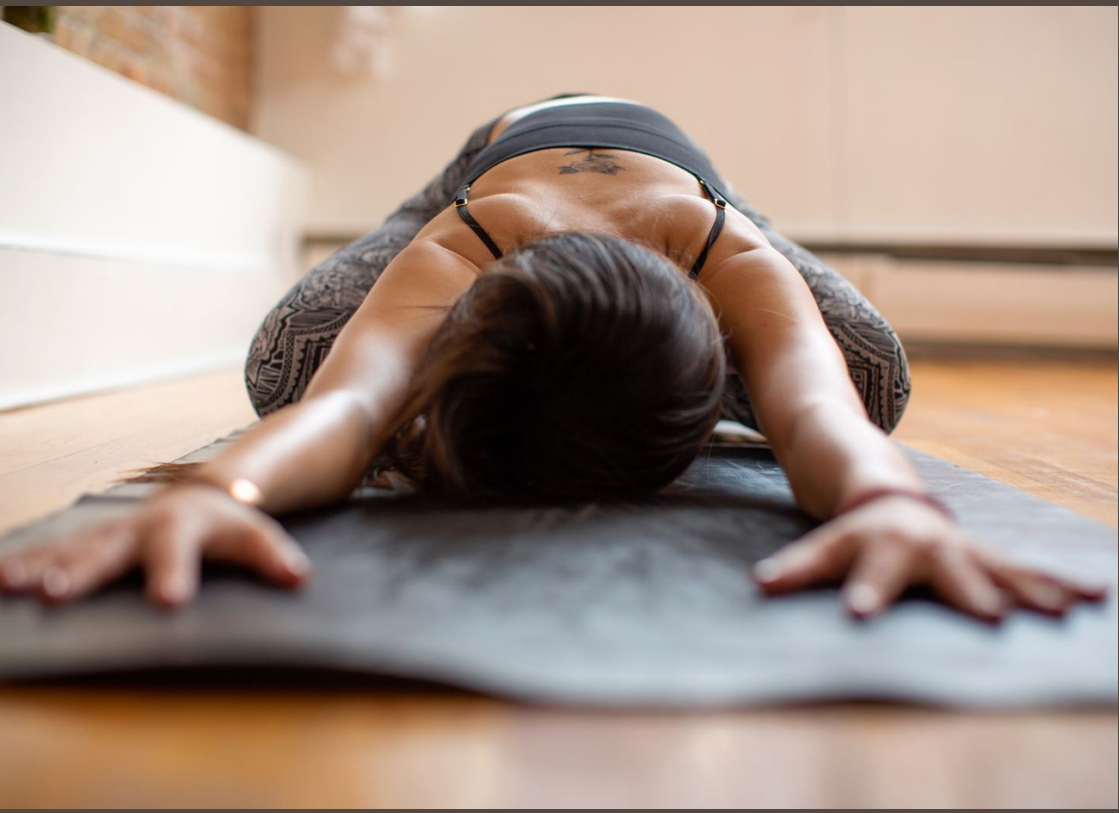
YOGA ACADEMY
THÜRINGEN



200 h

Yoga Grundausbildung

Oktober 2027 bis März 2028

YOGA ALLIANCE · RYS 200

WWW.YOGA-ACADEMY-THUERINGEN.DE



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 ist ein Weg
zu Klarheit, Präsenz
und innerer Stabilität.“

Die Ausbildung im Überblick

200 h

Yoga Grundausbildung
Yoga Alliance RYS 200

6 Module

fünf Wochenenden und eine Intensivwoche

Okt – März

sechs Monate gemeinsamer Weg

Bildungsurlaub

in Thüringen anerkannt

Inhalte

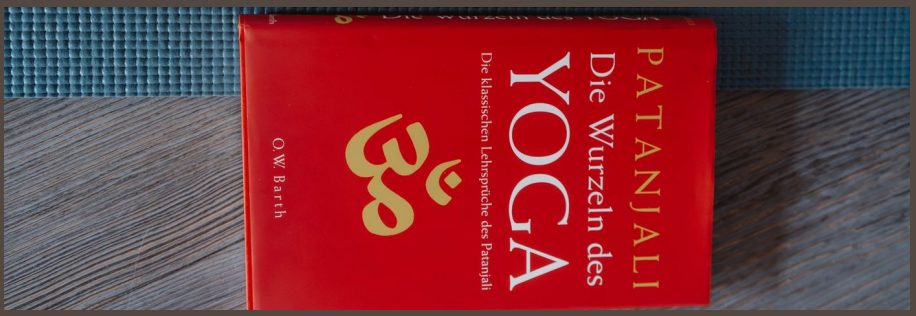
- Asana-Praxis und Alignment
- Pranayama und Atemarbeit
- Meditation
- Yoga-Philosophie
- Anatomie und Physiologie
- Didaktik und Unterrichtsaufbau
- Sequencing und Stundenplanung
- Unterrichtspraxis

200 Ausbildungsstunden zzgl. Hausaufgaben, Asana- und Unterrichtsvorbereitung

Inhalte nach Yoga Alliance

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

75 h	Techniques, Training & Practice Asana-Praxis · Pranayama · Meditation · Alignment und Körperarbeit
30 h	Anatomy & Physiology Bewegungsapparat · Atmung · Nervensystem · funktionelle Anatomie
30 h	Yoga Humanities Yoga-Philosophie · Ethik · Lebensweise im Yoga
50 h	Professional Essentials Didaktik · Sequencing · Unterrichtspraxis · Lehrproben
15 h	Electives Vertiefungen wie Yin, Ayurveda, Yoga Nidra, Sanskrit und Frequenzarbeit





MODUL 1 · 07.–10.10.2027

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 und die Grundlagen einer klaren, verantwortungsvollen Unterrichtsführung.

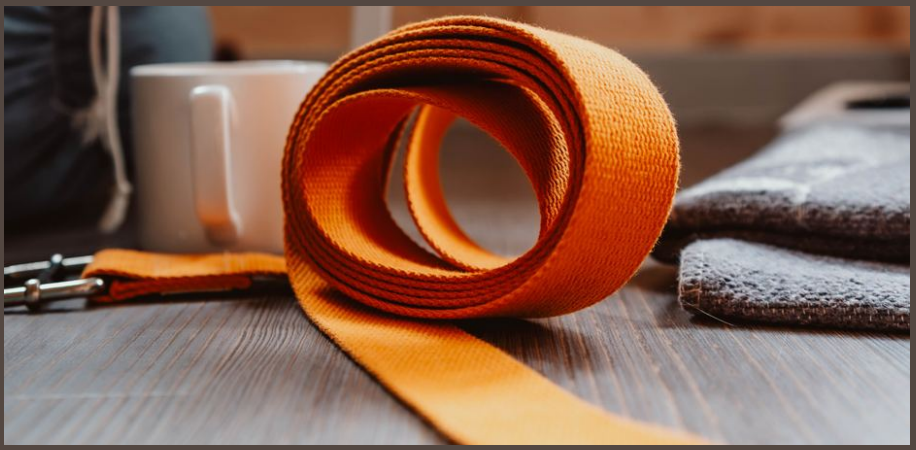
Yoga-Philosophie – Grundlagen
Die philosophischen Wurzeln des Yoga und die grundlegenden Konzepte yogischer Lebenspraxis.

Fundament & Körperarchitektur
Körperliche Ausrichtung in der Praxis – Stabilität, Aufrichtung und die strukturellen Prinzipien des Körpers.

Sprache & verbale Führung
Die Kunst der klaren Unterrichtssprache: verbale Cueing-Technik, präzise Ansagen und nervensystemorientierte Kommunikation.

Fundamentale Architektur der Asanas
Bewegungsprinzipien und technische Basis der Standing-Asanas – und die Arbeit mit deinen Paten-Asanas.

Sanskrit & yogische Sprache
Grundlegende Sanskrit-Begriffe und ihre Bedeutung für Praxis und Unterricht.



MODUL 2 · 28.–31.10.2027

Vertiefung der Praxis und funktionelle Ausrichtung

Das Fundament aus Modul 1 wird weiter vertieft. Du erweiterst dein Verständnis für Ausrichtung und Bewegungsprinzipien und lernst, Atem und Aufmerksamkeit bewusst in die Praxis zu lenken.

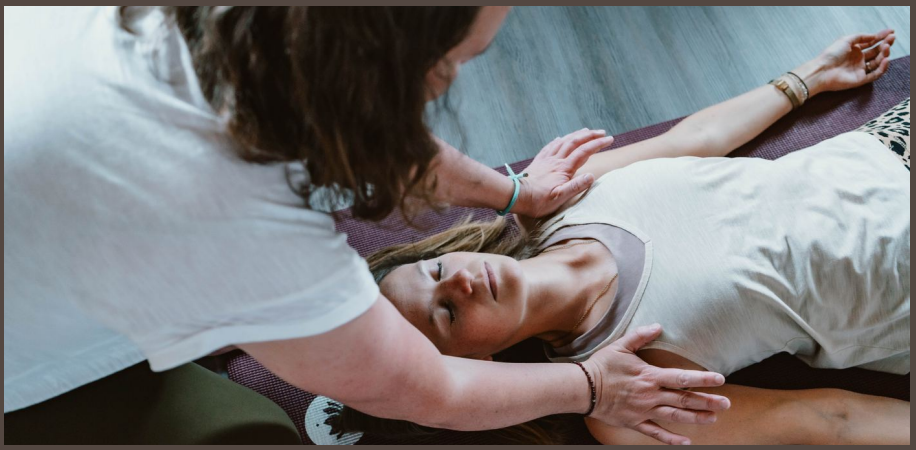
Vertiefung der Asana-Praxis
Weitere Haltungen werden eingeführt und präzisiert – mit Fokus auf Stabilität, Ausrichtung und bewusste Bewegung.

Funktionelle Anatomie in der Praxis
Bewegungsapparat, Gelenkfunktionen und muskuläre Zusammenhänge – angewendet auf der Matte.

Atem und Bewegung
Grundlegende Pranayama-Techniken und ihre Verbindung mit Bewegung und Körperwahrnehmung.

Körperbewusstsein & Selbstwahrnehmung
Die eigene Wahrnehmung schulen und sensibel werden für unterschiedliche körperliche Voraussetzungen.

Erste Schritte im Unterrichten
Kleine Sequenzen anleiten, Cueing anwenden und Sicherheit im Anleiten von Asanas gewinnen.



MODUL 3 · 25.–28.11.2027

Philosophie, Nervensystem und verantwortungsvolle Praxis

Philosophische Grundlagen verbinden sich mit einem vertieften Verständnis für Rücken, Nervensystem und sichere Begleitung. Du lernst, Yoga nicht nur technisch, sondern bewusst und verantwortungsvoll zu vermitteln.

Der achtgliedrige Pfad nach Patanjali
Die acht Stufen des Yoga und ihre Bedeutung für persönliche Praxis, Ethik und Unterricht.

Rücken und Nervensystem
Funktionelle Anatomie des Rückens und das Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Nervensystem.

Hands-on und taktile Führung
Sichere, achtsame Berührung: Assist und Adjust, Consent, klare Kommunikation.

Rückenbewegungen in der Asanapraxis
Rotationen, Twists und Seitbeugen – mit Props und Modifikationen für jeden Körper.

Business Basics
Unterrichtsorganisation, Positionierung und erste Schritte in die Selbstständigkeit.



MODUL 4 · 06.–09.01.2028

Innere Praxis, Präsenz und Hüftarbeit

Du vertiefst deine persönliche Praxis und erfährst Yoga als Lebensphilosophie und bewusste innere Arbeit. Auf körperlicher Ebene führt die Arbeit mit Hüften, Becken und Core die Praxis weiter in die Tiefe.

Bhagavad Gita – Lebensphilosophie des Yoga
Zentrale Gedanken der Gita und ihre Bedeutung für innere Haltung und yogische Lebensweise.

Becken, Core und Verdauungssystem
Funktionelle Anatomie der Körpermitte – Stabilität, Verdauung und energetisches Zentrum.

Raumhalten und Präsenz
Eine klare, authentische Lehrer:innen-Präsenz: Holding Space, gesunde Grenzen und ein achtsamer Raum.

Hüften, Becken und ISG
Hüftöffnung, Beckenstabilität und tiefere Hüftöffner – ergänzt durch reinigende Kriyas.

Yoga Nidra und Sankalpa
Die Praxis des Yoga Nidra und die Arbeit mit dem Sankalpa als innerer Ausrichtung.



MODUL 5 · 10.–13.02.2028

Sequencing, Meditation und Arbeit mit Kopf und Hals

Du vertiefst deine Meditationspraxis und lernst, Yogastunden anatomisch sinnvoll aufzubauen. Gleichzeitig richtet sich der Fokus auf Kopf, Hals und hormonelle Prozesse im Körper.

Meditation als philosophische Praxis
Meditation als Weg zu innerer Klarheit, Selbstbeobachtung und Präsenz.

Kopf, Hals und Hormonsystem
Halswirbelsäule, Atmung, Nervensystem und hormonelle Prozesse im Zusammenspiel.

Sequencing I – anatomisch und logisch
Der strukturierte Aufbau von Yogastunden – sinnvoll, sicher und logisch.

HWS, Umkehrhaltungen und Mantra
Sichere Vorbereitung von Umkehrhaltungen und die Arbeit mit Mantras.

Meditation in Motion
Achtsamkeit in Bewegung – fließende Praxis, Atmung und bewusste Präsenz.



MODUL 6 · 06.–12.03.2028 · INTENSIVWOCHE

Integration, Sequencing und professionelle Unterrichtspraxis

Im Abschlussmodul fließen alle Inhalte zusammen. Philosophie, energetische Anatomie und professionelle Unterrichtsgestaltung verbinden sich zu deiner eigenen, klaren und authentischen Art zu unterrichten.

Philosophie im Unterricht
Yogische Philosophie lebendig in Praxis und Unterricht integrieren – und deine eigene Haltung finden.

Energetische Anatomie
Energetische Aspekte der Praxis und ihre Verbindung mit Körper, Atem und Bewusstsein.

Meditation und energetische Führung
Meditation vertiefen und Yogastunden bewusst und klar energetisch führen.

Sequencing II – professioneller Stundenaufbau
Praxisnahe Planung von Yogastunden für Studios und Kurse.

Übergänge, Peak-Asanas & Intensivpraxis
Fließende Übergänge, Peak-Sequenzen, Mudras – und die Vorbereitung auf deine eigene Unterrichtstätigkeit.

Termine
2027 / 2028

07.–10.10.2027	Modul 1	DO – SO
28.–31.10.2027	Modul 2	DO – SO
25.–28.11.2027	Modul 3	DO – SO
06.–09.01.2028	Modul 4	DO – SO
10.–13.02.2028	Modul 5	DO – SO
06.–12.03.2028	Modul 6	INTENSIVWOCHE

Unterrichtszeiten

Module 1–5

Start Donnerstag 17 Uhr
Fr & Sa ganztägig ab 8 Uhr
Ende Sonntag 16 Uhr

Intensivwoche

Start Montag, 06.03.2028, 10 Uhr
Ende Sonntag, 12.03.2028, 16 Uhr





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.

Prüfung & Abschluss

Schriftliche Prüfung

Sie basiert auf einem Fragenkatalog, der über die gesamte Ausbildung hinweg wächst. Du beschäftigst dich Schritt für Schritt mit den Inhalten – es gibt keine Überraschungen. Im Fokus steht dein Verständnis für Zusammenhänge.

Praktische Prüfung

Am Ende unterrichtest du eine eigene Yogastunde von etwa 60 Minuten in geschütztem Rahmen. Darauf bereiten dich Mini-Teachings, Übungseinheiten und Feedback über die ganze Ausbildung vor – die Abschlussstunde ist die natürliche Weiterführung deiner Entwicklung.

Dein Zertifikat

Yoga Teacher – 200 h

Yoga Academy Thüringen · Yoga Alliance RYS 200

Voraussetzung: Teilnahme an allen Ausbildungsstunden, erfolgreiche Lehrprobe und vollständige Zahlung der Ausbildungsgebühr. Fehlende Stunden kannst du im nächsten Ausbildungszyklus nachholen.



Dozententeam

Janina Pinske

Erfahrene Yogalehrerin (E-RYT 200 & E-RYT 500, Yoga Alliance) und Ayurveda-Praktikerin mit Schwerpunkt auf Hatha- und Vinyasa-Yoga. Ihre Arbeit verbindet präzise Körperarbeit, yogische Philosophie und bewusste Atmung mit ayurvedischer Gesundheitslehre – strukturiert und fachlich fundiert, zugleich warm, präsent und zugewandt.

Antje Freysoldt

Erfahrene Yogalehrerin (E-RYT 200 & RYT 500, Yoga Alliance) und Begründerin des Neuro-Somatic-Health®-Ansatzes. Ihr Weg verbindet klassisches Hatha-, Yin- und traumasensibles Yoga mit neuro-somatischer Körperarbeit und energetischer Regulation – präzise in der Praxis, tief in der Wahrnehmung, klar in der Vermittlung.



Bildungsurlaub

Bildungsurlaub ist in vielen Bundesländern ein gesetzlicher Anspruch für Arbeitnehmende und ermöglicht bis zu fünf bezahlte Weiterbildungstage im Jahr. So verbinden sich persönliche und berufliche Entwicklung.

Unsere 200-h-Yogalehrerausbildung ist vom Land Thüringen als Bildungsurlaub anerkannt.

Reiche deinen Antrag mindestens acht Wochen vor Modulstart bei deinem Arbeitgeber ein. Alle Infos zu Antrag und Ablauf: www.bildungsfreistellung.de

Ausbildungsgebühr

3.500 €	200 h Yoga Grundausbildung
3.200 €	Early Bird bei Anmeldung bis 30.06.2027
3.650 €	bei Ratenzahlung

Alle Preise verstehen sich netto. Die Umsatzsteuerbefreiung nach § 4 Nr. 21 UStG ist beantragt.



Ausbildungsort

Die Ausbildung findet in ruhiger Umgebung am Wasser statt – in einem Raum aus Holz und Licht, der Konzentration, Lernen und persönliche Entwicklung nährt.





SEZ Kloster
Kloster 1 · 07929 Saalburg-Ebersdorf

AUSBLICK

+300 h / 500 h

Nach der Grundausbildung kannst du mit unserer +300-h-Aufbauausbildung weitergehen – modular, ab April 2027. Die Module sind einzeln buchbar.

Pflichtmodule · 200 h
Nervensystem & Regulation · Biomechanik · Anamnese & sichere Berührung · Hormonyoga · Sequencing & Didaktik · Yogaphilosophie I & II

Wahlmodule · 100 h
Prä- & Postnatales Yoga · Yin Yoga · Atem & Regulation · Somatisches Yoga · Kinderyoga · Yoga für gesundes Altern · Business & ZPP

200 h Grundausbildung
+ 300 h Aufbauausbildung
= 500 h

Die Grundlage für deine Anerkennung als Kursleitung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention. Grund- und Aufbauausbildung im Paket: 9.300 € bei Anmeldung bis 30.06.2027.



Anmeldung

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

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

Yoga Academy Thüringen
Am Kulmberg 17 · 07929 Saalburg-Ebersdorf

YOGA ACADEMY
THÜRINGEN