

Yoga-Ausbildung ab Oktober 2026

Endlich ist es soweit: Ab Oktober 2026 bieten wir eine berufsbegleitende Yoga Ausbildung an. Diese ist Yoga-Alliance zertifiziert und umfasst 200-Stunden in einem Zeitraum von 10 Monaten.

Die Ausbildung fußt auf den Prinzipien des Iyengar Yoga und des Vinyasa Yoga – ganz im Sinne und Stil von *yoga jetzt*: klar, präzise, schnörkellos, fundiert und alltagsnah, ohne an Tiefe zu verlieren.

Mit über 20 Jahren Unterrichtserfahrung und mehr als 25 Jahren eigener Yogapraxis haben wir unsere Kompetenzen und unser Wissen gebündelt, strukturiert und daraus eine Ausbildung entwickelt, die Substanz haben wird.

Im Zentrum stehen die Asanas und ihre Ausrichtung. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Sequencing, Pranayama, Meditation, Philosophie, Anatomie, Didaktik des Unterrichtens sowie dem Einnehmen einer klaren, professionellen Rolle als Yogalehrerin oder Yogalehrer. Es gibt Raum für Selbstreflexion im Prozess des Hineinwachsens in diese neue Rolle.

Wir arbeiten exemplarisch und konzentriert – statt möglichst viele Themen „unterzubringen“, geben wir ausgewählten Inhalten ausreichend Raum.

Die Ausbildung eignet sich zur Vertiefung der eigenen Praxis, zur Integration in einen bestehenden beruflichen Kontext und selbstverständlich auch als Weg in die Tätigkeit als Yogalehrerin oder Yogalehrer.

Aufbau & Inhalte der Ausbildung

Unser yoga jetzt Teacher Training folgt bewusst keinem klassischen Modulsystem. Asana, Pranayama, Meditation, Anatomie, Philosophie, Didaktik und Unterrichtskompetenz greifen kontinuierlich ineinander. Erfahrungen aus der eigenen Praxis können auf diese Weise direkt verstanden, reflektiert und später selbst unterrichtet werden. Wir arbeiten prozessorientiert, d.h. wir rattern keine Inhalte runter, sondern haben Dich und Euch als Gruppe im Blick.

Der rote Faden ist dabei klar:

Vom Durchdringen (und vielleicht auch mal vom Ringen) und Integrieren der Praxis am eigenen Körper → zum Sehen lernen der Praxis bei den SchülerInnen → zum eigenständigen Unterrichten.

Asana-Praxis

Ein großer Teil der Ausbildung widmet sich der Asana-Praxis – nicht im Sinne von möglichst vielen Haltungen, sondern im Sinne von wirklichem Verstehen. Wir gehen dabei systematisch vor und widmen uns u.a. diesen Bereichen:

- Grundlegende Prinzipien der Ausrichtung (Alignment)
- Dreh- und Angelpunkte
- Einführung der Asana-Familien
- sinnvoller Einsatz von Hilfsmitteln
- Sonnengrüße und Variationen
- Übergänge und Vinyasa-Krama
- aktives und regeneratives Üben
- Haltungen korrigieren: verbal und visuell
- Hands-on Adjustments

Es geht uns darum, dass Du Asanas durchdringen lernst, so dass Du sie anleiten kannst, ohne selbst im Asana zu sein. Es geht nicht darum, ein Asana perfekt zu können!

Unterrichten

Parallel zur eigenen Praxis entwickeln wir Schritt für Schritt die Fähigkeit zu unterrichten.

Du lernst:

- klare verbale Anleitungen zu geben
- sinnvolle Schwerpunkte zu setzen
- Überforderung zu vermeiden
- Alternativen anzubieten
- SchülerInnen in ihren Möglichkeiten abzuholen
- als Lehrende präsent zu sein und von Herzen zu unterrichten

Menschen lernen auf unterschiedliche Weise: durch Sehen, Hören, Spüren und Verstehen im Austausch. Dies zu wissen und im Unterricht berücksichtigen zu können ist wertvoll. Du beginnst frühzeitig damit selbst zu unterrichten. Feedbackrunden sind ein integraler Bestandteil dieses Lernprozesses. Sie sind dabei stets ein geschützter Lern- und kein Prüfungsraum.

Sequencing

Zu Unterrichten bedeutet mehr als Haltungen aneinanderzureihen.
Wir nähern uns dem großen, komplexen Feld des Sequencings langsam und systematisch:

- Themenauswahl von Yogastunden
- Schlüsselprinzipien und Phasen einer Yogastunde
- Abfolgen gestalten
- Wiederholung und Variationen

Du lernst Stunden aufzubauen, anstatt sie nur zu planen und entwickelst ein Gefühl dafür, wie Struktur und Intuition zusammenarbeiten. Dabei wollen wir auch berücksichtigen, in welchem Setting Du später möglicherweise Yoga unterrichten wirst. Vielleicht möchtest Du es in deine bestehende berufliche Tätigkeit integrieren? Die Zielgruppe beeinflusst maßgeblich das Sequencing, auch das findet Raum.

Die Rolle als YogalehrerIn

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Ausbildung ist die Entwicklung der eigenen LehrerInnenpersönlichkeit.

Wir beschäftigen uns mit:

- Präsenz und Sprache
- Umgang mit Gruppen
- Verantwortung und Grenzen
- Nähe, Distanz und Berührung
- Authentizität im Unterricht
- Projektionen

Yoga zu unterrichten heißt in Beziehung zu gehen, präsent zu sein.

Anatomie

Anatomie wird direkt in Bewegung erfahrbar gemacht. Im Mittelpunkt steht funktionales Verstehen:

- Bewegungsrichtungen erkennen lernen
- Stabilität vs. Mobilität unterscheiden
- Kompensationen wahrnehmen
- sinnvolle Ausrichtung begründen
- Grundlagen von Atmung und Nervensystem

Wir betrachten den Körper systematisch, schauen uns wichtige Knochen- und Gelenkstrukturen an und besprechen zentrale Muskelgruppen in ihrem Zusammenspiel. Dabei geht es nicht um medizinisches Detailwissen, sondern um ein praxisnahes Verständnis für sinnvolles Ausrichten in den Asanas und klares Unterrichten. Exemplarisch vermitteln wir das Wissen, welches für den Yogaunterricht relevant ist. Grundlegende Aspekte von Atmung und Nervensystem ziehen sich dabei wie rote Fäden durch die gesamte Ausbildung.

Pranayama, Meditation & subtile Aspekte der Yogapraxis

- Wirkmächtigkeit von Atmung
- Grundlegende Pranayama-Techniken, sitzend und liegend
- Bandhas und Chakras
- die 5 Prana Vayus
- einfache Meditationen durchführen
- Savasana anleiten

Zu den feinen und zarten Seiten der Yogapraxis zählen Atemübungen, Meditationen und Savasana. Wir praktizieren, erforschen und spannen den Bogen ins Unterrichten hinein. Du lernst diese wirkmächtigen Werkzeuge an Deine SchülerInnen weiterzugeben und sie darin sicher anzuleiten. Auch hierbei gilt: Das Allerwichtigste ist die eigene Erfahrung.

Philosophie

Yoga hat eine spannende, bewegte, zu Teilen auch widersprüchliche Geschichte. Wir beschäftigen uns mit den Wurzeln: Wo kommt Yoga her, wie hat er sich entwickelt und welche Ideen tragen die Praxis bis heute?

- Schlüsselbegriffe der Yoga-Philosophie
- Exemplarisches Studium der Bhagavad Gita
- erstes und zweites Kapitel der Yoga Sutras
- Einführung in die Hatha Yoga Pradipika

Wir exzerpieren einzelne Aspekte der Yoga-Philosophie und nähern uns diesen in gut verständlichen Portionen. Wir möchten Yoga, verstanden als Philosophie in Aktion, für Dich erfahrbar machen.

Visionboard

Gegen Ende der Ausbildung widmen wir uns praktischen Fragen:

- Welche Versicherungen sind sinnvoll?
- Was sind die nächsten Schritte mit dem Zertifikat in der Tasche?
- Wo siehst du dich in einem Jahr?

Wir nehmen uns Zeit, den Blick nach vorne zu richten und eine persönliche, realistische Perspektive für deinen eigenen Weg als Yogalehrer und Yogalehrerin zu entwickeln.

Unser Verständnis dieser Ausbildung

Wir verstehen diese Ausbildung als fundierte Grundausbildung.

Sie befähigt Dich AnfängerInnen und Intermediate SchülerInnen kompetent zu unterrichten. Unsere Leitgedanken sind dabei:

Weniger Inhalt – mehr Verständnis

Weniger Methoden – mehr Klarheit

Weniger Konzepte – mehr Erfahrung

Wir möchten die Komplexität und Vielschichtigkeit des Yoga nicht vereinfachen oder reduzieren, sondern uns ihr durch das Prinzip von „*weniger ist mehr*“ annähern. Diese Ausbildung soll für Dich der Beginn einer spannenden Reise sein. Ziel ist nicht, danach „fertig“ zu sein mit dem Yoga, ganz im Gegenteil. Sie soll deine Neugierde fürs Yoga noch mehr wecken, deinen ForscherInnengeist wach kitzeln, dir Lust auf weiteres Vertiefen machen, ohne dich dabei von der Fülle des Themas überwältigt zu fühlen.

Lernform & Eigenverantwortung

Die Ausbildung findet ausschließlich in Präsenz statt und beinhaltet keine Online-Module. Uns ist der gemeinsame Erfahrungsraum wichtig — Lernen entsteht hier vor allem durch unmittelbares Erleben, Beobachten und Austausch.

Wir setzen keine festgelegte Anzahl an zusätzlich zu absolvierenden Studio-Stunden voraus. Stattdessen legen wir den Schwerpunkt auf die Entwicklung einer eigenständigen, regelmäßigen Yogapraxis — für uns *die* Grundlage guten Unterrichtens.

Bei jedem Ausbildungswochenende bekommst Du von uns in überschaubarem Maß Lern- und Leseprojekte. Diese beinhalten das Studium einzelner Asanas, das Erstellen von Yoga-Sequenzen und die Vorbereitung von Impuls-Referaten. Du übst, vor der Gruppe zu sprechen, Inhalte verständlich zu vermitteln und philosophische Themen zugänglich einzuführen.

Abschluss & Prüfung

Die Abschlussprüfung findet in zwei Teilen während der letzten beiden Ausbildungswochenenden statt.

1. Schriftliche Prüfung

Eine theoretische Prüfung mit einer Mischung aus Multiple-Choice- und offenen Fragen zu den behandelten Inhalten.

2. Praktische Prüfung

Wir beobachten Dich in der Ausführung ausgewählter Asanas sowie im Umgang mit der Atmung — es geht dabei nicht um Perfektion, sondern um Verständnis, Umsetzung und Präsenz in der Praxis. Dieser Prüfungsteil findet in der Gruppe statt.

Persönliches Abschlussgespräch: Zum Abschluss führen Andrea und Uta mit jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer ein individuelles Feedbackgespräch.

Nach erfolgreichem Abschluss der Prüfung erfolgt die feierliche Zertifikatsübergabe in der Gruppe.

Das Ausbildungsteam und Gruppengröße

Die Ausbildung wird federführend von Uta Oehmke und Andrea Stolz geleitet. Beide sind ausgebildete Iyengar-Yoga® Lehrerinnen. Andrea ist außerdem zertifizierte Vinyasa Yoga - und Kletter-Lehrerin. Uta ist Diplom-Pädagogin, spezialisiert in den Bereichen Erwachsenenbildung, Kommunikation und Didaktik. Die Anatomie übernimmt die Yogalehrerin, Physiotherapeutin und Spiraldynamikerin® Catrin Schweizer.

Wir nehmen maximal 20 Personen für die Ausbildung an.

Termine

Die Ausbildung findet an 10 Wochenende inklusive Prüfungs-Wochenende in unserem Yoga-Studio in der Habsburgerstraße 95 in Freiburg-Herden statt. Hinzu kommt eine fünftägige Kompaktphase im Mai 2027.

Zeiten:

Samstags, 12.00 bis 20.00 Uhr und Sonntags, 09.00 bis 16.30 Uhr

- 02. bis 04. Oktober 2026
(hier einmalig zusätzlich: Freitag 18.00 bis 21.00 Uhr und Samstag: 09.00 bis 18.00 Uhr)
- 24. bis 25. Oktober 2026
- 07. bis 08. November 2026
- 05. bis 06. Dezember 2026
- 16. bis 17. Januar 2027
- 20. bis 21. Februar 2027
- 13. bis 14. März 2027
- 10. bis 11. April 2027
- 05. Mai abends bis 09. Mai mittags 2027 (Christi Himmelfahrt plus Brückentag) in Stühlingen/ Schwarzwald
- 12. bis 13. Juni 2027 (schriftliche Prüfung: Sonntag 13. Juni)
- 10. bis 11. Juli 2027 (praktische Prüfung, Samstag, 10. Juli)

Voraussetzung für die Teilnahme am yoga jetzt teacher Training

Wir erwarten mindestens zwei Jahre regelmäßige Yogapraxis. Du solltest bei stabiler seelischer und guter körperlicher Gesundheit sein. Die Ausbildung wird Raum und Zeit in Deinem Leben einnehmen. Für Schwangere ist die Ausbildung nicht geeignet. Wir behalten es uns vor, mit Dir ein Vorgespräch zu führen.

Anmeldemodalitäten und Ausbildungskosten

Early Bird Preis bis 01. Juni 2026: 3.550,00 EUR

Regulärer Preis ab 02. Juni 2026: 3.750,00 EUR

Teile uns per Email an info@yoga-jetzt.de mit, dass Du an der Ausbildung teilnehmen möchtest. Wir behalten es uns vor, mit Dir ein Vorgespräch zu führen. In einem nächsten Schritt senden wir Dir den Ausbildungsvertrag zu, den Du uns unterzeichnet zurückschickst. Mit Eingang der Anzahlung in Höhe von 600,00 EUR auf nachfolgendes Konto bist Du dabei! Die restliche Gebühr muss beim Early Bird Preis bis spätestens 01. Juni 2026, bei regulärem Preis bis 01. Oktober 2026 beglichen werden. Ratenzahlung ist in Verbindung mit der regulären Ausbildungsgebühr nach Absprache möglich.

Bankverbindung:

Uta Oehmke

Sparkasse Nördlicher Breisgau

IBAN: DE98680501010012160141

BIC: FRSPDE66XXX

Zusätzliche Kosten:

Aufenthalt in Stühlingen inklusive Vollverpflegung ca. 330,00 EUR (zahlbar im Mai 2027 in bar vor Ort)

Kosten für Bücher ca. 80,00 EUR

Prüfungszulassung und Anwesenheit

Für die Teilnahme an der Abschlussprüfung ist eine 90% Anwesenheit an den Ausbildungstagen erforderlich. Das bedeutet, Du darfst an maximal zwei Ausbildungstagen fehlen.

Weitere Fehlzeiten müssen in einer nachfolgenden Ausbildung nachgeholt werden. Erst danach ist die Teilnahme an der Prüfung möglich. Bei ärztlichem Attest ist das Nachholen kostenfrei. Ohne Attest wird eine Gebühr von 95,00 EUR pro Wochenende erhoben. Ein Anspruch auf konkrete Nachholtermine besteht nicht.