

**Teilnahmebedingungen
MOKSHA Ausbildung
als Yogalehrer*in (300+ hrs)**



Ablauf der Ausbildung

Die 300+ Std. Ausbildung ist in zwei Module aufgeteilt. Der 200+Std. Präsenz Teil findet über einen Zeitraum von 10 Wochenenden statt (je SA+So 09.30 - 18.00 Uhr). In der Regel ist die Ausbildung an einem Wochenende pro Monat. Dies kann sich auf Grund von unvorhergesehenen Ereignissen ggf. ändern (beispielsweise Krankheit).

Insgesamt beträgt die Ausbildung etwas mehr als 300 Unterrichtseinheiten, wobei 100+ davon in Form eines Onlinekurses stattfinden.

Fehlzeiten sollten nicht mehr als ein Wochenende betragen. Darüber hinausgehende Fehlzeiten können durch den Besuch von Yoga Workshops oder Seminaren bei Christine Raab oder anderen Lehrer*innen nach Absprache im MOKSHA nachgeholt werden. Die Kosten hierfür sind selbst zu tragen und ein jeweiliger Nachweis über die Durchführung ist zu erbringen. Grundsätzlich geht es darum, dass bei zu häufigem Fehlen nicht alle Inhalte entsprechend vermittelt werden können.

Kosten der Ausbildung

Die Kosten für die Ausbildung staffelt sich wie folgt:

100+ Std. online: 1.200 Euro

200+ Std. Präsenz: 3.500 Euro

300+ Std. Ausbildung (wird empfohlen): 4.200 Euro

Die Kosten können in Raten gezahlt werden. Bitte sprich uns dafür an um die Ratenzahlung zu vereinbaren. Mit der Anzahlung von 500 Euro sicherst du dir deinen Platz in der Ausbildung.

Während der 300+ Std. Ausbildungsdauer gibt es besondere Rabatte für alle Teilnehmer*innen:

10% Rabatt auf alle 10er Karten im MOKSHA Studio

10% Rabatt auf Einzeltermine mit Christine Raab



**Teilnahmebedingungen
MOKSHA Ausbildung
als Yogalehrer*in (300+ hrs)**

मोक़शा

Ausbildungsinhalt

Die Ausbildung umfasst die Vermittlung diverser Yoga-Stile und ist nicht auf eine Tradition beschränkt. Folgende Inhalte sind wesentlicher Bestandteil der 300+ Std. Ausbildung:

- Was ist Yoga?
- Yogawege, Yogastile, Yogaarten - Unterschiede und Gemeinsamkeiten
 - Hatha Yoga
 - Yin Yoga
 - Restorative Yoga
 - Iyengar Yoga
 - Kundalini Yoga
 - Ashtanga Yoga
 - Yoga für Schwangere, Kinder, Yoga auf dem Stuhl, etc.
- Asanas in Theorie und Praxis
- Meditation in Theorie und Praxis
- Pranayama in Theorie und Praxis
- Einführung in die yogischen Schriften
- Yoga bei Krankheiten und Yogatherapie - was ist zu beachten?
- Bhakti Yoga
 - Mantras in Theorie und Praxis
 - Rituale
 - Göttergeschichten, -bilder, -wissen
- Mudras
- Anatomie
 - Atmung
 - Muskulatur
 - Herz-Kreislauf-System
 - Wirbelsäule
 - Gelenke, Bänder und Sehnen
 - Anatomie anhand der Asanas
- Energetische Aspekte
 - Chakralehrer
 - Berücksichtigung der individuellen Energien
 - Energetische Einflüsse von außen



**Teilnahmebedingungen
MOKSHA Ausbildung
als Yogalehrer*in (300+ hrs)**



Ausbildungsinhalt

Die Ausbildung umfasst die Vermittlung diverser Yoga-Stile und ist nicht auf eine Tradition beschränkt. Folgende Inhalte sind wesentlicher Bestandteil der 300+ Std. Ausbildung:

- Ayurveda
 - Was ist Ayurveda
 - Konstitutionstypen
 - Ayurveda & Yoga
 - Ernährung nach Ayurveda
 - Lebensgestaltung nach Ayurveda
- Didaktik und Unterrichtsgestaltung
 - Konzeption der Yogaklassen
 - Peak Pose
 - Was ist zu berücksichtigen?
 - Einsatz von Sprache
- Yoga als Business
 - Berufsbild
 - Arbeiten als Yogalehrer*in
 - Berufsverbände & Co.

Die Ausbildung ist eine Kombination aus Theorie und Praxis wobei der Praxisanteil sehr hoch ist. Denn am Besten lernt man letztendlich durch die eigene Erfahrung.

Wesentlicher Bestandteil ist das aktive Mitgestalten von einzelnen Unterrichtselementen von Beginn an, was sich im Laufe der Ausbildung immer mehr ausweitet.



**Teilnahmebedingungen
MOKSHA Ausbildung
als Yogalehrer*in (300+ hrs)**



Prüfung und Zertifikat

Bei erfolgreicher Teilnahme und Bestehen der praktischen und schriftlichen Abschlussprüfung (Hausarbeit + Multiple-Choice-Test) erhält der Auszubildende ein Zertifikat. Dieses Zertifikat bescheinigt, die erfolgreiche Teilnahme an der Yoga-Lehrer-Ausbildung im MOKSHA, welche 300 Unterrichtseinheiten umfasst.

Die Ausbildung ist DBYA zertifiziert.

Wird nur die 100+Std. online Basic Yoga Ausbildung absolviert gibt es bei Bestehen des Multiple Choice Tests eine Teilnahmebestätigung.

Mindestteilnehmerzahl

Die Yoga-Lehrer-Ausbildung ist abhängig von der Erreichung einer Mindestteilnehmeranzahl von vier Personen. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, verschiebt sich der Start der Ausbildung und der Teilnehmer kann von seiner Anmeldung zurücktreten.

Für die Präsenz Ausbildung im Studio gilt:

Mindestteilnehmerzahl: 4

Maximale Teilnehmerzahl: 8

Diese Teilnahmebedingungen sind Bestandteil der Anmeldung zur Yoga-Lehrer*in-Ausbildung.

Mömbris, Juni 2023

