

## Preise:

Teilnahmegebühr:  
**€ 3250,-** brutto  
inkl. 19% MwSt.

Ratenzahlung auf  
Nachfrage möglich.

## Zusatzleistung:

Die Ausbildung beinhaltet  
das schriftliche Kursmaterial.  
Nicht eingeschlossen  
sind Kosten für Fachbücher.

## Mindestteilnehmerzahl zur Ausbildung:

6 Teilnehmer  
Max. 10 Teilnehmer

## Location der Ausbildung:

Stephan Suh  
Health Coach Studio  
Meisengasse 9  
60313 Frankfurt

## Yogalehrer Team:



Laura Zimmermann



Stephanie Luding



Mie-Sook Mahlberg

## Ausbildungsbeginn:

25./26. April 2020

Die Module sind 12 Monate lang, einmal im Monat á  
2 Tage, jeweils Samstag und Sonntag.

Sollten Sie nicht alle Termine wahrnehmen können,  
können Sie die Module auch im darauf folgenden  
Jahr nachholen oder gegebenenfalls durch die Work-  
shops (nach Absprache) ersetzen.

Meisengasse 9 · 60313 Frankfurt  
Tel. 0171-19 11 617  
mail@stephan-suh.de  
www.stephan-suh.de

  
**STEPHAN SUH**  
Health Coach

TERMINPLAN	
1	25. - 26.04.2020
2	13. - 14.06.2020
3	25. - 26.07.2020
4	22. - 23.08.2020
5	12. - 13.09.2020
6	10. - 11.10.2020
7	14. - 15.11.2020
8	05. - 06.12.2020
9	16. - 17.01.2021
10	27. - 28.02.2021
11	06. - 07.03.2021
12	10. - 11.04.2021 (Prüfungswoche)

Änderungen vorbehalten

# WERDE YOGA LEHRER!

# YOGALEHRER- AUSBILDUNG in Frankfurt

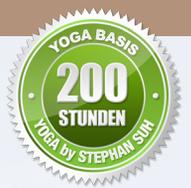
Teacher Training  
ab April 2020



STEPHAN SUH  
Health Coach



Auch späteres Einsteigen durch  
Ausweichmodule möglich



Suchen Sie eine Möglichkeit sich im Yoga weiter zu entwickeln? Vielleicht ist für Sie eine Yogalehrer Ausbildung genau das Richtige! Nutzen Sie die Chance und nehmen Sie an einer Basis 200 Stunden Ausbildung teil, referiert von Stephan Suh, Ausbildungsleiter seit 2003.

Stephan wird Ihnen alle nötigen Hintergrundinformationen geben, um in die Tiefe des Yoga eindringen zu können. In dieser Intensivausbildung können Sie Ihre Fähigkeiten erweitern um Ihre Praxis zu vertiefen, aber auch um Hintergründe und Zusammenhänge des Yoga verstehen und kennen zu lernen. Die Tätigkeit des angestrebten Ziels Yogalehrer zu sein, muss aber nicht Prämisse sein, um teilzunehmen, denn man kann auch dieser Ausbildung beiwohnen, wenn man sein Wissen vertiefen möchte.



*Diplomsportlehrer  
Stephan Suh*

### **Beschreibung:**

Der Yogastil ist - Yoga Intense. Ein sehr freier Stil, wobei jeder in allen Facetten gefordert wird. Jede Stunde ist anders, somit ist jede Stunde eine neue Erfahrung. Bestimmte grundlegende Übungen werden immer wieder vorkommen und darauf aufbauend werden diverse Asanas (Positionen) in die Stunden passend eingefügt. Präsent sein und genießen! Fachlich souverän, emotional kompetent!

### **Anforderungen:**

- Grundinteresse am dynamischen Yogastil
- Yogaerfahrung von mindestens 1 Jahr und/oder Bestätigung eines Ausbildungslehrers
- Teilnahme am Infoworkshop
- Sportärztliche Bestätigung
- Bei Ausbildungsbeginn: tägliche persönliche Übungspraxis und Meditation
- Teilnahme an 1 - 2 Yogaklassen pro Woche
- Teilnahme an allen Ausbildungsterminen

Es sollte Ihnen bewusst sein, dass die Ausbildung sowohl physisch als auch mental sehr intensiv ist und Sie für Veränderung und Wachstum bereit sein sollten. Offenheit, Initiative und Empathie sind Attribute die für den Lernprozess bei dieser Ausbildung förderlich sind.

### **Lehrinhalte:**

#### **Yoga Intense Basis 200 Stunden**

- Geschichte, Philosophie und Ethik des Yoga
- Einführung in medizinische Grundlagen der Anatomie & Physiologie
- Surya Namaskar A, B (Sonnengruß A, B) und Variationen
- Studium der Asanas mit allen Variationen
- Aufbau der Stundenformate des Yoga Intense
- Yogalehrer Dasein
- Atemschulung, Pranayama & Meditation
- Aufbau von Yoga-Klassen und Unterrichtsmethoden
- Gebrauch von Hilfsmitteln, Korrekturmöglichkeiten
- grundlegende Sprachkenntnisse des Sanskrit
- Yoga Adjustments (Korrekturtechniken)
- Yoga Alignment (Ausrichtungsprinzipien)
- Methodik und Didaktik des Yogalehrers
- Sprach, Rhetorik- und Stimmübungen
- Einführung zur Prävention und Yoga Therapie
- Angewandte Anatomie
- Einführung in Yoga für Schwangere
- Effektive Entspannungstechniken - Restorative Yoga & Yoga Nidra

