

Workshops und Weiterbildung 2025

2. Trimester 2025 (Mai – August)

MAI

Faszienworkshop

mit Janine | Sa., 10.05.2025, 10.00 – 13.30 Uhr

Was sind eigentlich Faszien? Wo befinden sie sich im Körper? Und warum sind sie für unser Wohlbefinden so wichtig?

Die Faszien durchdringen unsern ganzen Körper und sorgen unter anderem für unser Wohlbefinden. Wenn sie verfilzen, können sie uns in unserer Beweglichkeit einschränken. Dieser Workshop vermittelt praktisch grundlegendes Wissen über die Faszien und nimmt mit den Asanas des Hatha Yogas die fasziale Bewegung auf. Ganz nach Dr. Robert Schleip: „Wer sich nicht bewegt, verklebt.“

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

Yoga verändert mein Leben – ein neuer Umgang mit der Angst.

mit Torsten | So., 11.05.2023, 15.00 – 18.30 Uhr

Yoga wirkt. Und wenn er wirkt, dann kann das unser Leben verändern.

Angst und Ängste behindern uns oft in unserem Leben und schränken uns ein. Yoga verspricht Freiheit. Gilt das auch für uns? Wie kann Yoga aus Enge und Ohnmacht führen?

Dieser Workshop gibt Einblicke in die Veränderungsprozesse und -möglichkeiten, die durch Yoga angestoßen und begleitet werden können.

(Er stellt kein individuelles therapeutisches Angebot dar!)

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

Ein Tag für Frauen

mit Sanja und Alex | Sa., 17.05.2025, 9.30 – 18.00 Uhr

Ein ganzer Tag, der nur dafür da ist, dass „Frau“ sich etwas Gutes tut. Schon alte Kulturen haben solche Zusammenkünfte gepflegt, bei denen Frauen unter sich waren und sich selbst gefeiert haben. Das möchten wir an diesem Tag ermöglichen – mit entspannter, sanfter Yogapraxis und Fokus auf Atemübungen, Mudras und Bandhas sowie der Arbeit mit Archetypen, die spezielle Aspekte des „Frauseins“ verkörpern und damit integrieren und leben lassen.

Darüber hinaus wird ein pflegender und wertschätzender Umgang mit dem eigenen Körper angeregt und mit leckeren Köstlichkeiten über den ganzen Tag unterstützt. Hoch lebe die Frau!

inkl. Mittagessen, Getränken & Snacks | Kosten: 120 €

Anusara® Teacher Training

mit Nicole | Sa.-So., 24. – 25.05.2025

Das Anusara Teacher Training schließt an die Anusara Immersions 1-3 an und behandelt die Kunst des Unterrichtens. Es umfasst ca. 100 Lehrstunden

Daher hat man nach Abschluss der Immersion 1-3 als auch des Anusara Teacher Trainings die Standards einer RYT® 200 der Yoga Alliance/ USA erfüllt. Außerdem ist man berechtigt, sich als Anusara Elements™ Yoga Teacher bei der Anusara School of Hatha Yoga zu registrieren.

Die ausführliche Beschreibung des Anusara Teacher Trainings findet Ihr unter www.aude-vivere-akademie.de

JUNI

Anusara® Teacher Training

mit Nicole | Sa.-So., 14. – 15.06.2025

Fortsetzung des [Anusara](#) Teacher Trainings: Die ausführliche Beschreibung des Anusara Teacher Trainings befindet sich unter www.aude-vivere-akademie.de.

Juli

Anusara® Teacher Training

mit Nicole | Sa.-So., 05. – 06.07.2025

Fortsetzung des Anusara Teacher Trainings: Die ausführliche Beschreibung des Anusara Teacher Trainings befindet sich unter www.aude-vivere-akademie.de.

Der Sommer bei Aude Vivere

Haaner Sommer – und Aude Vivere ist dabei!

mit Janine | donnerstags 17.7. – 24.7. – 31.7 – 7.8.: jeweils 18:30 Uhr

Die genauen Veranstaltungstermine findet Ihr im aktuellen Haaner-Sommer-Programm 2025.

NEU: Unsere Sommerakademie im Juli & August

Die Sommerakademie ist ein neues Format bei Aude Vivere.

Die Sommerakademie ist ein neues, ganz besonderes Angebot für alle, die sich intensiver mit dem Yoga beschäftigen wollen.

Sie umfasst 6 Tagesseminare, die einzeln oder gesamt gebucht werden können.

Sie ermöglicht ein tieferes Verstehen des Yoga und seiner Wirkungen und lässt die Yogapraxis nochmals anders und neu erleben.

Die Sommerakademie ist eine weitere Vertiefung der Yogapraxis und offen für alle. Es bedarf keiner langjährigen Yogapraxis.

Die Sommerakademie kann als Paket gebucht werden.

Bei Buchung des gesamten Umfangs der Sommerakademie erhaltet Ihr einen Rabatt von 150,00 €, so dass Ihr auf eine Gesamtgebühr von 900,00 € kommt.

Die Sommerakademie als Ganze wie auch einzelne Veranstaltungen können für die Yoga-Lehrausbildung angerechnet werden. In diesem Fall dokumentieren bzw. zertifizieren wir individuell.

Tagesworkshop Sequencing / Vinyasa Krama [Sommerakademie]

mit Alex | Sa., 19.07.2025, 8.30 – 18.00 Uhr

Die Kunstfertigkeit, eine gelingende Yogapraxis zu gestalten, ist für jeden, der Yoga praktiziert, eine lohnende Herausforderung. Und das ist nicht nur für Yogalehrende spannend.

Die Kreativität, Yogastunden für sich und andere zu entwickeln, schenkt selbst schon Freude. Sie ist auch nicht so schwer, wenn man weiß, worauf man achten sollte. Das gilt für körperliche Aspekte und auch für das Ziel, der Yogapraxis.

In diesem Tagesworkshop lernt Ihr die Prinzipien eines stimmigen Aufbaus einer Yogapraxis kennen. Ihr wisst am Ende, wie Ihr Themenfelder, „Widmungen“, individuelle Ziele in Eure Praxis einbettet. Ihr erlernt den kreativen Aufbau von Asanas und deren Zusammenstellung zu ganzen Sequenzen.

Dabei werdet Ihr für Euch und mit anderen verschiedene Yogaeinheiten planen und natürlich in der Praxis erproben, so dass Ihr auch für zuhause und die Zukunft für Euch eigene Vorlagen mitnehmen könnt.

Kosten: 175 € inklusive Frühstück und Mittagessen

Tagesworkshop Der Spirit der Yoga Sutren von Patanjali [Sommerakademie]

mit Torsten | Sa., 26.07.2025, 8.30 – 18.00 Uhr

Die Yoga Sutren sind die Quelle für das Verstehen des Yoga in seiner Entstehung. Sie schenken uns nicht nur einen einzigartigen Blick auf den Yoga, sondern sind auch für uns heute eine Quelle der Inspiration.

Dieser Tagesworkshop ergeht sich nicht im spröden Erklären, sondern fördert aus dem Text die verborgenen existenziellen Fragen des Menschen. Gemeinsam werden wir uns wichtigen Abschnitten zuwenden und deren „überzeitliche“ Bedeutung verstehen.

Am Ende habt Ihr nicht nur einen der bedeutendsten Texte der Weltliteratur näher kennenlernt, sondern vielleicht auch Eure eigenen Lebensfragen mit einbringen können: denn der Spirit der Yoga Sutren ist etwas ganz Besonderes...

Kosten: 175 € inklusive Frühstück, Mittagessen und Yogapraxis

Tagesworkshop Pranayama [Sommerakademie]

mit Angie | Sa., 02.08.2025, 8.30 – 18.00 Uhr

Vom ersten bis zum letzten Atemzug begleitet uns der Atem durch unser ganzes Leben.

Pranayama bedeutet, den Atem und die Lebensenergie zu erweitern und zu steuern. Dies ist ein wichtiger Teil und das Herzstück des klassischen Yoga. Durch bewusstes Atmen können wir unsere Atemmuster erkennen und mithilfe verschiedener Techniken die Regulierung und Vertiefung des Atems erreichen, der uns ruhig fließend in die innere Stille führen kann.

Der Tagesworkshop vermittelt nicht einfach Techniken, sondern lässt Euch in eine neue Welt eintauchen...

Kosten: 175 € inklusive Frühstück und Mittagessen

Tagesworkshop Props und Hands-on [Sommerakademie]

mit Alex | Sa., 09.08.2025, 8.30 – 18.00 Uhr

Die Asana-Praxis, das Hineinfinden in die Yogahaltungen, lassen uns und unseren Körper neu erleben. Sie können eine befreiende Erfahrung schenken.

Doch wie findet Ihr Eure Haltung? Wie ermöglicht Ihr diese freie Entfaltung? Wie kommt Leichtigkeit in die Praxis?

Der Einsatz von Hilfsmitteln – den sogenannten Props – sowie die Berührung in der Ausrichtung – die sogenannten Hands-on – bieten neue Möglichkeiten und Erfahrungen, für sich und andere im eignen Körper Leichtigkeit und Freude zu erleben.

In diesem Tagesworkshop werdet Ihr neue Wahrnehmungen erleben. Ihr werdet tiefer in die Asana-Detailarbeit einsteigen und Euch die einzelnen Haltungen immer spürbarer erschließen.

Dieser Workshop ist eine Bereicherung für die eigene Yogapraxis und Inspirationsquelle für Yogalehrende.

Kosten: 175 € inklusive Frühstück und Mittagessen

Tagesworkshop Meditation [Sommerakademie]

mit Torsten | Sa., 16.08.2025, 8.30 – 18.00 Uhr

Meditation gilt als Schlüssel für alles, als Fähigkeit mit Superkräften: gegen Stress, für mehr Konzentration als „Breitbandantibiotikum“ fürs Altern, als Ort der Sinnfindung, als Schulung der Kreativität.

Was ist Meditation wirklich? Wie praktiziere ich sie? Wie erlerne ich sie oder vertiefe sie?

Dieser Tagesworkshop widmet sich aus verschiedenen Blickwinkeln der Meditation und wird Euch praktische Anleitung und Hilfen geben. Und dabei werdet Ihr nicht nur sitzen...

Kosten: 175 € inklusive Frühstück und Mittagessen

Tagesworkshop Mudras und Bandhas [Sommerakademie]

mit Torsten und Alex | Sa., 23.08.2025, 8.30 – 18.00 Uhr

Mudras und Bandhas sind – modern ausgedrückt – „Energiebooster“. Mit ihrer Hilfe fühlt Ihr mehr, findet mehr Stabilität, sogar mehr Ausdauer, und zwar nicht nur in der Yogapraxis bei den Körperhaltungen und der Atmung.

Im Hatha Yoga wird der Körper als Energiefeld wahrgenommen. Und diese Energie soll nicht unkontrolliert verströmen, sondern im Körper versammelt und gebündelt werden. Als Lebensenergie kann sie uns auch jenseits der Yogamatte zur Verfügung stehen.

Der Tagesworkshop lässt Euch die verschiedenen Aspekte der Mudras und Bandhas erleben, erklärt deren Wirkungsfeld und gibt Euch Hinweise, sie im Alltag zu integrieren.

Kosten: 175 € inklusive Frühstück und Mittagessen

Aerial Yin-Yoga

mit Eva und Marion | Sa., 30.08.2025, 10.00 – 12.00 Uhr

Der Aerial Yin Yoga vermittelt neben der Leichtigkeit des Tuches gleichzeitig eine sichere Erdung. Das wirkt sich positiv auf das Loslassen und die Dehnung in den Faszien aus. Durch schwingende und kreisende Bewegungen entsteht ein innerer Fluss, der die Regeneration fördert und das Gefühl von Entspannung ermöglicht.

Kosten: 55 €

Kopfstandhocker

mit Eva | Sa. 30.08.2025 von 15.00 – 18.30 Uhr

Der Kopfstandhocker kann viel mehr als nur den Kopfstand ermöglichen. Er dient dem Schwerkraft- und Body-Weight-Training. Er ermöglicht Unterstützung für klassische Yoga- und Entspannungs-Haltungen sowie für meditative Basis-Übungen.

Eva erklärt Euch spezielle Techniken und Griffe. So ermöglicht sie Euch vielseitige Körperpositionen und ein ganz neues Erleben der klassischen Yoga-Asanas. Auch Entspannung und Meditation kann mit Hilfe des Hockers eine neue Dimension gewinnen. Übungen aus dem Restorative Yoga mit dem Hocker bilden den krönenden Abschluss.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €