

# Yogalehrer Basis Ausbildung 200h mit Blick auf den Buddhismus

## Start im März 2024



Jeder Mensch hat einen anderen Zugang zu Yoga. In dieser Basis-ausbildung bringen wir dir bei, welches Werkzeug wann und wie genutzt werden kann. Du bekommst einen Einblick in verschiedene Yoga Stile und kannst danach selbst entscheiden, in welche Richtung du dich weiter entwickeln möchtest. Wir lehren Basiswissen aus dem Hatha Yoga, geben Einblicke in Iyengar -, Vinyasa -, Asthanga- und Kundalini Yoga.

Erfahre hier, wie du dieses alte Wissen heute lehren und leben kannst. So verbinden sich wissenschaftliche Erkenntnisse über Körper und Geist mit der Yoga Philosophie zu einem wundervollen modernen Konzept. Kreiere deinen eigenen authentischen Yoga-Weg, gerne begleiten wir dich dabei. Diese Ausbildung findet in einer Kleingruppe bis max. 12 Teilnehmer im Kloster Buddhas Weg statt. In 12 Wochenend-Modulen plus 1 Abschluss-Wochenende vermitteln wir euch die Basis Essenz des Yoga.

Diese 12 Kurse sind so aufgebaut das bei hierarchischer Teilnahme die Prüfung als Yogalehrer Basisausbildung 200h abgelegt werden kann.

Das Prüfungsmodul 13 am 29.03.2025 ist dafür kostenfrei.

**Alle Seminare können aber auch bei Interesse als Einzel Yoga Wochenenden gebucht werden!**

Termine und Inhalte:

**Sa 23.03.- So 24.03.2024** Asanas, Technik und Ausrichtung 1

**Sa 20.04.- So 21.04.2024** Asanas, Technik und Ausrichtung 2

**Sa 25.05.- So 26.05.2024** Körper, Geist und Seele/Yoga Philosophie und Ethik 1

**Sa 08.06.- So 09.06.2024** Methodik, Didaktik und Berufskunde

**Sa 13.07.- So 14.07.2024** Anatomie, Physiologie & Psychologie aus Sicht des Yoga und Buddhismus mit Julia & Annette

**Sa 10.08.- So 11.08.2024** Anatomie und Physiologie mit Julia

**Sa 07.09.- So 08.09.2024** Pranayama & Meditation aus dem Yoga und Buddhismus

**Sa 19.10.- So 20.10.2024** Asanas, Bandhas, Drishtis-Einführung  
energetische Anatomie

**Sa 07.12.- So 08.12.2024** Stundenaufbau, Sequenzieren

**Sa 11.01.- So 12.01.2025** Asana aus dem Yoga & Übungen aus Zenklöstern

**Sa 01.02.- So 02.02.2025** Variationen der Asanas, Technik & Ausrichtung /  
Yoga Philosophie und Ethik 2

**Sa 01.03.- So 02.03.2025** Hinduistische und buddhistische alte Schriften &  
Philosophien, Methodik, Didaktik, Lehrproben

**Sa 29.03.- So 30.03.2025** Abschluss

**Zeiten:**

Samstag von 10:00 – 17:30 Uhr und Sonntag von 9:00 – 16:00 Uhr, jeweils mit Mittagspause

**Leitung:** Annette Boner | [www.anbo-yoga.de](http://www.anbo-yoga.de) | [info@anbo-yoga.de](mailto:info@anbo-yoga.de)

**Seminargebühr:** 321,- € je Modul (ausser Abschluß Modul) zzgl. Übernachtung/Verpflegung wenn gewünscht