



INFOSHEET: 50 STD+ ONLINE YIN YOGA AUSBILDUNG 2026



Herzlich willkommen – Wie schön, dass du auf unsere Online 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 und zu vertiefen**. Sie versteht sich somit als Ergänzung zu deiner bisher absolvierten dynamischen Yang Yoga Ausbildung (Kundalini, Hatha, Ashtanga etc).

Im Gegensatz zum klassischen Hatha Yoga hat Yin Yoga seinen Ursprung nicht nur in Indien. Hinzu kommen **Einflüsse aus der TCM® und dem Taoismus**. Yin Yoga zielt darauf ab, **die tiefen Gewebe /Faszien zu erreichen, die Meridiane des Körpers zu stimulieren und das Chi 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 konzipiert**. Die Wochenend-Module sparen den Sonntagnachmittag aus, **um alle Inhalte gut integrieren zu können und Zeit zur Regeneration zu bieten**.

Bei dieser **Kompaktausbildung** liegen zwischen den Modulen jeweils **vier Wochen für deine eigene Yin Yoga Praxis zur Intergration**. Damit du in dieser Zeit nicht den Anschluss verlierst, gibt es die Gruppenbildung mit ca. 3-4 „Peers“ (Begleiterinnen*), die dich während der ganzen Zeit begleiten.

Diese **Peer Groups** sind quasi der Kleb- und Treibstoff 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!

TERMINE 2026

INFOTERMIN YIN YOGA AUSBILDUNG:

Di 24.03.26, 19-20 Uhr

Zoom-ID: 863 0798 0804, Kenncode: 698338

AUSBILDUNGSTERMINE:

- 10./11.10.26 (Sa 10-17 / So 10-15)
- 06./07.11.26 (Sa 10-17 / So 10-15)
- 05./06.12.26 (Sa 10-17 / So 10-15)

STRUKTUR

MODULE 50h

- 3x Ausbildungswochenende à 12h = 36h
- 2x Peer Group Meeting à 4h = 8h (Praktikumstage)
- 6x Yin Yoga Hospitation à min 1h = 6h

PLUS

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





ZERTIFIZIERUNG

Erfolgt nach 90%iger Teilnahme aller Ausbildungsmodule sowie fristgerechter Einreichung aller Leistungs nachweise (Hausaufgaben/Reflexion, Peer Group Protokolle, eigene Probe-Yogastunde / Übungsreihe in Wort & Bild, Hospitationsprotokolle).

VORAUSSETZUNG

Um ein Zertifikat zu erhalten ist eine Grundausbildung zur Yogalehrerin* unabhängig welcher Tradition erforderlich. Yogaerfahrene Teilnehmerinnen* ohne Grundausbildung erhalten lediglich eine Teilnahmebescheinigung, die nicht zum Unterrichten von (Yin) Yoga qualifiziert.

INHALTE

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

- Yin Yoga Einführung
- Yin Yoga Theorie & Praxis
- Anatomie & Philosophie
- 5 Elemente & Meridiane
- Sequencing & Integration

ZIELE

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

PEER GROUP MEETING

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





TECHNISCHE AUSSTATTUNG

- Zoom-fähiger/s PC, Laptop oder Tablett
- WhatsApp für Austausch mit deiner Peer Group
- Drucker für Ausbildungsmaterial

KOSTEN

- €990.- Regulärer Preis
- €930.- Exklusiv für Teilnehmerinnen* einer der drei „Yin Up Your Life“ Fortbildungen in 2024/25

DOZENTIN

Durch die Ausbildung begleitet dich Angela Schneider

- Yogapraxis seit über 25 Jahren
- Kundalini Yoga seit 2002
- Yin Yoga mit Schwerpunkt Frauengesundheit*
- DOSB-Trainerin mit Schwerpunkt Fitness & Gesundheit
- Massage- und Körpertherapie
- Energetische Heilarbeit



*Angelas Unterrichtsstil ist eine Art therapeutisches Yoga mit einem großen Yin- und einem kleinen Yang-Anteil – genährt durch die unterschiedlichen Prägungen aus Yoga, Massage, Körpertherapie – und orientiert sich jeweils an den Bedürfnissen ihrer Teilnehmerinnen.

KONTAKT

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

