die Klänge nur auf sich wirken lassen, bleibt natürlich Ihnen überlassen.

 Online & Präsenz möglich.

YOGA PHILOSOPHIE

 DAUER: 3 TAGE

Um Yoga in seiner Ganzheitlichkeit zu verstehen, ist es hilfreich über die Ursprünge von Yoga Bescheid zu wissen. Dafür werden in diesem Modul die philosophischen Hintergründe gelehrt. Sie tauchen in die alten Schriften des Yoga wie die Bhagavad Gita, das Yoga Sutra oder die Hatha Yoga Pradipika ein und lernen so die Zusammenhänge des Yoga besser zu verstehen.

 Online & Präsenz möglich.

Diese Module sind Voraussetzung, um das Modul „Yoga Perfekt“ zu absolvieren und dann die Prüfung abzulegen. Die Reihenfolge der Module spielt keine Rolle. Dennoch wird empfohlen, sie in der aufgelisteten Reihenfolge zu absolvieren.

YOGA PERFEKT

 DAUER: 3 TAGE

Das letzte Modul der 200h Yogalehrer Ausbildung ist Ihre Vorbereitung zur Prüfung, die Sie ablegen müssen. Hier wiederholen Sie die gelernten Inhalte, verbessern Ihre Teaching-Skills und haben außerdem Zeit, um an Ihrer eigenen Praxis zu arbeiten. Unser Ausbilderteam bereitet Sie jedoch nicht nur optimal auf die Prüfung vor, sondern macht Sie vor allem für das Unterrichten danach fit.

- HINWEISE:**
- Dieses Modul ist nur buchbar, wenn Sie die Prüfung ablegen wollen.
 - Um an diesem Modul teilzunehmen, müssen Sie ALLE anderen Module der 200h Yogalehrer Ausbildung abgeschlossen haben.
 - Es wird empfohlen, dieses Modul in Kombination mit der Prüfung zu buchen, da die Prüfung den letzten Tag dieses Ausbildungswochenendes bildet.
 - Da die Praxisprüfung nur präsent abgenommen werden kann, ist auch dieses Modul nur präsent möglich.

200H YOGALEHRER PRÜFUNG

 DAUER: 1 TAG

Die Prüfung ist der Abschluss der 200h Yogalehrer Ausbildung und setzt sich aus zwei Teilen zusammen:
Theorieprüfung: Die Theorieprüfung ist eine single choice Prüfung, bei der das Wissen der gesamten Ausbildung vorausgesetzt wird.
Praxisprüfung: Sie leiten eine 30-minütige Yogaeinheit (spiegelt eine 60 Minuten Stunde) zu einem Thema Ihrer Wahl an. Während der einzelnen Module werden Sie optimal darauf vorbereitet.



500H

05

500H YOGALEHRER

„Selbst als Yogalehrer bleibt man für immer Schüler.“ Und so geht der Weg nach der 200h Yogalehrer Ausbildung nicht nur als Lehrer, sondern eben auch als Schüler weiter. Genau dafür ist die 500h Ausbildung. In den Modulen vertiefen Sie Ihr Fachwissen und erweitern so Ihren Horizont immer weiter.

Ziel der 500h Yogalehrer Ausbildung ist es, Ihnen als Lehrer noch mehr Wissen an die Hand zu geben, um auf individuelle Bedürfnisse Ihrer Teilnehmer noch besser reagieren zu können und gleichzeitig die komplexen Wirkmechanismen der Yoga-Praxis weiter zu entdecken. Das gilt sowohl körperlich, als auch mental und psychisch.

Die Module der 500h (+300h) Yogalehrer Ausbildung geben Ihnen die Möglichkeit neue Yoga-Stile (Yin Yoga, Faszien Yoga) zu entdecken, mit speziellen Zielgruppen zu arbeiten (Yoga für Schwangere, Yoga für Kids), Yoga als 1:1 Training anzubieten (Personal Yoga), Yoga als Therapie zu nutzen (Yoga Therapie Basic & Advanced), für möglichst jeden zugänglich zu machen (Yoga

Therapie, Blöcke & Gurte) und Ihre Stunden durch kreative Ideen auf ein neues Level zu heben.

Die Basis der 500h Yogalehrer Ausbildung bildet die 200h Yogalehrer Ausbildung. Falls Sie die 200h Ausbildung nicht bei SAFS & BETA absolviert haben, können wir diese anerkennen, sofern die Ausbildung den Standards der American Yoga Alliance entspricht und die Ausbildungsschule dort zertifiziert ist.

Um die 500h Yogalehrer Ausbildung bei SAFS & BETA erfolgreich abzuschließen, müssen nach Teilnahme aller erforderlichen Module, 30 Praktikumsstunden absolviert und eine Hausarbeit geschrieben werden (mehr Infos auf Seite 19).

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat als 500h Yogalehrer. Da SAFS & BETA als Ausbildungsschule bei der American Yoga Alliance zertifiziert ist, können Sie sich dort gegen eine Gebühr registrieren lassen. Dies erfolgt unabhängig von SAFS & BETA.

HIER NOCH MAL IM ÜBERBLICK



ABSCHLUSS:

500h Yogalehrer



VORAUSSETZUNG:

Anerkannte 200h Yogalehrer Ausbildung



AUSBILDUNGSDAUER:

25 Tage in 8 Modulen
(ohne Praktikum & Hausarbeit)



PRÜFUNG:

Praktikum und Hausarbeit



MODULE:

Yoga Therapie Basic & Advanced	Yin Yoga	Personal Yoga	Faszien Yoga
Yoga für Schwangere	YOKI (Yoga für Kids)	Kreative Stundengestaltung	Yoga Blöcke & Gurte



VORTEILE:

- + Module einzeln und individuell buchbar
- + Mischung aus Online und Präsenz Ausbildung möglich
- + Praxisorientierte Ausbildung
- + Spezifische Themenfelder, um Ihr Fachwissen zu vertiefen

Die SAFS & BETA 500h Yogalehrer Ausbildung entspricht den Standards der American Yoga Alliance und ist dort anerkannt.



MODULE DER 500H (+300H) AUSBILDUNG

Die Basis der 500h Yogalehrer Ausbildung bildet die 200h Yogalehrer Ausbildung. Es wird empfohlen, die 200h zu absolvieren, bevor die Module der 500h Yogalehrer Ausbildung besucht werden. Generell ist die Reihenfolge der Kurse jedoch frei wählbar. Daneben können diese Module unabhängig von der 500h (+300h) Yogalehrer Ausbildung gebucht werden.

YOGA THERAPIE BASIC


 DAUER: 3 TAGE

Gesundheit und Heilung ist gerade in der heutigen Zeit ein allgegenwärtiges Thema. Es gibt kaum einen Teilnehmer in der Yogastunde, der nicht an irgendwelchen körperlichen oder psychischen Beschwerden leidet. Yoga kann bei der Heilung helfen. So lernen Sie in der Yogatherapie Basic Ausbildung, welche Haltungen diese Leiden lindern können und wie Sie bereits bekannte Haltungen auch bei körperlichen Beschwerden für Ihre Teilnehmer zugänglich machen.

 Voraussetzung: SAFS & BETA Yogatrainer B-Lizenz oder eine andere, anerkannte Yoga-Basic Ausbildung. Yoga Anatomie & Physiologie wird empfohlen.

 Online & Präsenz möglich.

YOGA THERAPIE ADVANCED

 DAUER: 2 X 3 TAGE

Im zweiten Teil der Yoga Therapie Ausbildung vertiefen Sie das Wissen aus der Basic Ausbildung. Sie schauen sich spezifische Krankheitsbilder an und setzen sich damit auseinander, wie Yoga auch mental und psychisch zur Heilung beitragen kann.

 Voraussetzung: Yoga Therapie Basic.

 Online & Präsenz möglich.

YIN YOGA

 DAUER: 3 TAGE

Yin Yoga ist ein sanfter, eher passiver Yogastil, bei dem die Haltungen besonders lange gehalten werden, sodass auch tiefliegende Blockaden gelöst werden können. Das kann nicht nur für den Teilnehmer, sondern auch für den Lehrer herausfordernd sein. In diesen drei Tagen lernen Sie, was es beim Yin Yoga zu beachten gibt, wie Sie die Haltungen anleiten, eine Yin Yoga Stunde aufbauen und welche energetischen Grundlagen dahinter stecken.

 Voraussetzung: Interesse und Offenheit sich auf Yin Yoga einzulassen. Eigene Yin Yoga Praxiserfahrung ist empfehlenswert, jedoch nicht voraussetzend.

 Online & Präsenz möglich.

PERSONAL YOGA

 DAUER: 2 X 2 TAGE

Um individuelle Bedürfnisse besser zu berücksichtigen, wünschen sich immer mehr Menschen eine 1:1 Betreuung. Das gilt auch fürs Yoga. Personal Yoga erfordert jedoch einen anderen Aufbau und eine andere Herangehensweise als eine Yoga Stunde in einer Gruppe. Genau darauf werden Sie hier vorbereitet.

 Voraussetzung: 200h Yogalehrer Ausbildung.

 Nur Präsenz möglich.

FASZIEN YOGA

 DAUER: 2 TAGE

Faszien erfüllen unglaublich viele wichtige Aufgaben im Körper und sind auch im Yoga längst nicht mehr wegzudenken. Dabei kann Yoga durch gezielte Impulse das tiefliegende Gewebe besonders sanft und effektiv aktivieren und lösen. Neben der Anatomie & Physiologie der Faszien lernen Sie, wie Yoga auf die Faszien wirkt und wie Sie diese Wirkung bewusst vertiefen können.


 Voraussetzung: SAFS & BETA Yogatrainer B-Lizenz oder eine andere anerkannte Yoga-Basic Ausbildung.

 Online & Präsenz möglich.

YOGA FÜR SCHWANGERE

 DAUER: 3 TAGE

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Phase im Leben einer Frau. Yoga kann eine wunderschöne Begleitung sein, den Körper in all seinen Veränderungen wahrzunehmen und zu unterstützen. Dafür müssen die Haltungen jedoch angepasst werden. In dieser Ausbildung lernen Sie, wie Yoga sowohl vor als auch nach der Schwangerschaft praktiziert werden kann, was im Körper der Frau passiert, was es zu beachten gibt und welche spezielleren Haltungen besonders gut tun.

 Voraussetzung: SAFS & BETA Yogatrainer B-Lizenz oder eine andere anerkannte Yoga-Basic Ausbildung.

 Online & Präsenz möglich.

YOGA FÜR KIDS

 DAUER: 2 TAGE

Schon Kinder sind durch den enormen Druck in der Schule, starken Medienkonsum und Co. gestresst. Yoga bildet auch für sie einen optimalen Ausgleich und hilft, in der richtigen Form, schon den Kleinsten abzuschalten. Für Kinder werden die Haltungen umbenannt und Atemübungen in Spiele verpackt, so dass Yoga auf eine ganz unbeschwerte Art für sie zugänglich wird.


 Voraussetzung: Wenn Sie nur Yoga für Kinder unterrichten wollen, gibt es keine Voraussetzung außer Spaß an der Bewegung und vor allem Spaß bei der Arbeit mit Kindern.

 Online & Präsenz möglich.

YOGA BLÖCKE & GURTE

 DAUER: 1 TAG

Viele Haltungen im Yoga erfordern ein hohes Maß an Beweglichkeit, Kraft, Mobilität und Balance. Gerade am Anfang ist das eine sehr große Herausforderung. Dafür gibt es im Yoga Hilfsmittel, die die richtige Ausführung der Haltungen unterstützen und so helfen, den Körper korrekt auszurichten. Damit das funktioniert, müssen Sie natürlich wissen, wie man Blöcke & Gurte optimal in eine Stunde einbaut.

 Voraussetzung: SAFS & BETA Yogatrainer B-Lizenz oder eine andere anerkannte Yoga-Basic Ausbildung.

 Online & Präsenz möglich.

YOGA KREATIVE STUNDENGESTALTUNG

 DAUER: 1 TAG

Auch ein Yogalehrer verfällt irgendwann in eine Unterrichtsroutine. Gewohnte Muster sind nichts Schlechtes, aber hin und wieder darf es doch mal etwas anderes sein. Deshalb lernen Sie an diesem Tag, wie Sie neue Kreativität zurück in Ihre Stunden bringen und so sowohl für Ihre Teilnehmer als auch für sich regelmäßig für Abwechslung sorgen.

 Voraussetzung: SAFS & BETA Yogatrainer B-Lizenz oder eine andere anerkannte Yoga-Basic Ausbildung.

 Online & Präsenz möglich.

ABSCHLUSS DER 500H AUSBILDUNG:

 PRAKTIKUM: 30 STUNDEN

Das Hospitations-Praktikum umfasst 30 Stunden, die Sie bei einem Lehrer Ihrer Wahl absolvieren. Dieser muss jedoch mindestens eine 200h, besser eine 500h Yogalehrer Ausbildung, vorweisen können, die auch den Standards der American Yoga Alliance entspricht. Für den Nachweis benötigen wir eine Kopie über die anerkannte Ausbildung. Um die Praktikumsstunden nachzuweisen, erhalten Sie ein Formblatt, das Sie sich vom jeweiligen Lehrer unterzeichnen lassen. Nach Beendigung reichen Sie das bei uns ein.

 HAUSARBEIT: 50 STUNDEN

Den letzten Teil der 500h Yogalehrer Ausbildung bildet die Hausarbeit, die Sie zu einem Thema Ihrer Wahl verfassen. Das Thema muss vor Beginn eingereicht und bestätigt werden. Es sollte in Zusammenhang mit der Yogalehrer Ausbildung stehen und kann zum Beispiel ein Fallbeispiel oder eine philosophische Auseinandersetzung sein. Der Umfang der Hausarbeit liegt bei etwa 22.000 Zeichen. Die genauen formalen Anforderungen erhalten Sie bei Anmeldung zur Hausarbeit von uns.



HATHA YOGA \$20

 DAUER: 1/2 TAG

Nach Ihrer 500-stündigen Yogalehrer Ausbildung bei SAFS & BETA und möglichen 200 Stunden Unterrichtserfahrung haben Sie nun die Chance, sich in das bereits von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierte Programm einzuführen. Dabei handelt es sich um das 10-Wochen-Programm (ein Kurs = 90 min) „Hatha Yoga § 20 SGB“.

Der große Vorteil für Sie ist, dass das Konzept bereits zertifiziert ist und Sie sich die Zeit und Arbeit sparen, einen eigenen Kurs inklusive Stundenkonzept und Teilnehmerhandout zu erstellen und zertifizieren zu lassen.

Wir legen Ihnen ein schlüssiges und logisch aufgebautes Kurskonzept an die Hand mit dem Sie ein zertifiziertes Kursprogramm durchführen können.



Voraussetzung: SAFS & BETA 500h Yogalehrer Ausbildung.



Nur Online möglich.





07

ONLINE VS. PRÄSENZ AUSBILDUNG

Die Yogalehrer Ausbildung von SAFS & BETA gibt es nicht nur als Präsenz Ausbildung, sondern auch online, so dass unsere Ausbilder quasi direkt zu Ihnen ins Wohnzimmer kommen.

Bei uns müssen Sie sich dafür aber nicht entscheiden, sondern können Online und Präsenz Module flexibel miteinander kombinieren und sich so Ihren Weg zum Yogalehrer individuell zusammenstellen.

Die Online Ausbildungen finden über das Programm ZOOM statt. Für die Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Kamera und Mikrofon, damit der Austausch zwischen Ausbilder und Gruppe trotzdem möglich ist. Auch in unseren Online Ausbildungen finden Praxis Einheiten statt, so dass Sie Platz für eine Yogamatte haben sollten.

Für die 200h oder 500h Ausbildung können Online und Präsenz Ausbildungen miteinander kombiniert werden. Das vermittelte Wissen unterscheidet sich nicht.

	ONLINE AUSBILDUNG	PRÄSENZ AUSBILDUNG
Ort	Ausbildung von Zuhause per ZOOM	Ausbildung an einem Standort Ihrer Wahl
Praxis Einheiten	Online Praxis-Stunden	Präsenz Praxis-Stunden
Zeiten	10.00 Uhr bis 17.00 Uhr	10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Benötigtes Material	<ul style="list-style-type: none"> • Endgerät mit Kamera und Mikrofon • Eigene Yogamatte 	Benötigtes Equipment steht vor Ort bereit
Lernmaterial	Das Manual wird Ihnen nach Hause geschickt	Das Manual erhalten Sie vor Ort
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> • Unterricht bequem von Zuhause • keine Anfahrt & Anfahrtskosten • Zeitersparnis • Praxis-Erfahrung mit Online Klassen, um selber eventuell online zu unterrichten 	<ul style="list-style-type: none"> • kein eigenes Material oder Equipment notwendig • Persönlicher Kontakt mit Gruppe und Ausbilder

Ein besser oder schlechter gibt es nicht. Sowohl online als auch präsent wird Ihnen das Wissen auf höchstem Standard vermittelt. Am Ende ist es vor allem die Flexibilität, um Ihre Yogalehrer Ausbildung so zu gestalten, wie sie am besten zu Ihnen passt.

DAS YOGATEAM VON SAFS & BETA



JULIA GÜRTLER



DANIJELA BJEDOV



ANDREAS BLEECK



MATTHIAS GALKE



NICOLE KEBSCHULL



CHRISTINA PETZHOLD



ULRIKE SCHABLIN



MARTINA SCHNEIDER



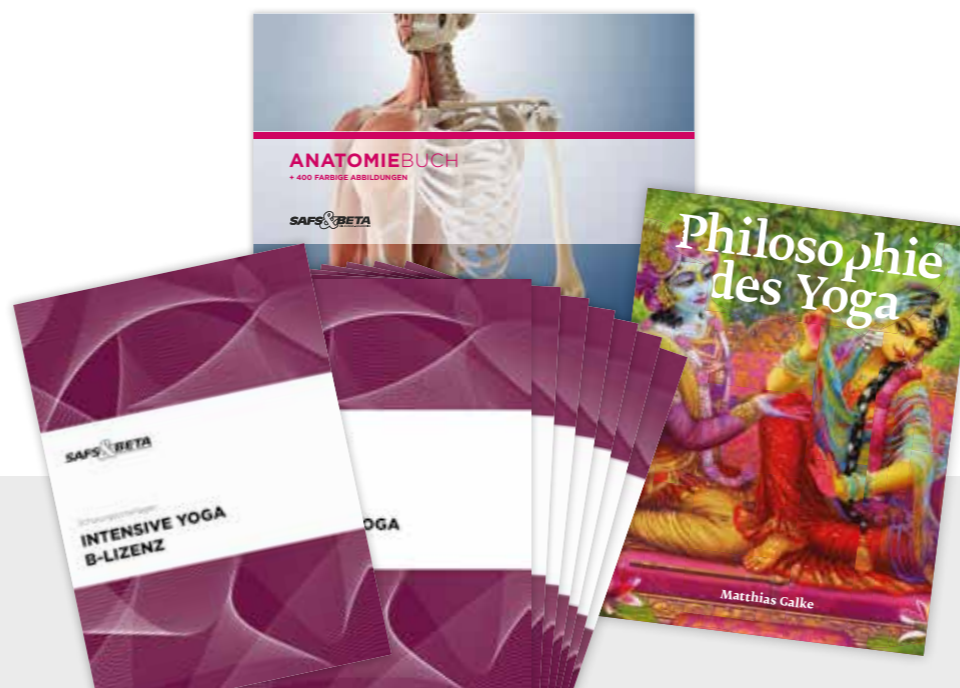
ANGELA SAUER



KRISTINA WOLFF



KRISTINA REICH-SIMMONS

STIMMEN ZUR YOGA AUSBILDUNG
BEI SAFS & BETA

„Diese Ausbildung hat mich zu einem noch tieferen Verständnis des Themas Yoga geführt. Mit praxisorientierter Vermittlung des Wissens und vielen praktischen Tipps. Die Dozentin ist großartig! Klar und herzlich. (...) Ich freue mich auf die nächsten Erfahrungen mit SAFS&BETA.“

(Mareike 38J) 15.10.2018
Gründerin von nadiyoga

„Die Ausbildung entspricht den internationalen Anforderungen, sodass man als vollwertiger und kompetenter Yoga-lehrer ausgebildet wird und sich auch als solcher auf dem Markt präsentieren kann. Die Akademie ist ein zertifiziertes Ausbildungsinstitut der American Yoga Alliance und bietet höchste Qualitätsstandards. Gute Yogalehrer werden immer gesucht. Und nicht nur jene, die Asanas auf der Matte instruieren können, sondern vor allem solche, die eine umfassende, tiefgreifende und international anerkannte Yogalehrer Ausbildung vorweisen können.“

(Maximilian 38J) 31.01.2019

„Ich war jetzt schon auf zwei Ausbildungen und beide waren spitze. Es macht einfach Spaß mit den Trainern, sie bringen dir alles bei, was du brauchst. Du kannst Ideen sammeln, um deinen Kurs auf Schwung zu halten. Die Erklärungen sind super und anschaulich, sodass man es nicht mehr vergessen kann. Es lohnt sich, die Ausbildung hier zu machen, da sie auch anerkannt wird. Ich empfehle jedem diese positive Erfahrung zu machen.“

(Susanne 28J) 30.01.2019

„Ich habe bisher nur gute Erfahrungen gemacht. Qualifizierte Ausbildung, guter Unterricht, freundliche und authentische Ausbilder/innen. Eine Weiterbildung bei SAFS & BETA ist definitiv eine Erfahrung und Investition fürs Leben. Weiter so. (...)“

(Silvia 48J) 30.01.2018

FÜR IHRE AUSBILDUNG BEI SAFS & BETA ERHALTEN
SIE HOCHWERTIGES LEHRMATERIAL!

SIE MÖCHTEN SICH NEBEN YOGA AUCH IN **ANDEREN BEREICHEN** **WEITERBILDEN?**

Wir bieten zahlreiche Ausbildungen und Workshops in verschiedenen Fachbereichen an. Egal ob Fitness, Personal-Training, Ernährung, Yoga oder Pilates - Mit SAFS & BETA haben Sie einen kompetenten Ansprechpartner für Ihre erfolgreiche Karriere in der Gesundheitsbranche. Alle Informationen zu unserem Angebot finden Sie unter www.safs-beta.de.

Für unsere weiteren Ausbildungswege haben wir zusätzlich ausführliche Broschüren entworfen, welche wir Ihnen auf Anfrage gerne zukommen lassen. Die Broschüren stehen Ihnen außerdem auf unserer Website unter dem jeweiligen Fachbereich zum Download bereit.





SAFS & BETA KG Bildungs-Akademie
Kurt-Hebach-Str. 5, 55252 Mainz-Kastel

TELEFON 06134 / 95 401-20

FAX 06134 / 95 401-22

E-MAIL info@safs-beta.de

WWW.SAFS-BETA.DE