

**Kosten**

Die Kosten für das ganze 200 Stunden Yoga Teacher Training betragen für Teilnehmer\_Innen mit Arbeitssitz in der Schweiz CHF 3990.–, für Teilnehmer\_Innen mit Arbeitssitz in der EU EUR 3400.–

In den Kurskosten eingeschlossen ist umfangreiches, schriftliches Kursmaterial in der Original-Sprachversion.

Nicht eingeschlossen sind Kosten für Fachbücher und Übersetzungen und Unterkunft und Verpflegung während der Intensivwoche.

**Weitere Bestimmungen**

Der Kurs wird bei einer Mindestanzahl von 15 Personen durchgeführt; die maximale Teilnehmerzahl ist auf 23 Personen festgelegt. Überzählige Bewerbungen kommen auf eine Warteliste. Über die Aufnahme ins Teacher Training entscheidet Lakeside Yoga nach Prüfung der Bewerbung, dem Besuch einer Yogaklasse bei einem der Ausbildungslehrenden sowie einem persönlichen Gespräch mit dem/der Bewerber\_in.

**Karma Yoga Plätze**

In diesem Teacher Training bietet Lakeside Yoga zwei sogenannte Karma Yoga Plätze an: Gegen Mithilfe im Studio (ca. 1–2 Stunden pro Unterrichtstag) wird ein Rabatt von 50% auf die Kurskosten gewährt.

Wer sich für den Karma Yoga Platz bewerben möchte, sollte aus finanziellen Gründen auf die Ermässigung angewiesen sein und sich für diese Aufgabe eignen.

Interessierte schicken ihr Motivationsschreiben bitte mit E-mail an [info@lakesideyoga.ch](mailto:info@lakesideyoga.ch).

**Coaches**

**Kinga Toth (Leitung)** :  
Asana, Pranayama, Meditation,  
Yoga-Philosophie, Unterrichtsmethodik



**Stephen Thomas** :  
Asana, Pranayama, Meditation,  
Unterrichtsmethodik, Kriya, Mantra,  
Mudra



**Kerstin Portscher** :  
Spektrum Anusara Yoga



**Frank Schmid** :  
Spektrum Yin Yoga



**Eberhard Bähr** :  
Yoga-Philosophie



**Gerold Burger** :  
Pathologie, Anatomie und Physiologie



**Martina Meisenberg** :  
Ayurvedalehre, Meditation



**Karin Marie** :  
Voice Training



Das Lakeside Yoga Teacher Training 2018 dauert vom 4. Mai 2018 bis 28. Oktober 2018, mit einer zusätzlichen Intensiv-Woche vom 1. bis 6. September 2018 im Tessin. Unterrichtsort ist das Lakeside Yoga Studio in Kreuzlingen.

Anmeldungen für den Infoabend bitte via Email: [info@lakesideyoga.ch](mailto:info@lakesideyoga.ch)

Die Ausbildung wird in der Tradition des Hatha Yoga unterrichtet. Sie richtet sich an erfahrene Yoga-Übende, die ihr Wissen vertiefen und verfeinern möchten.

Diese Ausbildung ist von der Yoga Alliance® zertifiziert und vermittelt die theoretischen und praktischen Grundlagen für das weitere Studium und das Unterrichten von Yoga. Der Kurs schliesst mit einer praktischen sowie mit einer schriftlichen Prüfung ab.

Das Lakeside Yoga Teacher Training umfasst diese Themenbereiche:

- Technik, Training und Praxis von Yoga Asana, Pranayama, Kriya, Chanting, Mantra, Meditation und weitere traditionelle Yoga-Techniken
- Unterrichtsmethodik: Aufbau von Yoga-Klassen, Gebrauch von Hilfsmitteln, Korrekturmöglichkeiten und Alternativen, Verletzungsrisiken, Kontraindikationen
- Praktikum: Unterrichten, Sequencing, Assistieren und Beobachten
- physische und energetische Anatomie, Physiologie und ihre Anwendung
- Yoga Philosophie, Grundlagen und Ethik für Yogalehrende und -schüler
- Grundlagen des Ayurveda
- Spektrum Anusara Yoga, Yin Yoga und Schwangerschafts Yoga

#### Voraussetzungen für eine Teilnahme am Yoga Teacher Training:

Die Ausbildung stellt hohe Anforderungen an Körper und Psyche. Der Stundenplan erfordert ein völliges Eintauchen ins Yoga. Die Teilnehmenden sollten das Interesse und die Bereitschaft für ein intensives Studium mitbringen und körperlich und geistig gesund und leistungsfähig sein. Ausserdem wird erwartet: regelmässige Yoga Praxis seit mindestens zwei Jahren.

#### Daten des Yoga-Teacher-Trainings:

4. – 6. MAI	MODUL 1	
1. – 3. JUNI	MODUL 2	
22. – 24. JUNI	MODUL 3	
6. – 8. JULI	MODUL 4	
20. – 22. JULI	MODUL 5	
17. – 19. AUG	MODUL 6	
1. – 6. SEPT	MODUL 7	<a href="#">Intensivwoche im Casa Santo Stefano</a>
28. – 30. SEPT	MODUL 8	
26. – 28. OKT	MODUL 9	<a href="#">Abschlussprüfung</a>

#### Unterrichtszeiten:

FREITAGE	ca. 15:00 bis ca. 18:00 Uhr
SAMSTAGE	ca. 8:00 bis ca. 17:00 Uhr
SONNTAGE	ca. 7:30 bis ca. 16:30 Uhr

#### Unterrichtszeiten Intensiv-Woche (MO-SO):

TÄGLICH	ca. 8:30 bis ca. 17:30 Uhr
---------	----------------------------

Der Unterricht wird von sehr qualifizierten und erfahrenen Yoga-Lehrerinnen und -Lehrern auf Deutsch und Englisch (Stephen Thomas) geleitet.