Inspired Flow

Yogaausbildung 200h



Hatha Yoga und Hatha Flow / Vinyasa

JAHRESAUSBILDUNG 2027

Schlitz-Fraurombach

Yoga lädt dazu ein, nach innen zu lauschen und bewusster mit sich selbst und dem Leben in Beziehung zu treten. Diese Ausbildung verbindet Körperpraxis, Atem und Meditation mit dem Studium yogischer Weisheit. Aus eigener Erfahrung, fundiertem Wissen und innerer Klarheit kann die Fähigkeit wachsen, Yoga achtsam weiterzugeben.

ZEITRAUM	FORMAT	UMFANG
23.01. – 19.12. 2027	12 Wochenenden	210 Zeitstunden

Ausbildungsleitung · Uwe Pfeiffer

Yogalehrerzertifikat 200h · AYA-anerkannt

INFORMATIONSVERANSTALTUNG

22. November 2026

Yoga Uwe Pfeiffer . Forsthausweg 2 . 36110 Schlitz
0151 57714715 · uwe@yogalehrer.biz
www.yogalehrer.biz

Inspired Flow

Vorteile dieser Ausbildung

Persönlich lernen. Fundiert verstehen. Achtsam weitergeben.

ZEIT FÜR DEINEN YOGAWEG

Zwölf Wochenenden über ein Jahr geben dir Raum, Erfahrungen zu vertiefen, Fragen mitzunehmen und Gelerntes in deiner eigenen Praxis zu erproben. Körperpraxis, Atem, Meditation und Reflexion begleiten diesen Prozess.

Kleine Ausbildungsgruppe

Mit 5 bis 10 Teilnehmenden lernst du in einer überschaubaren Gruppe. Persönliche Begleitung, individuelle Fragen und wertschätzender Austausch haben Raum.

Effektives Unterrichtstraining

Über 40 h Unterrichtstraining bringen dich Stück für Stück in die Praxiserfahrung. Du trainierst das Unterrichten!

Modernes Unterrichten

Eine klare sprachliche Anleitung hilft den Teilnehmenden, ihre eigene Praxis zu vertiefen. Du lernst, dich von der Matte zu lösen und die Stunde mit deiner Stimme zu führen. So behältst du die Gruppe im Blick und kannst gezielt auf deine Teilnehmenden eingehen und sie unterstützen. Du wirst zu einem wirklichen Lehrer!

Modernes Alignment

Ein anatomisch fundiertes Bewegungskonzept bringt eine präzise Gebrauchsanweisung für den Körper auf die Yogamatte. Durch die Aktivierung natürlicher, dreidimensionaler Verschraubungen in den Gelenken und Muskelketten lassen sich Asanas stabiler, sicherer, spürbar leichter und tiefer ausführen. Du bringst deine Schüler auf einen ganz anderen Level.

Günstiger Preis bei hoher Qualität

Der reguläre Festpreis von 2.520 € deckt die gesamten Ausbildungsgebühren ab. Du kannst auch in zwölf Monatsraten à 210 € zahlen. Es fallen keine zusätzlichen Kosten für Prüfungen oder Ähnliches an.

Hohe Flexibilität

Fehlzeiten können in zeitlich versetzten oder folgenden Ausbildungen kostenfrei nachgeholt werden. In der Regel startet alle sechs Monate eine neue Ausbildung.

Inspired Flow

Inhalte der Ausbildung

Vertiefe deine Yogapraxis und lerne, eigene Stunden zu gestalten und zu unterrichten.

In dieser Ausbildung verbindest du Bewegung, Atem und Meditation mit anatomischem Wissen, Yogaphilosophie und intensivem Unterrichtstraining. Die vier Ausbildungsbereiche orientieren sich am RYS-200-Standard der Yoga Alliance.

1 Technik, Training und Praxis

75 h

Bewegung, Atem und Meditation gehören in dieser Ausbildung zusammen. Du vertiefst deine eigene Praxis und lernst, wie du diese drei Elemente in einer Yogastunde miteinander verbindest. An jedem Ausbildungstag findet eine Yogastunde als Praxiseinheit statt.

In der **Asanakunde** besprichst du mehr als 150 Yogahaltungen. Du beschäftigst dich mit ihrem Aufbau, ihrer Ausrichtung und ihrer Wirkung. Dabei lernst du auch, wann es sinnvoll ist, eine Haltung anzupassen oder eine Alternative anzubieten.

Im **Pranayama** erprobst du verschiedene Atemtechniken. Du erkundest, wie sich Atem und Bewegung etwa im Sonnengruß aufeinander abstimmen lassen und wie du Atemübungen als eigenständigen Teil einer Yogastunde anleitest.

In **Meditation und Entspannung** lernst du verschiedene Zugänge kennen und probierst sie selbst aus. Du findest heraus, was einen angenehmen Meditationssitz unterstützt und wie du eine Meditation oder Endentspannung anleitest.

2 Anatomie, Physiologie und Biomechanik

30 h

Du lernst, wie der Körper aufgebaut ist, wie er auf Bewegung und Atem reagiert und wie du dieses Wissen in deiner Yogapraxis und im Unterricht anwendest.

In der **Anatomie** beschäftigst du dich mit Knochen, Gelenken und Muskeln. An ausgewählten Asanas schaust du dir an, welche Gelenke sich bewegen, welche Muskeln eine Haltung stabilisieren und wie verschiedene Körperregionen dabei zusammenarbeiten.

In der **Physiologie** lernst du die Grundlagen des Atem-, Herz-Kreislauf- und Nervensystems kennen. Du gehst der Frage nach, wie der Körper auf Anstrengung und Entspannung reagiert und was du bei häufigen Beschwerden in der Praxis berücksichtigen solltest.

In der **Biomechanik** betrachtest du Bewegung dreidimensional. Du erkundest, wie Drehbewegungen ineinandergreifen und wie Aufrichtung, Beweglichkeit und Stabilität zusammenspielen. Dabei lernst du, **Haltungen anatomisch korrekt und energetisch sinnvoll auszurichten und zu korrigieren**. Du beobachtest, wie sich eine veränderte Ausrichtung auf Stabilität, Atem und Körperwahrnehmung auswirkt und welche Anpassung zur jeweiligen Person passt.

3 Geschichte, Philosophie und Ethik des Yoga

30 h

Von den vedischen Wurzeln bis zum modernen Yoga. Du verfolgst die Entwicklung des Yoga von der vedischen Zeit bis zur modernen Praxis und lernst unterschiedliche Yogatraditionen kennen. Die vedische Zeit und die Upanishaden bilden den Ausgangspunkt. Anschließend beschäftigst du dich mit dem klassischen Yoga des Patanjali, der Entstehung des Hatha Yoga und den Anfängen des neuzeitlichen Yoga.

Du vergleichst, welche Rolle Körper, Atem und Meditation in den verschiedenen Traditionen spielen. So kannst du einordnen, aus welchen historischen Zusammenhängen heutige Praktiken hervorgegangen sind und wie sich ihre Schwerpunkte im Lauf der Zeit verändert haben.

Quellentexte im historischen Zusammenhang. In den *Yogasutren* lernst du den achtgliedrigen Yogaweg kennen. Die *Bhagavad Gita* eröffnet Fragen nach Handeln und Verantwortung. In der *Hatha Yoga Pradipika* erkundest du, wie Körper- und Atempraxis zur inneren Sammlung beitragen.

Ethik und berufliche Verantwortung. Anhand der *Yamas* und *Niyamas* reflektierst du Grundsätze wie Gewaltlosigkeit und Wahrhaftigkeit. Du setzt dich mit den ethischen Grundsätzen der Yoga Alliance, der Zustimmung vor Berührungen und den Grenzen deiner beruflichen Rolle auseinander.

4 Intensives Unterrichtstraining und berufliche Grundlagen

75 h

Du unterrichtest von Anfang an. Bereits am zweiten Ausbildungstag leitest du einen Sonnengruß an. Im Laufe der Ausbildung übst du regelmäßig, vor der Gruppe zu unterrichten. Du beginnst mit einzelnen Bausteinen wie der Einstimmung, Mobilisierung und Endentspannung. Schritt für Schritt verbindest du diese Bausteine zu einer vollständigen Yogastunde.

Du beschäftigst dich mit Unterrichtsmethodik, -gestaltung und Sequenzierung. Dabei lernst du, eine Yogastunde sinnvoll aufzubauen und die Übungen aufeinander abzustimmen. Gemeinsam entwickelt ihr eine Übungsfolge, die gezielt auf eine ausgewählte Haltung vorbereitet.

Im Unterrichtstraining arbeitest du an klaren Ansagen, einem passenden Tempo und fließenden Übergängen. Du lernst, die Gruppe beim Üben aufmerksam zu beobachten und deine Anleitung an das anzupassen, was du siehst. In den Lehrproben leitest du eine selbst geplante Stunde an und setzt das Gelernte zusammenhängend um.

Ergänzend erhältst du einen Einblick in den Berufsalltag von Yogalehrenden, in Yogaverbände und in Möglichkeiten zur Weiterbildung.

Inspired Flow

Termine, Gebühren und Leistungen

Organisatorische Übersicht · Ausbildungsjahr 2027

DIE ZWÖLF AUSBILDUNGSWOCHENENDEN

23.–24. Januar 2027	20.–21. Februar 2027	20.–21. März 2027
17.–18. April 2027	22.–23. Mai 2027	26.–27. Juni 2027
24.–25. Juli 2027	21.–22. August 2027	18.–19. September 2027
16.–17. Oktober 2027	20.–21. November 2027	18.–19. Dezember 2027

Unterrichtszeit

An allen Ausbildungstagen von 9.00 bis 19.15 Uhr, einschließlich einer Stunde Mittagspause.

Veranstaltungsort

Übungsraum Uwe Pfeiffer
Forsthausweg 2, 36110 Schlitz-Fraurombach
Parkplätze vor dem Gebäude.

Teilnahmegebühren

Tarif	Einmalzahlung	Monatsraten	Gesamt in Raten
Regulär	2.520 €	12 × 210 €	2.520 €
Early Bird	2.400 €	12 × 205 €	2.460 €

Early Bird bei verbindlicher Anmeldung bis 01.12.2026. Zahlung oder erste Rate im Januar 2027. Alle Preise sind Bruttopreise.

Unterlagen und Yogakurse

Ausbildungs- und Asana-Skript, Videos und Vorbereitungstests für die schriftliche Prüfung stehen zur Verfügung. Während der regulären Ausbildungszeit kannst du in Schlitz-Fraurombach kostenfrei Yogakurse besuchen.

Prüfung und Zertifikat

Die Abschlussprüfung besteht aus einer Multiple-Choice-Prüfung und einer Lehrprobe. Die Prüfung kann beliebig oft wiederholt werden. Eine mündliche Nachprüfung ist möglich. Bei vollständiger Teilnahme an allen Ausbildungsteilen und bestandener Prüfung erhältst du das Yogalehrerzertifikat.

Teilnahme und Fehlzeiten

Die Gruppe umfasst 5 bis 10 Personen. Für die Teilnahme sind gute körperliche Gesundheit, durchschnittliche Fitness und Interesse an Yoga und spirituellen Themen sinnvoll. Fehlzeiten können kostenfrei in parallel laufenden oder späteren Ausbildungen nachgeholt werden.

Inspired Flow

Ausbildungsleitung und Stimmen



Zeichnung nach Fotovorlage

Uwe Pfeiffer

Yogalehrer E-RYT 500 und Spiraldynamik® Fachkraft Level Intermediate

Ich unterrichte seit 2012 (ca. 14.000 Stunden Unterrichts- und Ausbildungserfahrung). Seit Anfang 2022 biete ich Yogaausbildungen an. Die 200h-Ausbildung leite ich 2027 zum 9. Mal an.

Mehr über den Ausbildungsleiter

Stimmen

„Uwe bietet eine Ausbildung im kleinen Rahmen an, bei der du nicht nur viel lernst, sondern auch über dich hinauswächst. […] Ein großes Plus hier ist auch, Fehler sind erlaubt! Man hatte nie das Gefühl, dass eine Frage zu oft gestellt wurde. Auch beim Anleiten gab es nur konstruktive Kritik, so das man auch den Mut behielt, weiterzumachen. […]“

Isabell

„Ich habe 2024 die einjährige Yogaausbildung bei Uwe Pfeiffer absolviert und bin begeistert. […] Er hat uns Schritt für Schritt sicher auf den Weg als Yogalehrerinnen vorbereitet und stand uns jederzeit hilfsbereit und verständnisvoll zur Seite. Die Ausbildung war hervorragend strukturiert und praxisnah – eine großartige Basis für die eigene Entwicklung im Yoga. […]“

Margarita

„Uwes Konzept, daß man neben den Ausbildungswochenenden bei der Jahresausbildung auch seine Unterrichtsstunden besuchen kann ist echt ein tolles Angebot! Zudem habe ich vom Gesamtkonzept für mich keinen besseren Lehrer wie Uwe gefunden, der Philosophie, Alignment und Ausrichtung so kompetent vereint unterrichtet. […]“

Melanie

„Uwe gestaltet die Ausbildung mit einer ausgewogenen Mischung aus Philosophie, Asanas, Pranayama, Anatomie und Meditation, wodurch eine ideale Balance zwischen Theorie und Praxis entsteht. […] Für alle, die eine qualitativ hochwertige und ganzheitliche Yogalehrerausbildung suchen, kann ich Uwe von Herzen empfehlen.“

Serpil

Vollständige Erfahrungsberichte auf yogalehrer.biz