

# Yoga-Vertiefung

## Aude Vivere Aus- und Weiterbildung

### Exposé

---

**Wir haben die Erfahrung gemacht, dass viele an einem vertieften Verständnis des Yoga interessiert sind, ohne direkt eine Yoga-Lehrausbildung anzustreben.**

**Aus dieser Rückmeldung heraus bieten wir Euch ein Vertiefungsmodul an, das für alle, die mehr wissen, mehr erfahren, mehr erleben möchten, eine Gelegenheit bietet, mit anderen zu erkunden, was den Yoga ausmacht, welche Wirkung er hat, was für eine persönliche Praxis zu beachten ist, woher Yoga kommt und was ihn weltweit so attraktiv macht.**

**In diesem Vertiefungsangebot steht neben dem Wissens- und Bemerkenswerten des Yoga die persönliche Erfahrung im Fokus, und zwar im vertrauten Kreis von Menschen, die Freude am Yoga haben und aus der eigenen Praxis heraus gerne weitere Impulse und ein umfassenderes Verstehen haben möchten.**

**Neben fundierten Informationen zu aktuellen Entwicklungen der Yogapraxis erhält jeder Teilnehmende Raum für die persönliche Weiterentwicklung seiner Praxis von den klassischen Haltungen über Atemtechniken bis hin zu speziellen Formen der Meditation. Auch lebenspraktisch-philosophische Themen sowie Fragen zu einer spirituellen Ausrichtung im Yoga werden angeboten. Stressbewältigung durch Yoga, die Einbindung von Hilfsmitteln zur Verfeinerung der eigenen Yogapraxis, der Einsatz von Unterstützungshilfen bei individuellen Einschränkungen werden erklärt. Insgesamt wird die eigene persönliche Körperwahrnehmung gefördert und um das Wissen körperlicher und psychischer Zusammenhänge erweitert.**

**Diese Yoga-Vertiefungsaus- und -weiterbildung kann jeder/jede für sich machen. Wer mehr möchte, kann sich die Stunden für eine mögliche Yoga-Lehrausbildung anrechnen lassen. Sie ist als erste Phase Teil eines größeren Gesamtkonzeptes.**

**Zum Abschluss erhalten alle das Zertifikat Aude Vivere Yoga Vertiefungsausbildung.**

**Der Umfang der Vertiefung besteht aus sechs Wochenenden mit insgesamt 120 Einheiten á 45 Minuten in Präsenz.**

**Die Termine sind auf ein Jahr angelegt und finden voraussichtlich an folgenden Wochenenden in 2026 statt:**

**31.01.-01.02., 21.-22.03., 09.-10.05., 04.-05.07., 12.-13.09. und 28.-29.11.2026**

**Wenn Du Interesse hast oder Fragen entstanden sind, dann melde Dich doch bei uns. Ein Telefonat oder ein Ansprechen bei den Yogakursen ist jederzeit möglich. Außerdem gibt es ja die üblichen Wege der digitalen Kommunikation.**

**Wir freuen uns auf Dich!**

# Spezifikation

---

## Aude Vivere Yoga-Vertiefung

120 Einheiten Präsenz: 6 Wochenenden

30 Einheiten Online- und Selbstlernphase mit Anleitung

**Yoga verstehen und sich im Yoga selbst erfahren:  
Intensivierung der eigenen Yoga-Praxis**

- ✓ Einführung in den Yoga
- ✓ Übersicht über die Traditionen und die Verbindung zum „modernen“ Yoga
- ✓ Die körperlichen und psychischen Wirkungen des Yoga
- ✓ Intensive Übungspraxis der Hauptasanas
- ✓ Die Anatomie der Asanas: die Asanakategorien verstehen und unterscheiden lernen
- ✓ Allgemeine Ausrichtungsprinzipien des Hatha-Yoga
- ✓ Übungen zur Körperwahrnehmung
- ✓ Einsatz von Hilfsmitteln und „Hands-on“
- ✓ Anpassung von Asanas an verschiedene Zielgruppen und Körpertypen
- ✓ Yoga als Achtsamkeit in der Bewegung
- ✓ Spirituelle Aspekte des Yoga
- ✓ Wahrnehmung der Atemräume und Praxis von Atemtechniken des Yoga
- ✓ Hinführung und Praxis der Meditation
- ✓ Philosophische Impulse auf Grundlage der Quelltexte des Yoga
- ✓ Lebenspraktische Anwendung philosophischer Konzepte
- ✓ Begleitung von Veränderungsprozessen



Die Kosten: 10 x 195 € = 1950 €.