

## INFOSHEET – YIN YOGA AUSBILDUNG

### *Entdeckung der Langsamkeit*



**Herzlich willkommen!** Wie schön, dass du auf unsere neue Yin Yoga Ausbildung aufmerksam geworden bist.

Diese 50h+ Online Yin Yoga Ausbildung richtet sich an dich, als bereits ausgebildete Yogalehrerin\*, und dient dazu, **dein yogisches Wissen und deine persönliche Erfahrung zu erweitern, zu ergänzen und zu vertiefen**. Sie steht keinesfalls in Konkurrenz zu deiner bisher absolvierten dynamischen Yang Yoga Ausbildung (Kundalini, Hatha, Ashanga etc).

Im Gegensatz zu klassischem Hatha Yoga hat Yin Yoga seinen Ursprung nicht nur in Indien. Hinzu kommen **Einflüsse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und dem Taoismus**. Yin Yoga zielt darauf ab, **die tiefen faszialen Strukturen zu erreichen, die Meridiane des Körpers zu stimulieren und das Chi/Prana ins Fließen zu bringen**.

Yin Yoga, wie wir es heute kennen, wurde in den 1970er Jahren geprägt, **um eine langsame, therapeutische Praxis zu fördern**. Es ist eine **sanfte und gleichzeitig intensive Praxis**, um noch tiefer zu tauchen und deinen Körper und seine Bedürfnisse auf eine fast schon radikale und gleichzeitig achtsame Weise zu erkennen und anzunehmen.

Um die Asanas lange zu halten (+- 5 Min), sind dein Atem und deine Stimme deine Werkzeuge, ohne weitere Ablenkung von außen. Nach jeder Praxis wirst du in dir selbst einen **Zustand absoluter Entspannung und innerem Frieden** erfahren, um in dieser schnellen, herausfordernden Zeit deine **Resilienz und Ressourcen zu stärken**.

**Die Online-Struktur dieser Ausbildung bietet ein hohes Maß an Flexibilität**, unabhängig von deinem Wohnort teilzunehmen. Die zeitliche Aufteilung der Module ist **alltagstauglich und freizeithreundlich konzipiert**. Die Wochenend-Module sparen den Sonntag als Ruhetag aus, **um alle Inhalte gut integrieren zu können und Zeit zur Regeneration zu bieten**.

Zwischen den Modulen liegen jeweils ca. sechs Wochen **Zeit für deine eigene Yin Yoga Praxis**. Damit du in dieser Zeit nicht den Anschluss verlierst, folgt nach jedem Modul ein **Follow Up Meeting**, um Bilanz zu ziehen, Fragen zu stellen, Verbindung zu schaffen.

Dazu kommt die Gruppenbildung mit ca vier „Peers“ (Begleiterinnen\*), die dich während der ganzen Zeit begleiten. **Diese Peer Groups sind quasi der Kleb- und Treibstoff nach/zwischen den Modulen** – dabei entscheidest du eigenmächtig, wieviel Energie du investieren willst: je mehr du hinein gibst, desto reicher wirst du belohnt mit Gefühlen von Community & Support!

## INFOTERMINE 2025

Zoom-ID: 824 6578 8238, Code: YYINFO

- Sa 21. Dez 2024, 12:30h
- Di 14. Jan 2025, 20:00h
- Sa 15. Feb 2025, 14:30h
- Di 25. Mär 2025, 20:00h

## AUSBILDUNGSTERMINE 2025

### Weekend Meeting – Fr 19-22h / Sa 10-13h, 14-17h

- Fr/Sa 04./05. Apr 2025
- Fr/Sa 16./17. Mai 2025
- Fr/Sa 27./28. Jun 2025

### Follow Up Meeting – Di 19-21h

- Di 15. Apr 2025
- Di 03. Jun 2025
- Di 08. Jul 2025

### Peer Group Meeting – So 4h selbstorganisiert

- So 27. Apr 2024
- So 15. Jun 2024
- So 06. Jul 2024



## INHALTE

### Wochenend-Module

- **Modul 1** – Yin Yoga Einführung, Anatomie & Philosophie, Yin Yoga Praxis
- **Modul 2** – Yin Yoga Theorie: 5 Elemente & Meridiane, Yin Yoga Praxis
- **Modul 3** – Yin Yoga Theorie: Sequencing & Integration, Yin Yoga Praxis

### Ziele dieser Ausbildungsstruktur sind

- Bereits während der drei Module die Wirkung der Yin Yoga Asanas zu begreifen
- Übungsreihen aus den gelernten Modulen gezielt thematisch einzusetzen
- Zum Ende der Ausbildung eigene Übungsreihen zu erstellen (Sequencing) – und diese:
  - gezielt in deine Yogastunden integrieren
  - als vollwertige Übungseinheiten unterrichten
  - im Einzelsetting weiterzuvermitteln

Zu jedem der drei Modul-Wochenenden erhältst du ein digitales Handout, das extra für das jeweilige Modul erstellt wurde und in welchem du die entsprechende Theorie und Praxis nachschauen kannst.

### Follow Up Meeting

Fragen/Reflexion über das Gelernte und persönliche Entwicklung  
Antworten/Möglichkeiten zur weiteren Vertiefung der Praxis

### Peer Group Meeting

selbstorganisierte Planung vorab via WhatsApp  
Austausch/Reflexion/Coaching innerhalb deiner Gruppe  
Probeyogastunden mit Feedback-Runde  
Schriftliches Protokoll als Leistungsnachweis

## STRUKTUR

### MODULE 50h

- 3x Weekend Meeting à 9h = 27h
- 3x Peer Group Meeting à 4h = 12h
- 3x Follow Up Meeting à 2h = 6h
- 5x Yin Yoga Hospitation à min 1h = 5h

### PLUS+

- Selbststudium: eigene Übungspraxis, Sequencing (eigene Übungsreihe mit Thema)
- Community Bildung: aktiver Austausch mit deiner Peer Group

## ZERTIFIZIERUNG

Erfolgt nach 90%iger Teilnahme aller Ausbildungsmodulen sowie fristgerechter Einreichung aller Leistungsnachweise (Hausaufgaben/Reflexion, Peer Group Protokolle, eigene Probe-Yogastunde, eigene Übungsreihe in Wort & Bild, 5x Hospitation)

## VORAUSSETZUNG

Grundausbildung zur Yogalehrerin\* unabhängig welcher Tradition

## TECHNISCHE AUSSTATTUNG

Zoom-fähiger PC/Laptop/Tablet, opt. Drucker für Ausbildungsmaterial, WhatsApp für Austausch mit deiner Peer Group

## KOSTEN

- €920,- Sonderpreis für alle „Yin Up Your Life“ Teilnehmerinnen\* (Nov 2024 / Feb 2025) bis einschl. Di 18.02.25
- €940,- Early Bird Preis bis einschl. Di 18.02.25
- €980,- Regulärer Preis ab Di 18.02.25

## ANMELDUNG

**Bis einschließlich Mittwoch, 02.04.25 – begrenzte Plätze!**

Via Eventbrite: <https://www.eventbrite.de/e/1112795654759?aff=oddttdtcreator>

## DOZENTIN

### Angela Schneider

Yogapraxis seit über 20 Jahren, Kundalini Yoga seit 2002, Yin Fusion & Yin Flow Lehrerin\*, DOSB-Trainerin mit Schwerpunkt Fitness & Gesundheit, Massage- und Körpertherapeutin, Energetische Heilerin.

\*Angelas Unterrichtsstil resultiert aus ihren unterschiedlichen Prägungen: Yoga, Massage, Körpertherapie und orientiert sich an den Bedürfnissen ihrer Teilnehmerinnen\*.

## KONTAKT

- **Für alle inhaltlichen Fragen:**  
Angela Schneider – [layogiste.de/kontakt](mailto:layogiste.de/kontakt)
- **Verwaltung:** 3HO Akademie Büro –  
<https://3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/kontakt>