

YOGA ACADEMY THÜRINGEN

200 h Yoga Ausbildung

WWW.YOGA-ACADEMY-THUERINGEN.DE

REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 200

REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 300

Willkommen in der Yoga Academy Thüringen

Yoga ist weit mehr als Bewegung.
Es ist ein Weg zu Klarheit, Präsenz und innerer Stabilität.
Unsere Ausbildung verbindet traditionelle Yoga-Lehre mit modernen Erkenntnissen aus Anatomie, Nervensystemarbeit und bewusstem Unterricht.

Wir begleiten dich Schritt für Schritt dabei:

- deine eigene Praxis zu vertiefen
- Yoga philosophisch und körperlich zu verstehen
- Menschen sicher und verantwortungsvoll zu unterrichten

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die Yoga authentisch und professionell weitergeben möchten.



Yoga Academy Thüringen ©

Die Ausbildung im Überblick

Die Ausbildung im Überblick
200 Stunden Yoga Grundausbildung
Zertifiziert nach den Standards der Yoga Alliance

Die Ausbildung umfasst:
6 Module

Inhalte:
- Asana Praxis und Alignment
- Pranayama und Atemarbeit
- Meditation
- Yoga Philosophie
- Anatomie und Physiologie
- Didaktik und Unterrichtsaufbau
- Sequencing und Stundenplanung
- Unterrichtspraxis

Gesamtumfang:
200 Ausbildungsstunden zzgl. Hausaufgaben, Asana- & Unterrichtsvorbereitung



Yoga Academy Thüringen ©

Ausbildungsstruktur

Modul 1



Grundlagen von Yoga, Körper und Unterricht

Dieses Modul legt das Fundament für die gesamte Ausbildung.
Du entwickelst ein erstes Verständnis für die philosophischen Wurzeln des Yoga, die Struktur des Körpers in der Praxis sowie die Grundlagen einer klaren und verantwortungsvollen Unterrichtsführung.

Inhalte des Moduls:

Yoga-Philosophie – Grundlagen

Einführung in die philosophischen Wurzeln des Yoga und die grundlegenden Konzepte yogischer Lebenspraxis.

Fundament & Körperarchitektur

Grundlagen der körperlichen Ausrichtung in der Yogapraxis. Verständnis für Stabilität, Aufrichtung und die strukturellen Prinzipien des Körpers.

Sprache & verbale Führung

Einführung in die Kunst der klaren und präzisen Unterrichtssprache.
Grundlagen der verbalen Cueing-Technik, klare Ansagen und nervensystemorientierte Kommunikation im Yogaunterricht.

Fundamentale Architektur der Asanas

Einführung in grundlegende Bewegungsprinzipien und technische Basiselemente der Asanapraxis.
Arbeit mit sogenannten Paten-Asanas sowie technische Grundlagen der Standing-Asanas.

Sanskrit Grundlagen & yogische Sprache

Einführung in grundlegende Sanskrit-Begriffe und deren Bedeutung für die Yogapraxis und den Unterricht.

Yoga Academy Thüringen ©

Ausbildungsstruktur

Modul 2



Vertiefung der Praxis und funktionelle Ausrichtung

In diesem Modul wird das in Modul 1 gelegte Fundament weiter vertieft.
Du erweiterst dein Verständnis für Ausrichtung, Bewegungsprinzipien und den bewussten Einsatz von Atmung und Aufmerksamkeit in der Praxis.

Inhalte des Moduls:

Vertiefung der Asana-Praxis

Aufbauend auf den grundlegenden Standing-Asanas werden weitere Haltungen eingeführt und präzisiert.
Fokus auf Stabilität, Ausrichtung und bewusste Bewegung.

Funktionelle Anatomie in der Yogapraxis

Vertiefung des Verständnisses für den Bewegungsapparat, Gelenkfunktionen und muskuläre Zusammenhänge.
Anwendung anatomischer Prinzipien in der Praxis.

Atem und Bewegung

Einführung in grundlegende Pranayama-Techniken und deren Verbindung mit Bewegung und Körperwahrnehmung.

Körperbewusstsein und Selbstwahrnehmung

Schulung der eigenen Wahrnehmung in der Praxis sowie Sensibilisierung für unterschiedliche körperliche Voraussetzungen.

Erste Schritte in der Unterrichtsführung

Übungen zur Anleitung kleiner Sequenzen, Anwendung der verbalen Cueing-Technik und Entwicklung von Sicherheit im Anleiten von Asanas.

Yoga Academy Thüringen ©

Ausbildungsstruktur

Modul 3



Philosophie, Nervensystem und verantwortungsvolle Praxis

In diesem Modul verbinden sich philosophische Grundlagen des Yoga mit einem vertieften Verständnis für den Rücken, das Nervensystem und eine sichere Begleitung der Praxis. Du lernst Yoga nicht nur technisch, sondern auch bewusst und verantwortungsvoll zu vermitteln.

Inhalte des Moduls:

Der achtgliedrige Pfad nach Patanjali

Vertiefung der yogischen Philosophie anhand der acht Stufen des Yoga (Ashtanga).
Reflexion über ihre Bedeutung für persönliche Praxis, Ethik und Unterricht.

Rücken und Nervensystem

Grundlagen der funktionellen Anatomie des Rückens sowie Zusammenhänge zwischen Bewegung, Atmung und Nervensystem.

Hands-On und taktile Führung

Einführung in eine nervensystemorientierte Yogapraxis. Einführung in sichere und achtsame Berührung im Yogaunterricht. Unterscheidung zwischen Assist und Adjust, Prinzipien von Consent, klare Kommunikation und verantwortungsvoller Umgang mit körperlicher Unterstützung.

Rückenbewegungen in der Asanapraxis.

Vertiefung von Rotationen, Twists und Seitbeugen. Einsatz von Props und Modifikationen, um die Praxis an unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anzupassen.

Business Basics für Yogalehrer:innen

Einführung in grundlegende Aspekte der beruflichen Tätigkeit als Yogalehrer:in: Unterrichtsorganisation, Positionierung, erste Schritte in Selbstständigkeit und Kursgestaltung.

Yoga Academy Thüringen ©

Ausbildungsstruktur

Modul 4



Innere Praxis, Präsenz und Hüftarbeit

In diesem Modul vertiefest du deine persönliche Praxis und entwickeln ein Verständnis dafür, wie Yoga auch als Lebensphilosophie und bewusste innere Arbeit gelebt werden kann. Gleichzeitig wird die Praxis auf körperlicher Ebene durch Arbeit mit Hüften, Becken und Core weiter vertieft.

Inhalte des Moduls:

Bhagavad Gita – Lebensphilosophie des Yoga

Einführung in zentrale Gedanken der Bhagavad Gita und ihre Bedeutung für persönliche Entwicklung, innere Haltung und yogische Lebensweise.

Becken, Core und Verdauungssystem

Funktionelle Anatomie des Beckens und der Körpermitte. Zusammenhänge zwischen Stabilität, Verdauung und energetischem Zentrum des Körpers.

Raumhalten und Präsenz im Unterricht

Entwicklung einer klaren und authentischen Lehrer:innen-Präsenz. Grundlagen des Holding Space

Präsenz, klare Kommunikation, gesunde Grenzen und ein achtsamer Raum für die Praxis.

Hüften, Becken und ISG

Vertiefung der Asanapraxis mit Fokus auf Hüftöffnung, Beckenstabilität und Beweglichkeit im Iliosakralgelenk.

Einführung in tiefere Hüftöffner sowie reinigende Kriyas.

Yoga Nidra und Sankalpa

Einführung in die Praxis des Yoga Nidra.

Arbeit mit dem Sankalpa – der inneren Ausrichtung und Intention als Teil der yogischen Praxis.

Yoga Academy Thüringen ©

Ausbildungsstruktur

Modul 5



Sequencing, Meditation und Arbeit mit Kopf und Hals

In diesem Modul vertiefen die Teilnehmenden ihre Praxis im Bereich Meditation und entwickeln ein Verständnis für den anatomisch sinnvollen Aufbau von Yogastunden. Gleichzeitig wird der Fokus auf Kopf, Hals und hormonelle Prozesse im Körper gelegt.

Inhalte des Moduls:

Meditation als philosophische Praxis

Vertiefung der Meditation im Kontext yogischer Philosophie. Meditation als Weg zu innerer Klarheit, Selbstbeobachtung und Präsenz.

Kopf, Hals und Hormonsystem

Grundlagen der funktionellen Anatomie von Kopf und Hals. Zusammenhänge zwischen Halswirbelsäule, Atmung, Nervensystem und hormonellen Prozessen.

Sequencing I – Anatomisch und logisch

Einführung in den strukturierten Aufbau von Yogastunden. Grundlagen eines anatomisch sinnvollen, sicheren und logischen Sequencings.

Halswirbelsäule, Umkehrhaltungen und Mantra-Praxis

Vertiefung der Praxis im Bereich HWS, Einführung in Umkehrhaltungen sowie Arbeit mit Mantras als Teil der yogischen Praxis.

Meditation in Motion

Integration von Achtsamkeit und Meditation in Bewegung.
Verbindung von fließender Praxis, Atmung und bewusster Präsenz.

Yoga Academy Thüringen ©

Ausbildungsstruktur

Modul 6



Integration, Sequencing und professionelle Unterrichtspraxis

Im Abschlussmodul werden alle Inhalte der Ausbildung zusammengeführt. Du vertiefst dein Verständnis für die Verbindung von Philosophie, energetischer Anatomie und professioneller Unterrichtsgestaltung. Ziel ist es, Yoga ganzheitlich, klar strukturiert und authentisch zu unterrichten.

Inhalte des Moduls:

Integration von Philosophie im Unterricht

Wie yogische Philosophie lebendig in die Praxis und den Unterricht integriert werden kann. Entwicklung einer authentischen Haltung als Yogalehrer:in.

Energetische Anatomie und Integration

Einführung in energetische Aspekte der Yogapraxis und deren Verbindung mit körperlicher Praxis, Atmung und Bewusstsein.

Meditation und energetische Unterrichtsmethodik

Vertiefung von Meditation sowie Einführung in eine bewusste und klare energetische Führung von Yogastunden.

Sequencing II – professioneller Stundenaufbau

Vertiefung des Stundenaufbaus und Entwicklung einer professionellen Klassenstruktur.

Praxisnahe Planung von Yogastunden für Studios und Kurse.

Ganzheitliche Übergänge und Peak-Asanas

Arbeit mit fließenden Übergängen, Aufbau von Peak-Sequenzen sowie Integration von Mudras und Meditation in die Praxis.

Integration und Intensivpraxis

Vertiefte Praxis, Zusammenführung aller Ausbildungsinhalte sowie Vorbereitung auf die eigene Unterrichtstätigkeit.

Yoga Academy Thüringen ©



Inhalte der Ausbildung

Inhalte der Ausbildung

Die Ausbildung entspricht den internationalen Standards der Yoga Alliance (RYS 200).

Techniques, Training & Practice – 75 Stunden
Asana Praxis
Pranayama
Meditation
Alignment und Körperarbeit

Anatomy & Physiology – 30 Stunden
Bewegungsapparat
Atmung
Nervensystem
funktionelle Anatomie

Yoga Humanities – 30 Stunden
Yoga Philosophie
Ethik
Lebensweise im Yoga

Professional Essentials – 50 Stunden
Didaktik
Sequencing
Unterrichtspraxis
Lehrproben

Yoga Academy Thüringen ©

Für wen ist diese Ausbildung geeignet?





Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die

- ihre Yogapraxis vertiefen möchten
- Yoga professionell unterrichten möchten
- sich persönlich weiterentwickeln möchten
- ein fundiertes Verständnis von Körper und Geist entwickeln möchten

Du musst kein perfekter Yogi sein.
Wichtiger ist deine Bereitschaft, zu lernen, zu wachsen und Yoga ehrlich zu verkörpern.

Yoga Academy Thüringen ©

Prüfung & Abschluss

Schriftliche Prüfung
Die schriftliche Prüfung basiert auf einem Fragenkatalog, der sich über die gesamte Ausbildung hinweg entwickelt.
Du beschäftigst dich Schritt für Schritt mit den Inhalten – es gibt keine Überraschungen.
Im Fokus steht dein Verständnis für Zusammenhänge, nicht das Auswendiglernen einzelner Fakten.

Praktische Prüfung
Am Ende unterrichtest du eine eigene Yogastunde (ca. 60 Minuten) in einem geschützten Rahmen. Darauf wirst du über die gesamte Ausbildung hinweg vorbereitet – durch Mini-Teachings, Übungseinheiten und Feedback.
Die Abschlussstunde ist daher kein Prüfungsdruck, sondern die natürliche Weiterführung deiner Entwicklung.

Begleitung & Entwicklung
Während der gesamten Ausbildung erhältst du kontinuierliches Feedback und Raum, dich auszuprobieren.
Die Prüfung dient nicht der Bewertung, sondern macht sichtbar, was du bereits aufgebaut hast.



Yoga Academy Thüringen ©

Abschluss und Zertifizierung

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du das Zertifikat:
Yoga Teacher – 200 h
Yoga Academy Thüringen

Die Ausbildung entspricht den Standards der Yoga Alliance und bereitet dich darauf vor, Yoga eigenständig zu unterrichten.

Voraussetzung für das Zertifikat:
- 100 % Teilnahme an allen Ausbildungsstunden
- erfolgreiche Lehrprobe
- vollständige Zahlung der Ausbildungsgebühr

Sollten Stunden fehlen, können diese im nächsten Ausbildungszyklus nachgeholt werden.



Yoga Academy Thüringen ©

Termine 2027/2028

Modul 1
Start: 07.10.2027
Ende: 10.10.2027

Modul 2
Start: 28.10.2027
Ende: 31.10.2027

Modul 3
Start: 25.11.2027
Ende: 28.11.2027

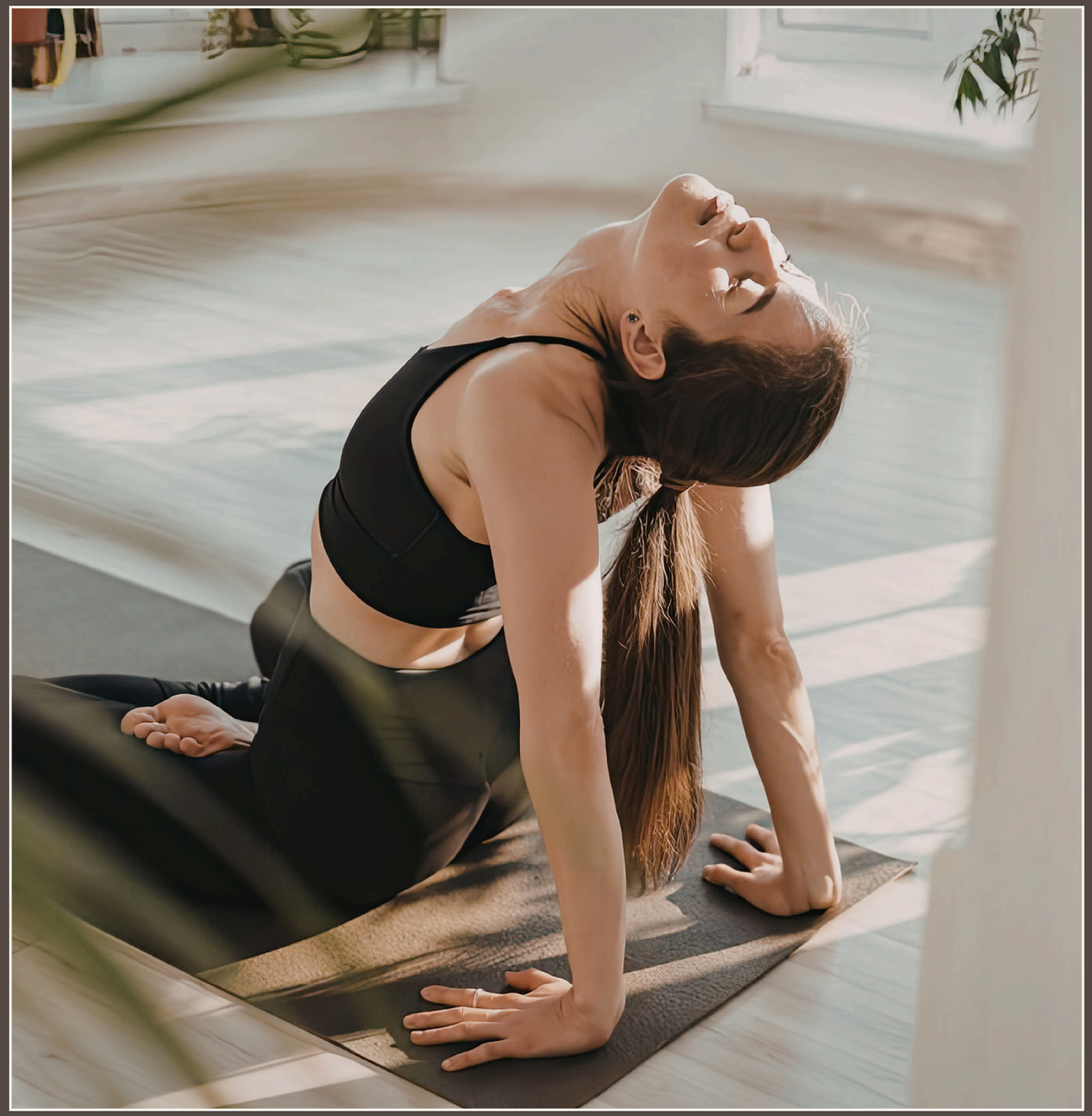
Modul 4
Start: 07.01.2028
Ende: 10.01.2028

Modul 5
Start: 11.02.2028
Ende: 14.02.2028

Modul 6 (Intensivwoche)
Start: 15.03.2028
Ende: 21.03.2028

Unterrichtszeiten:
Do, 17:00 - 20:00Uhr
Fr + Sa, 8:00 - 18:00 Uhr
So, 8:00 - 16:00 Uhr

Intensivwoche:
Mo - Fr, ca. 08:00 - 17:00 Uhr
Sa, 10:00 - 16:45 Uhr
So, 08:00 - 12:00 Uhr



Yoga Academy Thüringen ©

Dozententeam Janina Pinske

„Yoga ist für mich das bewusste Fließen zwischen Atem und Wahrnehmung – eine Einladung, dich in jeder Bewegung wieder mit dir selbst zu verbinden.“

Janina Pinske ist erfahrene Yogalehrerin (E-RYT 200 & E-RYT 500, Yoga Alliance) und Ayurveda-Praktikerin mit einem fundierten Schwerpunkt auf Hatha- und Vinyasa-Yoga. Ihre Arbeit verbindet präzise Körperarbeit, yogische Philosophie und bewusste Atmung mit einem tiefen Verständnis für ayurvedische Gesundheitslehre – ganzheitlich, klar und lebensnah.

Yoga bedeutet für Janina nicht, etwas zu erreichen, sondern sich zu erinnern: an den eigenen Atem, an innere Balance und an die natürliche Weisheit des Körpers. Diese Haltung prägt ihren Unterricht ebenso wie ihre Rolle als Ausbilderin – strukturiert und fachlich fundiert, gleichzeitig warm, präsent und zugewandt.

Ihre Ausbildungen am Balance Yoga Institut Frankfurt (200h & 500h) bilden das fachliche Fundament ihrer Arbeit und spiegeln sich bis heute in ihrer präzisen Didaktik, ihrem anatomischen Verständnis und einer authentischen, geerdeten Vermittlung von Yoga wider.



Yoga Academy Thüringen ©

Dozententeam
Antje Freysoldt

„Yoga ist Verkörperung. Es ist die bewusste Erinnerung an die innere Ordnung, die in jeder Zelle bereits angelegt ist.“

Antje Freysoldt ist erfahrene Yogalehrerin (E-RYT 200 & RYT 500, Yoga Alliance) sowie Begründerin des Neuro-Somatic-Health®-Ansatzes.
Ihre Arbeit steht für Yoga als verkörperten Bewusstseinsweg – präzise in der Praxis, tief in der Wahrnehmung und klar in der Vermittlung.

Ihr yogischer Weg verbindet klassisches Hatha-, Yin- und traumasensibles Yoga mit neuro-somatischer Körperarbeit, moderner Bewusstseinsforschung und energetischer Regulation.

Aus langjährigen Aus- und Weiterbildungen u. a. bei Balance Yoga Frankfurt, AYI (Dr. Ronald Steiner), Stephan Suh, Shakti Yoga Frankfurt und WAY-Yoga entwickelte Antje eine eigenständige Lehr- und Praxisform, in der Asana, Stille und Wahrnehmung zu einem kohärenten Erfahrungsraum zusammenfinden.



Yoga Academy Thüringen ©

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub ist ein gesetzlicher Anspruch für Arbeitnehmende in vielen Bundesländern und ermöglicht bis zu 5 bezahlte Weiterbildungstage pro Jahr.
So kann persönliche und berufliche Entwicklung miteinander verbunden werden.

Unsere 200h Yogalehrerausbildung ist vom Land Thüringen als Bildungsurlaub zertifiziert.

Alle Infos zu Antrag und Ablauf findest du unter:
https://www.bildungsfreistellung.de/



Yoga Academy Thüringen ©

Ausbildungsgebühr

3.500,- EUR	200 h Yoga Grundausbildung
3.200,- EUR	Early Bird - bei Anmeldung bis 30.06.2027
3.650,- EUR	Ratenzahlung



Yoga Academy Thüringen ©

Ausbildungsort

Die Ausbildung findet in einer ruhigen Umgebung statt,
die Raum für Konzentration, Lernen und persönliche Entwicklung bietet.

Unser Ausbildungsort:
SEZ Kloster
Kloster 1
07929 Saalburg-Ebersdorf

WWW.YOGA-ACADEMY-THUERINGEN.DE

Yoga Academy Thüringen ©





Ausblick

300h+ / 500h



Unsere 3 Säulen - der 300h Ausbildung

Angewandtes Yoga & Regulation
Verstehe den Körper, das Nervensystem und individuelle Muster – und lerne, Yoga gezielt anzupassen.

Unterrichtskompetenz & Methodik
Vertiefe dein Sequencing, deine Didaktik und deine Fähigkeit, Menschen sicher zu begleiten.

Innere Praxis & Wissen
Philosophie, Meditation und Ayurveda als Grundlage für eine ganzheitliche Praxis.

Yoga Academy Thüringen ©

Ausblick

300h+ / 500h



Wähle deine Spezialisierung (100h):

Lebensphasen & Begleitung
Yoga rund um Schwangerschaft, Familie und gesundes Altern

Regulation & Stabilität
Somatisches Yoga, Nervensystem & traumasensibler Ansatz

Regeneration & Balance
Yin Yoga, Atem & tiefe Entspannung

Ganzheitliche Gesundheit
Ayurveda, Hormonyoga & Lebensrhythmen

Individuelle Spezialisierung
Wähle die Module, die zu dir passen – und forme deine 100 Stunden ganz individuell.

Yoga Academy Thüringen ©

Ausblick

300h+ / 500h



Alle Module der Spezialisierung sind einzeln buchbar.

Zusätzliche Spezialisierungen
Prä- & Postnatales Yoga (85h)
Kinder- & Familienyoga (95h)

Yoga Academy Thüringen ©

Ausblick

Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP)



200 h Grundausbildung

+ 300h Pflicht- und Wahlmodule

= 500h

= Voraussetzung für die ZPP

Yoga Academy Thüringen ©

Anmeldung

Wenn du spürst, dass Yoga ein größerer Teil deines Lebens werden darf, laden wir dich herzlich ein, Teil dieser Ausbildung zu werden.

Information & Anmeldung:

www.yoga-academy-thueringen.de

Tel.: +49 174 3014816
info@yoga-academy-thueringen.de

Yoga Academy Thüringen
Am Kulmberg 17
07929 Saalburg-Ebersdorf



Yoga Academy Thüringen ©