

FORTBILDUNG 2026

MODUL 1:
KLARHEIT &
AUSRICHTUNG

Sa 28.02.2026

MODUL 2:
STRUKTUR &
PRÄSENZ

Sa 11.04.2026

MODUL 3:
TIEFE &
VERBINDUNG

Sa 20.06.2026

VERANSTALTUNGSORT:
YOGAYOU, DAIMLERSTRÄÙE
16, HERRENBERG

www.yogayou.info

Dein Weg als Yogalehrerin

Wie finde ich meinen Weg? Bin ich bereit, Yoga zu unterrichten oder möchte ich nur für mich selbst das Yogawissen vertiefen? Auf was muss ich achten? Welche Ausbildung ist die richtige für mich? Und wie gehts danach weiter? Rechnungen, Rente, Krankenversicherung? Wie baue ich eine schöne Yogastunde auf? Wie gehe ich mit gesundheitlichen Einschränkungen der Teilnehmer um? Was, wenn gar keiner kommt und so viele Fragen mehr.

Diese Frage werden mir auch immer wieder von anderen (angehenden) Yogalehrerinnen gestellt. Darum möchte ich in dieser Fortbildungsreihe all meine Erfahrungen, mein Wissen und mein Herz weitergeben – um dich auf deinem ganz eigenen Yoga-Weg zu begleiten.

Von Herz zu Herz

Deine Tanja



Fortbildung 2026

Modul 1: Klarheit & Ausrichtung

 17 Samstag, 28. Februar 2026, 09:00–17:30 Uhr



Dein Fundament als Yogalehrerin – finde deine Ausrichtung und gewinne Sicherheit auf deinem Weg.

- Dein Warum und deine persönliche Vision
- Was ist Yoga – und was möchtest du weitergeben?
- Ausbildungswege, Zertifikate & Marktüberblick
- Selbstzweifel und Ängste: Kann ich das überhaupt?
- Wo starte ich, was kommt auf mich zu? (Rechnungen, Steuern, Rente, Versicherungen, Freiberufler oder Gewerbetreibender? etc . Wichtig: dies ersetzt keine Rechts,-Steuerberatung)
- Balance zwischen Beruf, Familie und eigener Praxis
- Austausch, Reflexionsfragen & Mentoring-Impulse

👉 Für Alle geeignet – Anfängerinnen erhalten Orientierung und konkrete Tipps für den Einstieg, Fortgeschrittene reflektieren ihre eigene Praxis, Ausbildung und Positionierung.



Fortbildung 2026

Modul 2: Struktur & Präsenz

 Samstag, 11.April 2026, 09:00-17:30 Uhr

Wie du mit Klarheit, Herz und Präsenz Yoga weitergibst.

- Aufbau von Yogastunden & roter Faden
- Umgang mit unterschiedlichen Leveln
- Dharma-Talk & inspirierende Yoga-Themen
- Präsenz, Körpersprache & Stimme
- Selbstzweifel beim Unterrichten
- Selbstfürsorge während des Unterrichtens & eigene Praxis
- Praxisbeispiele & Reflexion



Fortbildung 2026

Modul 3: Tiefe & Verbindung

 Samstag, 20. Juni 2026, 09:00–17:30 Uhr

Die Kunst, Tiefe in deinen Unterricht zu bringen, ohne dich selbst zu verlieren.

- Grundlagen einer gesunden Körperausrichtung
- Hilfestellungen im Unterricht & die Kunst des Raumhaltens
- Achtsames Hands-on
- Möglichkeiten des Unterrichtens (Gruppenkurse, Einzeltrainings, Workshops, Retreats etc.)
- Erschöpfung und Burnout als Yogalehrerin



Tagesablauf (je Modul)

9:00 – 10:30 Uhr – Einstieg, Impulse & Reflexion
10:30 – 10:45 Uhr – Teepause
10:45 – 12:30 Uhr – Theorie, Austausch, Übungen
12:30 – 13:30 Uhr – Mittagspause
13:30 – 15:00 Uhr – Praxis & Vertiefung
15:00 – 15:30 Uhr – Kaffeepause
15:30 – 17:30 Uhr – Theorie und Praxis, Austausch & Abschlussrunde

Tee, Kaffee, Wasser, Obst und Nüsse stehen den ganzen Tag bereit. In der Mittagspause verpflegst du dich selbst (Restaurants /Bäcker in unmittelbarer Nähe oder du bringst dir etwas zu Essen mit)

Buchbarkeit & Preise

- Alle Module einzeln buchbar
- Frühbucher (bis 28.01.2026):
Einzelmodul 150 € (inkl. MwSt)|
Komplettpaket (alle drei Module) 430 € (inkl. MwSt)
- Regulär: Einzelmodul 180 € (inkl. MwSt)|
Komplettpaket 540 € (inkl. MwSt)

