

INFOSHEET: 50h+ ONLINE YIN YOGA AUSBILDUNG 2026



Wie toll, dass du auf unsere Yin Yoga Ausbildung aufmerksam geworden bist ...
Nun stell dir vor, wie es sich anfühlen würde, wenn Stille deine Superpower wäre?

Yin Yoga ist kein passives Liegen. Es ist eine Einladung still zu werden, tief in dich hineinzutauchen, um Schicht für Schicht loszulassen, was du nicht mehr brauchst. In einer lauten Welt, die dich ständig beschleunigt, ist es ein radikaler Akt der Selbstfürsorge, innezuhalten, deinen Atem zu spüren und deinem Körper zu lauschen.

Yin Yoga berührt nicht nur Muskeln und Faszien, es arbeitet entlang der Meridiane der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), löst blockierte Energie, und verbindet dich mit deiner inneren Weisheit. Jede Haltung, gehalten in Stille und Bewusstsein, wird zur Meditation und jeder ruhige Atemzug fördert deine Selbstheilungskräfte.

Yin Yoga schenkt dir somit effiziente, holistische Werkzeuge, nicht nur für deine Yoga Praxis, sondern auch für deine persönliche Weiterentwicklung.

In unserer Online Yin Yoga Ausbildung lernst du nicht nur neue Techniken — du entdeckst auch dich selber neu: tiefe persönliche Transformation & innere Ruhe — Resilienz aufbauen, auch in stürmischen Zeiten — Meridiane, TCM-Wissen & Akupressurpunkte verstehen — Selbstmassage-Techniken für dich & deine Schüler:innen — Neue, ganzheitliche Dimensionen für deinen Yoga-Unterricht ...

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).

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 ca. 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

AUSBILDUNGSTERMINE:

- 10./11.10.26 (Sa 10-17 / So 10-15)
- 07./08.11.26 (Sa 10-17 / So 10-15)
- 05./06.12.26 (Sa 10-17 / So 10-15)

NÄCHSTER INFOTERMIN:

Mo 22.06.2026, 19:30 Uhr, via Zoom
ID: 863 0798 0804, Kenncode: 698338



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 Leistungsnachweise (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.

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



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

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 Live“ Fortbildungen in 2024/25

DOZENTIN – 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>

