

## **Hatha Vinyasa Yoga Ausbildung**

Das Teacher Training von Yogaful Space und shantissima Academy

Zertifiziert durch die Yoga Alliance (200 Std.)

Es ist an der Zeit! Du bist so weit. Irgendwas in dir schreit laut auf. Sehnt sich nach mehr. Wie wäre es, wenn du dieser inneren Stimme, die mehr weiß als dein Verstand begreifen kann, einfach mal folgst und schaust, wohin es dich bringt? Dein nächstes Abenteuer beginnt hier und jetzt mit unserer 200h Yoga Ausbildung.

Tauche mit uns tiefer in die Welt des Yoga ein, lerne die traditionellen Wurzeln, die Praxis und die Wissenschaft von Yoga kennen und übersetze sie in die moderne Welt. Es wartet eine transformierende Reise auf dich. die du nicht alleine gehst, sondern in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Wir freuen uns jetzt schon auf diese spannende Zeit.

***„You change the world by being yourself.“***

Du bist bereits fest entschlossen, dass du künftig als Yogalehrerin das Leben vieler Menschen bereichern willst? Großartig!

Oder bist du dir noch gar nicht sicher, ob du überhaupt Yoga unterrichten willst? Genauso gut! In unserer Yoga-Ausbildung geht es allen voran erst mal um deine eigene Erfahrung und eine Vertiefung deiner Praxis.

Gründe gibt es viele, ein Teacher Training zu machen. Du bist hier genau richtig, wenn dein Herz nach mehr schreit. Unser Training hat schon vielen Leben eine neue Richtung gegeben.

Wir bieten dir sattes Wissen und eine einzigartige Erfahrung: Berührend, verbindend und anwendbar. Wir eröffnen Menschen einen Raum für mentale Balance, physische Ausgeglichenheit und spirituelle Inspiration. Das repräsentiert auch unser Teacher Training. Wir wollen, dass du in der Lage bist, selbst ein klareres und glücklicheres Leben zu führen – und anderen Menschen dabei helfen kannst, das ebenfalls zu genießen.

## **Unser Teacher Training**

Unsere Yoga-Ausbildung nach dem Standard der Yoga Alliance (200h) bietet dir eine fundierte und international anerkannte Basis, um Yoga zu unterrichten.

Die Ausbildung umfasst 200 Stunden à 60 Minuten, die auf Asana, Pranayama, Meditation, Anatomie und Yoga-Philosophie aufgeteilt werden. Der größte Teil davon sind so genannte Contact Hours, der Rest verteilt sich auf Lektüre, Wiederholung und Hausaufgaben. Wir werden in einige Bereiche sehr tief eintauchen, dir aber auch den Blick auf Felder wie yogischen Lifestyle, Yoga und Business oder die Faszienwelt eröffnen.

Unsere Ausbildung wird dich verändern und fordern. Egal, ob du persönlich wachsen oder unterrichten willst: Es wird eine bereichernde, unvergessliche Erfahrung für dich, die deinen Blick auf das Leben nochmal neu formt.

Du kannst auf eine persönliche Betreuung und stetes Lernen vertrauen. Als Ausbilderinnen, die Yoga lieben und leben, wollen wir dir Qualität und Leidenschaft vermitteln und dich dabei unterstützen, deinen ganz eigenen Yoga-Weg zu finden.

### ***Eine Reise zu dir selbst.***

## **Das Studio**

Das Yogaful Space in Neumarkt ist ein Ort, an dem wir Menschen zusammenbringen. Wir wollen voneinander lernen, uns gegenseitig inspirieren, wundervolle Erfahrungen teilen und jede Menge Spaß miteinander haben. Unser Studio bietet Platz für maximal 18 Teilnehmer:innen. Ein überschaubare Größe ist uns wichtig, damit wir dich sehen und kennenlernen können.

## **Unsere Ausbildungstage**

Unsere Ausbildungstage starten am Wochenende gegen 09.30 Uhr und enden gegen 17.30 / 18.00 Uhr. An unseren Intensiv-Wochenenden beginnen wir die Module am Donnerstag und Freitag bereits um 09.00 Uhr.

So könnte ein Tag bei uns aussehen:

- 09.30 - 11.00 Uhr Yoga Praxis
- 11.00 - 13.00 Uhr Teacher Training Thema
- 13.00 -14.30 Uhr Mittagspause
- 14.30 - 17.30 Uhr Teacher Training Thema

## **Unser Yogastil**

Im Yogaful Space fühlen wir uns vor allem im Vinyasa Yoga zuhause – ein dynamischer Stil, bei dem die einzelnen Haltungen in fließenden Bewegungen zusammengesetzt sind und in Verbindung mit dem Atem praktiziert werden. Dadurch kann eine Art Meditation in Bewegung entstehen. Du übst dich in Achtsamkeit, Gelassenheit und Hingabe.

Im Teacher Training wirst du vor allem Hatha/Vinyasa Sequencing erlernen. Andere Yogastile, wie z.B. Yin oder Kundalini ,kannst du in unseren Klassen und Kursreihen kennenlernen.

### **Das bekommst du:**

- Ein erfahrenes Ausbildungs-Team: Zahlreiche Schüler:innen wurden von uns bereits auf dem Weg ins pralle Yogaleben begleitet.
- Fundierte Inhalte: Anatomie, Philosophie, Hatha-/Vinyasa Sequencing, Pranayama, Meditation, Energiekörper – Du bekommst Yoga pur. Aber verständlich und lebensnah.
- Business Know-How: Sarah und Isabel sind beide Gründerinnen und hauptberufliche Yogalehrerinnen, die wissen, worauf es ankommt, wenn du Yoga anbieten willst.
- Coaching- und Mentoring Erfahrung: Profitiere hier von der Expertise deiner Ausbilderinnen, die dich auf deinem Transformationsprozess begleiten werden.
- Ein umfassendes Skript: Über 140 Seiten Handout, das dich noch lange nach deinem Training begleiten wird
- Entwicklungs-Mentoring: Nach Abschluss deiner Ausbildung hast du die Möglichkeit, dich von uns auf deinem Weg ins Yoga-Business zielgerichtet begleiten zu lassen.
- Kleine Gruppengröße: Du lernst in einer exklusiven Gruppe mit nur maximal 18 Teilnehmer:innen, in der du im Fokus stehst und gesehen wirst.
- Yoga Alliance Zertifizierung (200h) durch shantissima Academy: Danach kannst du weitere 300 Stunden Advanced Teacher Training bei shantissima Academy im modularen System machen: Du entscheidest, wie schnell und mit welchen Inhalten du dich fortbildest. Mit dem 500-Stunden-Standard der Yoga Alliance darfst du selber ausbilden und/oder dich unter bestimmten Voraussetzungen von den Krankenkassen zertifizieren lassen.

### **Was erwarten wir von Dir?**

- Begeisterung für und Hingabe zu Yoga: Das Training ist eine unvergessliche, aber auch intensive Zeit. Yoga hat eine reiche Historie und großartige Tradition, in die wir eintauchen und die wir für unser modernes Leben übersetzen
- Info-Veranstaltung: Mit deiner Teilnahme an einem der Info-Termine und deiner Bewerbung mit Motivationsschreiben wollen wir dich kennenlernen.

- Regelmäßige Yogapraxis: Du solltest selbst etwa seit einem Jahr Yoga praktizieren, um gut mitzukommen. Wenn du kürzer dabei bist, aber völlig begeistert, ist das natürlich kein Ausschlusskriterium.
- Nachgewiesener Besuch von 50 Yogaklassen im Ausbildungszeitraum bei uns oder in einem anderen Studio.
- Deine Anwesenheit: Alle Termine sind **Pflichttermine**. Individuelle Absprachen sind in dringenden Fällen möglich.
- Das Ablegen einer schriftlichen, sowie praktischen Prüfung (60 Minuten Yogaunterricht).

### **Inhalte des Trainings (nach den Standards der Yoga Alliance):**

- Anatomie und Physiologie (20h)
- Yoga und Faszien (5h)
- Philosophie und Ethik des Yoga (25h)
- Geschichte des Yoga (5h)
- Energetik im Yoga (10h)
- Asana School (20h)
- Sequencing/Aufbau einer Klasse (15h)
- Ansagen von Asana und Sequenzen (10h)
- Präsenz und Stimme im Unterricht (5h)
- Assistieren, Korrigieren und Hilfsmittel (15h)
- Pranayama und Atemarbeit (15h)
- Meditation und Achtsamkeit (10h)
- Yoga und Business (5h)

Maximal 20 Stunden der Ausbildung wirst du online absolvieren, indem du vorbereitete Videos zur Yoga-Philosophie und Energetik vor dem Start der Ausbildung, sowie begleitend anschaust. Du kannst diese Inhalte immer wieder abrufen und wiederholen.

### **Termine 2025/2026:**

#### **31. Oktober 2025 bis 12. Juli 2026**

1. Termin: 31.10 bis 02.11.2025 | 2,5 Tage
2. Termin: 29.11. bis 30.11.2025 | 2 Tage
3. Termin: 22.01. bis 25.01.2026 | 4 Tage
4. Termin: 28.02. bis 01.03.2026 | 2 Tage
5. Termin: 21.03. bis 22.03.2026 | 2 Tage
6. Termin: 16.04. bis 19.04.2026 | 4 Tage

- 7. Termin: 16.05. bis 17.05.2026 | 2 Tage
- 8. Termin: 13.06. bis 14.06.2026 | 2 Tage
- 9. Termin: 10.07. bis 12.07.2026 | Abschlussprüfungen

**Info-Veranstaltungen, an denen wir all deine Fragen beantworten:**

- 13. März 2025 online via Zoom

**Deine Ausbildungs-Team:**

Wir sind topausgebildete Yogalehrerinnen, Ausbilderinnen und Gründerinnen. Wir wollen unser Wissen, unsere Erfahrungen und Leidenschaft zum Yoga mit dir teilen, dich inspirieren und auf deinem Yogaweg begleiten.

**Sarah Schmid (E-RYT 500)**



**Gründerin vom Yogaful Space |  
Ausbilderin, Yogalehrerin und Conscious Mentor**

Sarahs Yogareise begann 2018 mit der 200 Stunden Basisausbildung im ehemaligen my shanti yoga Studio in Nürnberg von Isabel Lasthaus, wo sie dann auch ihr 500 Stunden Advanced Yoga Teacher Training absolvierte. Mittlerweile ist sie von der Yoga Alliance zertifizierte Experienced Yoga Teacher (E-RYT 500) und leidenschaftliche Yogalehrerin, Ausbilderin und Conscious Mentor.

Mit der Gründung vom Yogaful Space im Dezember 2021 hat sich Sarah den Traum vom eigenen Herzens-Business verwirklicht und einen Raum geschaffen, in dem Yoga das Leben vieler Neumarkter:innen bereichern darf.

Sarah fühlt sich vor allem im dynamischeren Vinyasa Yoga zuhause, liebt allerdings auch die regenerierende Kraft von Yin Yoga oder verbindende Atemklassen. In ihrem Unterricht legt sie viel Wert auf Ausrichtung und das achtsame Erspüren der körperlichen und emotionalen Empfindungen: Wir sind ein Wunderwerk, das es zu erforschen gilt.

Sie hat mittlerweile zahlreiche Fortbildungen absolviert, u.a. Thai Yoga bei Tobias Frank, Breathwork bei Max Strom oder Atemcoaching bei Ralph Skuban. Im Rahmen ihres Advanced Teacher Trainings legte sie u.a. den Fokus auf Anatomie, Yoga Therapie, Pranayama, Assists und Ausrichtung, sowie Pränatal Yoga.

Ihre Ausbildungen:

- 200h Basis Teacher Training bei my shanti yoga (shantissima Academy)
- 300h Advanced Teacher Training bei my shanti yoga (shantissima Academy)
- Breath To Heal Facilitator Training bei Max Strom
- Thai Yoga bei Tobias Frank
- Atemcoach nach Ralph Skuban (Buteyko Atmung)
- Conscious Mentor Ausbildung- holistisches Bewusstseinstaining

## Isabel Lasthaus (E-RYT 500)



Isabel liebt und lebt Yoga seit ihrem 16. Lebensjahr. Ihre Basisausbildung hat sie bei Lord Vishnus Couch in Köln absolviert (Yoga Alliance 200 Std), anschließend eröffnete sie 2008 my shanti yoga in Nürnberg Gostenhof, 2013 dann das Studio in St. Peter. 2012 absolvierte sie das +300 Stunden TT nach den Standards der Yoga Alliance bei Vishnus Couch in Köln.

Mittlerweile führt sie die „shantissima Academy“ und legt neben wöchentlichen Kursen und Workshops ihren Schwerpunkt auf das Aus- und Fortbilden von Yogalehrer\*innen. Sie hat bislang etwa 250 Yogalehrende ausgebildet und ist als fundierte und leidenschaftliche Ausbilderin bekannt. Sie bildet bundesweit aus, u.a. bei Coolyoga Dortmund/Bochum, KarmaKarma Düsseldorf und Yogaflow Lifestyle Hagen.

Isabel hat Fortbildungen u.a. in

- Yoga Therapie (100 Stunden bei Ganesh Mohan und Dr. Günter Nießen, 100 Stunden Yoga Therapie und Pranayama bei Richard Hackenberg)
- Sequencing (50 Stunden Super Sequencing bei Laughing Lotus)
- Budokon Yoga bei Cameron und Melayne Shayne (50 Std)
- Inner Axis TT bei Max Strom (200 Std Yoga Alliance)
- Thai Yoga bei Tobias Frank (35 Std)
- Coaching Ausbildung Strategic Intervention Coaching bei RobbinsMadanesTraining (RMT)
- Barre Ausbildung bei Barre & Soul (100 Std)

- Kundalini Yoga Ausbildung bei Guru Singh Yogi (200 Std. Yoga Alliance)
- Hypnotherapie-Ausbildung in Rapid Transformational Therapy (RTT) bei Marisa Peer, Dietless Life Coach bei Marisa Peer
- Zertifizierte systemische Natur-Coach (100 Std) bei Heidi Heigl Naturcoaching

Sie ist außerdem seit mehr als 17 Jahren Schülerin von Tsakpo Rinpoche in der Tradition des tibetischen Karmapa-Buddhismus.

Isabel legt großen Wert auf eine gute und sichere Ausrichtung. Ihre Klassen sind geprägt von der Herausforderung, eine uralte Tradition in unsere Zeit zu übertragen. Humor und das Interesse an Yoga-Philosophie prägen ihren Unterricht, der vor allem eines weitergeben soll: Dass Freiheit ein Abenteuer ist, das uns alle wachsen lässt. Vor allem, wenn wir im Yoga und in der Meditation die Freiheit entdecken, ganz wir selbst zu sein.

Energiearbeit ist ihre große Leidenschaft, die sie beim Unterrichten und beim Coaching einsetzt: Ihre Lehrer Gabrielle Bernstein, Guru Singh Yogi und Jeffrey Allen heben ihre Arbeit auf ein transformierendes Niveau. Die Arbeit mit Max Strom bereichert ihr Tun um fundierte Atemarbeit.

Sie ist in moderner Gehirn- und Neurowissenschaft von Tony Robbins und Marisa Peer bestens geschult.

Isabel ist als E-RYT 500 der Yoga Alliance zertifiziert (Experienced Advanced Yoga Teacher), sie ist zertifiziert, Lehrer in Basic TTs und in Advanced TTs auszubilden. Mit über 30.000 Unterrichtsstunden ist sie eine der erfahrensten Lehrerinnen in der Region, außerdem ist sie von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert.

## **Ausbildungskosten**

### **Dein Invest:**

- 3.500 € Early Bird bis 30. April 2025
- 3.700 € regulär ab dem 01. Mai 2025
- Ratenzahlung möglich mit gesondertem Zahlungsplan

Die Yoga Ausbildung ist umsatzsteuerbefreit, da es als Training von shantissima Academy (Isabel Lasthaus) von der Regierung Mittelfranken als berufliche Weiterbildung anerkannt ist.

## **Zahlplan bei Ratenzahlung**



- Anzahlung: 1.500 € Anzahlung (bei Anmeldung fällig)
- Rate I: 1.200 € (fällig bis 28.11.25 )
- Rate II: 1.200 € (fällig bis 27.02.25)
- Gesamtpreis: 3.900 €

### **Stornokonditionen:**

- Der Rücktritt hat in Schriftform zu erfolgen (nicht per Mail). Es gilt das Datum des Poststempels.
- Bei Rücktritt bis zum 31. August 2025 behalten wir 900,00 Euro ein.
- Bei Rücktritt vom Vertrag bis 30. September 2025 behalten wir 50% der Vertragssumme ein.
- Bei Rücktritt vom Vertrag bis 15. Oktober 2025 behalten wir 80% der Vertragssumme ein.
- Bei Rücktritt vom Vertrag nach dem ab dem 16. Oktober 2025 behalten wir die volle Vertragssumme ein.
- Bei Verträgen mit Ratenzahlung werden ggffs. noch nicht geleistete Beträge, die aber in der Stornosumme liegen, fällig.

### **Work and Learn:**

Du willst uns an den Ausbildungstagen unterstützen und dabei 200 Euro Gebühr sparen? Dann sprich uns an, wenn du Interesse an einem Work & Learn hast. Wir vergeben hierfür nur einen Platz. Mehr Infos und Bewerbung per Mail an [hello@yogaful.space](mailto:hello@yogaful.space)

### **Anmeldung:**

Du willst dabei sein? So meldest du dich an;

1. **Motivationsschreiben:** Warum willst du die Yoga Ausbildung machen? Was motiviert dich? Bitte schicke uns eine DinA4 Seite, auf der du deine Leidenschaft für Yoga und deinen Wunsch, eine Ausbildung zu machen, erläuterst. Alle Informationen werden streng vertraulich gehandhabt.
2. **Info-Veranstaltung:** Du besuchst eine unserer Info-Veranstaltungen online oder vor Ort im Studio. Sollten wir dich bereits kennen, dann reicht ein kleines Gespräch.
3. **Ausbildungsvertrag:** Du füllst den Vertrag aus und lässt ihn uns unterschrieben zukommen.

### **Kostenfreie Info-Veranstaltung:**

- 13.. März 2025 um 17.30 Uhr online via Zoom  
Weitere Termine folgen.

Du findest uns auf Social Media unter:

Instagram

@yogaful.space

@shantissima\_academy

Facebook

Yogaful Space

Shantissima Academy

Per Mail erreichst Du uns unter:

hello@yogaful.space