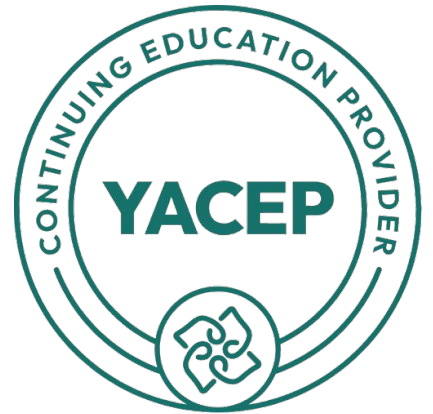




Yin Yogalehrer:innen- Ausbildung

mit Shakti & Maheshwara Lehner
5 Wochenenden & 5 Tage-Intensiv
März – Oktober 2027
in Speyer oder Live-Online



BDY. BYV

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Yin Yoga ist eine sanfte und zugleich tief gehende, intensive Yoga-Praxis. Anstatt aktiver Bewegungen stehen Loslassen, innere Ruhe und längeres Verweilen im Fokus. Das Motto „Use it or lose it“ beschreibt treffend, wie wichtig gezielte Reize für die Gesundheit und Anpassungsfähigkeit des Körpers sind. Alle Gewebe des Körpers – einschließlich Muskeln, Faszien, Bänder und Gelenke – benötigen regelmäßige Impulse, um gesund zu bleiben, zu wachsen oder sich zu regenerieren.

Das ursprünglich von Paul Grilley in den USA entwickelte Yin Yoga legt dabei keinen Wert auf exakte, ästhetische Formen der Asanas. Stattdessen geht es darum, gezielt bestimmte Zielbereiche des Körpers zu erreichen – insbesondere die myofaszialen Strukturen, das tiefe Bindegewebe sowie die Gelenke des Beckens, der Beine und der Wirbelsäule. Während der Praxis bleiben die Muskeln entspannt, wodurch das tiefere Gewebe angeregt wird, zu reagieren und sich anzupassen. Die Haltungen werden anstrengungslos und über einen längeren Zeitraum (3 bis 5 Minuten) gehalten. So lösen sich Bewegungseinschränkungen und eine tiefe Erdung und Entspannung entsteht.

Energetisch kann das System der Meridiane die Yin Yoga Praxis bereichern. Das Stimulieren, komprimieren und öffnen vor allem im faszialen Gewebe fördert den Energiefluss, so dass über- oder unterversorgte Areale wieder gleichmäßig durchspült und stagnierte Regionen belebt werden.

Eine uralte Praxis für moderne Zeiten: Leben strebt schon immer nach Balance: zwischen Yang und Yin, Wettbewerb und Mitgefühl, Ambition und Zufriedenheit. Sind Yin und Yang ausgewogen, herrscht Wohlbefinden. Oft hat das Leben heute einen Yang-Überschuss, glorifiziert Wachstum, Schnelligkeit und Produktivität. Dies erklärt den wachsenden Bedarf an mehr Yin im Yoga. Als körperlicher, geistiger und emotionaler Ausgleich. Als Raum für Ruhe, Rückzug und Regeneration.

Werde Teil der wachsenden Community, für die Yin in ihrem Praxis- und Unterrichtsspektrum nicht mehr fehlen darf – als entspannender Teil einer dynamischen Yogastunde oder als eigenständiges Angebot.



Das Besondere dieser Ausbildung

- Du bekommst einen völlig neuen Blick auf deine körperliche Yogapraxis.
- Du lernst mit Hilfe des funktionalen Ansatzes, Yoga noch individueller zu unterrichten.
- Du entwickelst ein Verständnis der individuellen Anatomie und deren Auswirkung auf die Yogapraxis.
- Du erforschst die tiefen Schichten des Körpers und der Seele.
- Dein Unterricht wird durch eine wirksame und regenerierende Yogapraxis bereichert.
- Du lernst spielerisch, mühelos und im inspirierenden Austausch mit Anderen.

Yoga ist ein Weg zu dir selbst: Diese Yin Yoga Ausbildung vermittelt dir ein tiefes Verständnis der individuellen Anatomie und einer funktionalen Herangehensweise an die Yoga-Praxis. Dabei steht die Selbstwahrnehmung und Selbstermächtigung im Mittelpunkt – ein Ansatz, den du auf jede Form von Yoga, deinen Unterricht und auf dein gesamtes Leben übertragen kannst.

Eine Asana-Praxis, die alle Ebenen deines Seins berührt: Die Asana-Praxis beginnt im Körper, doch sie berührt viel mehr: die energetische, mentale und emotionale Ebene. In dieser Ausbildung erforschst du, wie die Praxis nicht nur den Körper, sondern auch die tieferen Schichten deines Seins anspricht. Du wirst ermutigt, deine ganz eigene Yogapraxis zu finden und entwickelst gleichzeitig die Fähigkeiten, deine Teilnehmer/innen darin zu unterstützen, dies ebenfalls zu tun.

Nobody is you-er than you: Diese Ausbildung hebt die Einzigartigkeit jedes Menschen und jedes Körpers hervor. Dein Körper – Dein Yoga! Durch das Verständnis der unterschiedlichen anatomischen Voraussetzungen der Teilnehmer/innen kannst du die Asanas so anpassen und ausrichten, dass jede/r optimal davon profitiert. Das Ziel: mehr Freude, Weite und Tiefe im eigenen Üben und im Teilen von Yoga mit anderen.

Für wen ist die Yin Yoga Ausbildung geeignet?

Wenn du tiefer an Yin Yoga, funktioneller Anatomie und Meridian-Yoga interessiert bist, bist du hier genau richtig, unabhängig von deinen körperlichen Voraussetzungen, deinem Alter, Geschlecht und auch mit wenig Yogaerfahrung. Einzige Voraussetzung ist die Freude am Yoga, Neugier und deine Offenheit neues zu lernen und auszuprobieren.

- Yoga-Enthusiast*innen für die Vertiefung deiner Yogapraxis
- Yogalehrende, für deinen Yogaunterricht
- Yoga- und andere Körper-Therapeut*innen als ergänzendes Tool und für das tiefere Verständnis von Wirksamkeit

Wir schaffen ein unterstützendes und inspirierendes Lernumfeld, in dem du dich entfalten und wachsen kannst.

Große Yin Yoga Ausbildung - Start: Samstag, 13. März 2027

- Dauer: 5 Wochenenden & 5 Tage-Intensiv von März – Oktober 2027
- 140 Unterrichtseinheiten
- in Speyer oder Live-Online
- monatliche Zahlung in 10 Raten à 165,- € oder Einmalzahlung bei Anmeldung 1610,- €
- Abschluss mit Zertifikat „Yin Yogalehrer:in (YiY - Level 2)“

Modul 1 - Start: Samstag, 13. März 2027

Grundlagen des Yin Yoga & Funktionelle Anatomie Beine, Becken, Torso, Wirbelsäule, Faszien.

- Dauer: 5 Monate - 85 Unterrichtseinheiten
- in Speyer oder Live-Online
- monatliche Zahlung in 6 Raten à 168,- € oder Einmalzahlung bei Anmeldung 985,- €



Termine

4 Wochenenden (In & On)

Samstag 11:00 – 19:00 Uhr/ Sonntag 09:00 – 16:30 Uhr

1. WE: 13. – 14.03.2027

2. WE: 07. – 09.05.2027 mit Start am Fr 17:30 – 21 Uhr, Sa 10 – 18 Uhr, So 09 – 16:30 Uhr

3. WE: 12. – 13.06.2027

4. WE: 10. – 11.07.2027

Inhalt

- **Yin Yoga richtig verstehen:** Zielgebiete, Spannung, Kompression, Yin und Yang als komplementäre Praxis, Yin Yoga Trainingslehre, Rebound.
- **Funktionelle Anatomie:** Skelettsegmente, Gelenkaufbau & Regeneration, Skelettvariationen, Becken-Ausrichtung Oberschenkel-Mandala, Torsion, Bänder & Gelenke der Wirbelsäule, High Bender/Low Bender, Tiefenmuskulatur von Bauch & Rumpf, Torso-Mandala, Prinzip Gegenbalance, Proportion als Skelettvariation.
- **Faszien:** Faszien-Training, Gel-Sol-Balance, Hyaluronsäure, Zytoskelett & DNA, intelligente Faszien & Mechanotransduktion.
- **Hands-On und Asana-Analysen:** Analyse aller Bewegungsrichtungen des Femurs und der Wirbelsäule in unterschiedlichen Asanas
- **Yin Yoga unterrichten:** Einführung funktionales Unterrichten, Hilfsmittel, Yin kalt/warm, Musik/Stille, Achtsamkeitspraxis, kreativ Gestalten, Sequencing, Energiekurve, Themen

Abschluss & Zertifikat

nach Teilnahme an mind. 85% der UEs und Ausarbeitung von 2 Kurz-Hausarbeiten:

- für Yogalehrer (mind. 200h): „Yin Yogalehrer:in (YiY-Level 1)“
- für Nicht-Yogalehrer: „Yin Yoga Kursleiter:in (YiY-Level 1)“

Modul 2 - Start: Samstag, 28. August 2027

Yin Yoga der Energie: Meridiane & Acu-Yin; Upper Body Yin; Funktionelle Anatomie Schultern & Oberkörper.

- Dauer: 3 Monate - 55 Unterrichtseinheiten
- in Speyer oder Live-Online
- monatliche Zahlung in 4 Raten à 178,- € oder Einmalzahlung bei Anmeldung 695,- €



Termine

1 Wochenenden (In & On): 28. – 29.08.2027

Samstag 11:00 – 19:00 Uhr/ Sonntag 09:00 – 16:30 Uhr

5-Tage Intensiv: 6. – 10.10.2027

Mi 16:30 – 21:00 Uhr/ Do bis Sa 10:00 – 18:30 Uhr/ So 09:00 – 16:00 Uhr

Inhalt

- **Funktionelle Anatomie:** Schultergelenke & Oberkörper
- **Asana Analysen:** Anahata Asana, Hund, Chaturanga, Oberkörper Yin Asanas, Armhaltung in Stehstellungen, die 7 archetypischen Stellungen im Detail.
- **Yin Yoga unterrichten:** Assisted Yin/Therapeutisches Yin, Upper Body Yin, Wall Yin, Yin Soul Food, Yin & Yang-Pranayama, Yin meets Yang, kreatives Gestalten von Meridian-Yogastunden
- **Energetisches Yin Yoga:** Funktionskreise der Meridiane, Meridianzweige, Sandwich-Modell, Energieausgleich mit Yin Yoga, Yin Yoga Stunden für Meridiane und Elemente, Acu-Yin, Yin & Emotionen, Chakra-Meditation

Abschluss & Zertifikat

nach Teilnahme an mind. 85% der UEs:

- für Yogalehrer (mind. 200h) & Yin Modul 1: „Yin Yogalehrer:in (YiY – Level 2)“
- für Nicht-Yogalehrer mit Yin Modul 1: „Yin Yogakursleiter:in (YiY – Level 2)“
- Für alle ohne Modul 1: „Yin Yoga-Weiterbildung (YiY – Modul 2)“

Literatur

- Bernie Clark: „Das große Yin Yoga Buch“, Trias Verlag 2018
- Bernie Clark: „Dein Körper Dein Yoga“ Riva Verlag 2018
- Anatomienuch: Thieme Atlas of Anatomy, M. Schuenke, E. Schulte, U. Schumacher: General Anatomy and Musculoskeletal System, Thieme Stuttgart, New York 2010 oder Prometheus, Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem, M. Schuenke, E. Schulte, U. Schumacher: General Anatomy and Musculoskeletal System, Thieme Stuttgart, New York 2010 oder ein anderes Anatomiebuch mit genauer bildhafter Darstellung des Muskel- und Skelettsystems.

Kostenloser Gesprächstermin

Du hast Fragen? Wir sind gerne auch persönlich für dich da! Kontaktiere uns für einen Termin vor Ort oder telefonisch, mit einer oder einem unserer Ausbildungs-Expert:innen.



06232 - 670557
info@yogaisyou.de



Yoga is You
St. German-Str.1
67346 Speyer

Ausbildungsleitung

Seit 2003 sind wir führendes Ausbildungs-Institut für Yogalehrende in der Rhein-Neckar-Metropolregion und alleinstehend mit unserem umfangreichen Angebot. Die Inhalte fundiert und kompetent an dich weiterzugeben ist uns genau so wichtig, wie Humor und Lebensfreude zu vermitteln.



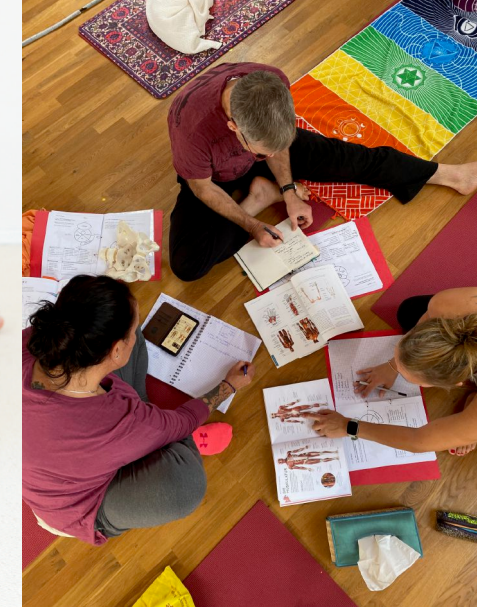
Shakti Simone Lehner

Dipl.-Biologin, Heilpraktikerin & Ayurveda-Therapeutin, Yogalehrerin (BYV), Yoga Acharya (BYV, ISYVC), Wissenschaftliche Yogalehrerin (Steinbeis Hochschule), Yin Yogalehrerin mit Ausbildung bei Paul Grilley USA (Teacher Level 2, 5 & 6), Hormonyogatherapeutin, Meditations-Lehrerin (BYV), MBSR-Lehrerin, Erfahrung als Yogalehrerausbilderin (YV Speyer, ISYVC Indien, SYVP Indien). Shakti ist das Herz des Yoga Zentrums. Die Nähe zu den Teilnehmenden in den Yogastunden lässt ihren Unterricht zu einer intensiven Praxis-Erfahrung werden, zu einer Art Retreat, in der jede/r auf seine oder ihre ganz eigene Art die Tiefe und Schönheit der Yoga-Praxis entdecken und erleben kann.



Maheshwara Manfred Lehner

Dipl.-Biologe, Physiotherapeut, Yoga-Acharya (BYV, ISYVC) und Yin-Yogalehrer mit Ausbildung bei Paul Grilley, USA (Teacher Level 1, 2, 5 & 6), Meditationskursleiter (BYVG), Erfahrung als Yogalehrerausbilder (YV Speyer, ISYVC Indien, SYVP Indien). Maheshwaras Leidenschaft ist es, Hatha-Yoga-Anatomie spannend, lebendig, praxisorientiert und mit viel Humor weiterzugeben. Mit vielen Jahren Lehrerfahrung zählt er zu den „alten Hasen“ und ist einer der anerkanntesten Yin Yoga- und Anatomie-Lehrer im deutschsprachigen Raum.



Dein Zuhause für die Zeit der Ausbildung

Unser Yoga-Zentrum soll in der Zeit deiner Ausbildung zu einem besonderen Quell der Ruhe und Inspiration für dich werden, an dem du dich aufladen und fallen lassen kannst. Durch die Kontinuität und das gemeinsame Wachstum der Gruppe entsteht ein besonderes Gemeinschaftsgefühl und du und deine Kolleg:innen könnt euch auf eurem Yoga-Weg gegenseitig unterstützen. Wir wollen dir in deinen zwei Jahren Ausbildung jede Menge Werkzeuge und Möglichkeiten der Selbsterfahrung bieten, mit denen du herausfindest, was für dich das Richtige ist.

Übernachtung

Solltest du von weiter her anreisen, bieten wir Übernachtungsmöglichkeiten in unseren Yoga-Räumen für 20 Euro/Nacht an. Das ist auf einer unserer einfachen Bodenmatratzen oder deiner eigenen Isomatte möglich. Bitte Schlafsack, Handtuch und alles mitbringen, was du für eine gemütliche Nacht brauchst. Wir stellen dir ein Laken und ein Kopfkissen mit Bezug zur Verfügung. Bitte sei dir bewusst: Es kann sein, dass du den Yogaraum mit anderen Übernachtungs-Gästen teilst. Unser Yoga-Zentrum hat zwei Bäder mit Dusche und eine vollausgestattete Küche. Edeka und DM sind in 3 Minuten Fußreichweite für Einkäufe. Wir brauchen deine Voranmeldung lediglich, wenn du eine unserer Bodenmatratzen nutzen möchtest. Ansonsten ist eine Übernachtung im Yogaraum immer möglich. Natürlich gibt es auch zahlreiche AirB&Bs und Hotels in der Speyerer Innenstadt. Direkt um die Ecke ist das Ibishotel.

Verpflegung

In der Regel essen wir gemeinsam im Yoga-Zentrum und im Laufe der Ausbildung steuert jede:r etwas zum vegetarischen Buffet bei. So ist es am günstigsten und entspanntesten für alle. Nähere Infos dazu versenden wir kurz vor Ausbildungsbeginn. Natürlich kannst du auch selbst für dich sorgen und in den längeren Pausen in einem der vielen Restaurants oder Imbisse in der Speyerer Innenstadt essen gehen.

Aus- & Weiterbildungen bei Yoga is You

Yogalehrer:innen Ausbildung

2 Jahre (670 UE) im Wechsel im Wochenendformat oder Montag Abends

in Präsenz oder Live-Online

Modul 1 - 1 Jahr (340 UE)

Modul 2 - 1 Jahr (330 UE)

Hormon Yoga Ausbildung

mit Shakti Simone Lehner

4 Tage in Präsenz oder Live-Online (45 UE)

Oder jederzeit Online on-demand (33 UE)

Vedanta Studiengang

mit Maheshwara Illgen in Präsenz oder Live-Online

3 Samstage und 20 Mittwoche (125 UE)

Yoga Therapie Ausbildung

mit Harilal Karanath

1 Wochenende in Präsenz, 12 Samstage Live-Online, 1 Woche in Präsenz (210 UE)

Mantra Yoga Ausbildung

mit Martin Hinze in Präsenz

3 lange Wochenenden (250 UE)

DANA® AERIAL YOGA Ausbildungen

mit Dhanya Daniela Meggers in Präsenz

Teacher Training - 9 Tage (100 UE)

Weiterbildung Yin - 6 Tage (61 UE)

Weiterbildung Deep - 6 Tage (61 UE)

Weiterbildung Klang & Meditation - 6 Tage (61 UE)

Yoga Nidra Ausbildung

mit Rudra Peter Fischer in Präsenz oder Live- Online

3 Samstage (45 UE)

Vinyasa Yoga Ausbildung

mit Christine Berchner in Präsenz oder Live- Online

4 Wochenenden (95 UE)

Yoga Psychologie Ausbildung

mit Harilal Karanath

5 Wochenenden Live-Online, 1 Wochenende in Präsenz - (90 UE)