

**200H  
YOGALEHRER-AUSBILDUNG**  
- YOGA ALLIANCE ZERTIFIZIERT -



HAUPTLEHRER:  
SOA FERSCH  
HELGA SCHÖRGENDORFER

@ YOGO  
GRIESSKIRCHEN  
ÖSTERREICH

6 WOCHENENDEN (SA+SO)  
1 INTENSIVWOCHE (SA-SA)

MÄRZ - SEPTEMBER 2018

ERMÄSSIGTE PREISE IM YOGO  
WÄHREND DER AUSBILDUNG

AUSBILDUNGSKOSTEN  
AB 2.900 EURO



**YOGO**  
**HELGA SCHÖRGENDORFER**  
WWW.YOGO.AT  
HELGA@YOGO.AT



**SOA FERSCH**  
WWW.SOAYOGA.COM  
INFO@SOAYOGA.COM

**200h Yogalehrerausbildung 2018**

März - September  
@ Yogo, Grieskirchen, Österreich



Eine mögliche Bedeutung von dem Sanskritwort Yoga ist anschrillen, zusammenbringen.

In unserer Welt der fortgeschrittenen Technik & des globalen Handels haben wir auf der Suche nach Effektivität alles in kleinere und schnellere Arbeitsschritte geteilt, uns in Fachbereiche spezialisiert, uns von Abteilungen durch Outsourcing getrennt.

Die Gegenbewegung ruft nach Ganzheit und nach realen Kontakten.

Nach Ausatmen, nach Achtsamkeit, ... ,  
und nach Yoga.

Nach Patanjali ist Yoga ein Weg  
um die Wellen zur Ruhe zu bringen.

Nach der Periode der maskulinen Wellen integrieren  
wir immer mehr die femininen Wellen zurück.

Es ist keine Frage nach

„WAS ist richtig? Maskulin oder feminin? Einatmen oder Ausatmen?“  
sondern eine Reise zu „WIE fühlt es sich für dich stimmig an?“

In dieser Ausbildung soll jeder zu seiner eigenen Weisheit ermutigt werden,  
sich und seinem eigenen Körper zu vertrauen und zu lieben.

Und dieses auch weiterzugeben.

### „Join the journey to the wisdom of your heart!“

Wenn die Dualitäten in einem wellenartigen Tanz  
„zusammengebracht“ (siehe Def. Yoga) werden,  
herrscht Harmonie, dann gleichen sich die gegenpoligen Wellen zu einer Ruhe aus,  
Ruhe in Bewegung. Zusammenbringen statt Trennen.

Yoga bietet verschiedene Techniken und Wege  
um Körpergeistseele in Harmonie fließen zu lassen.

Zuerst müssen wir selbst tief in die Praxis tauchen,  
um mit der Schilderung des Erlebten andere begeistern zu können.

Das Schildern des Erlebten muss nicht unbedingt  
in Form von Yoga-Unterrichten passieren.

Angehende Yogalehrer, Selbstsuchende, Wissensdurstige, Tapetenwechselsuchende,  
Sinnsucher, ... wir alle kommen zusammen,  
um gemeinsam durch die Brille des Yoga  
auf unser Leben zu blicken.

## 200H YOGALEHRERAUSBILDUNG - YOGA ALLIANCE ZERTIFIZIERT

ca 50% Technik, Training & eigene Praxis  
dazu gehören Asanas, Pranayamas, Kriyas, Chanting,  
Meditation und andere Yogatechniken,  
die erst selbst erfahren werden

ca 15% Unterrichtsmethodik  
Kommunikation wirkt auf vielen Ebenen:  
Wir schauen bewußt zum Beispiel auf  
Stimme, Haltung, Musik, Gestik, Sprache und mehr.

ca 15% Philosophie, Lifestyle & Ethik  
Welchen ethischen Rahmen gibt es für Yogalehrer?  
Was hat mein Lifestyle mit Yoga unterrichten zu tun?

ca 10% Anatomie & Physiologie  
Yoga-relevante Anatomie blickt auf die Biologie  
aber auch auf z.B. Ayurveda

ca 10% Praktikum  
Erfahrungen sammeln mit Unterrichten:  
selbst unterrichten, anderen Feedback geben,  
verschiedene Körper ausrichten, ...

## AUSBILDUNGSKOSTEN

Anmeldung bis 12.02.2018  
2.900 EURO

danach  
3.200 EURO

## HAUPTLEHRER

SOA  
FERSCH



Als Senior Assistentin unterstütze ich Workshops & Ausbildungen von Twee Merrigan nun seit mehr als 10 Jahren in ganz Europa. Meine eigene Grundausbildung absolvierte ich bei Airyoga in München, mit Christine May, Richard Hackenberg, Barbara Noh, Doug Keller, Rachel Zinman, u.a. . In Yoga fließt alles zusammen, was mich im Leben geprägt hat: brennende Frage nach dem Sinn des Lebens, Taekwon-Do, Kung-Fu, Prana Flow, Thai Yoga Massage, Musik, Tanzen, Mutterdasein, das WIE, Quantenphysik, Amma, wunderbare Begegnungen in der Yoga-Community, LEBENSMITTEL & Ernährung, Meditation, Osho, Natur, ... .  
Mein Motto:  
„Celebrate the moment!“



HELGA  
SCHÖRGENDORFER

Seit mehr als 10 Jahren darf ich in Seminaren, Workshops und vor allem in den Kursen meiner Yogastudios, Wissen rund um Yoga und die Leidenschaft dazu mit vielen Teilnehmern teilen. Es gibt einige wichtige Lehrer, denen ich sehr dankbar bin! Ausbildungen in verschiedenen Yogarichtungen, Nuad, Ayurveda – aber auch Qigong, TCM und therapeutischen Linien sowie viel Freude daran zu unterrichten, bieten jetzt die Grundlage, mein Wissen weiterzugeben.

“I LOOKED IN TEMPLES, CHURCHES, AND MOSQUES.  
BUT I FOUND THE DIVINE  
WITHIN MY HEART.”

- RUMI