

YOGA. Natürlich.

Das Teacher Training von „shantissima Academy“
in Kooperation mit „Die Scheune Hersbruck“
von und mit Isabel Lasthaus

Zertifiziert durch die Yoga Alliance (200 Std.)

Unsere Yogalehrer-Ausbildung ist jedes Jahr ein wenig anders und neu – und gleichzeitig mehr als bewährt. Wir wollen, dass Du zeitgemäßes Yoga anbieten kannst. Ob ganz „vernünftig“ oder betont „spirituell“. Du willst vielleicht gar nicht unterrichten? Auch gut. Unser Training hat schon vielen Leuten eine neue Richtung gegeben.

- Du liebst Yoga? Nur: Diese fantastischen Posen und Flows von Instagram etc. sind nicht Dein Ding? Willkommen bei uns!
- Du willst tief tauchen, aber weder Dein bisheriges Leben völlig über den Haufen werfen oder als EsoterikerIn gesehen werden? Willkommen bei uns!
- Du willst ALLES anders machen? Willkommen bei uns!

Wir bieten Dir sattes Wissen und eine einzigartige Erfahrung: Berührend, verbindend und anwendbar. Mit den Füßen am Boden, dem Kopf im Himmel. Wir bieten Menschen einen Raum für mentale Balance, physische Ausgeglichenheit und spirituelle Inspiration. Das repräsentiert auch unsere Ausbildung. 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.

Das YOGA. Natürlich.-Teacher-Training nach dem Standard der Yoga Alliance (200 Std) bietet Dir eine fundierte und international anerkannte Basis, um Yoga zu unterrichten. Die Ausbildung umfasst 200 Stunden à 60 Minuten, die auf Asana (Praxis, Ausrichtung, Anleitung und Assistieren), Pranayama, Meditation, Anatomie und Yoga-Philosophie aufgeteilt werden. Der größte Teil davon sind so genannte Contact Hours (also mit einem Lehrer/einer Lehrerin), 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 Yoga-Therapie eröffnen.

Das Teacher Training wird Dich verändern, Dich fordern, aber vor allem soll es für Dich eine bereichernde Erfahrung sein. Egal, ob Du persönlich wachsen oder unterrichten willst.

Du kannst auf eine persönliche Betreuung und stetes Lernen vertrauen. Wir wollen Dir keine 08/15-Ausbildung bieten, sondern Dir Qualität und Leidenschaft vermitteln – und Dich dabei unterstützen, Deinen Yoga-Weg zu finden. Dein Wachstum ist unser Leitfaden der Ausbildung. Du wirst viele Elemente aus dem Personal und Life Coaching in diesem TT finden – eine einmalige

Mischung, die dennoch nicht aus dem Auge verliert, dass es darum geht, dass Du am Ende unterrichten kannst. Herzlichkeit und Freude an Yoga sind unser steter Antrieb, Yoga zu lehren und zu leben.

Unser neu konzipiertes 200-Stunden-Teacher Training nach den klaren Standards der Yoga Alliance bietet Dir Folgendes:

- Eine erfahrene Ausbildungs-Leitung, die bereits viele Lehrer*innen und Studiobesitzer*innen auf dem Weg ins pralle Yogaleben begleitet hat
- Ein Ausbildungs-Team, das weiß, worauf es ankommt, wenn Du Yoga anbieten möchtest
- Inhalte, die Du brauchst, um fundiert Yoga zu unterrichten: Anatomie, Philosophie, Vinyasa und Hatha Sequencing, Pranayama, Meditation, Energiekörper – Du bekommst Yoga pur. Aber verständlich und lebensnah
- Echte 200 Stunden Inhalte, die Dich auf jeden Fall befähigen werden, zu unterrichten, die vor allem aber Dich im Blick haben: Profitiere von der Coaching-Erfahrung der Ausbildungsleiterin Isabel Lasthaus
- Nach oder während der Ausbildung hast Du die Möglichkeit, ein zusätzliches Entwicklungs- und Verfeinerungs-Coaching zu buchen. Das kann zielgerichtet unterstützen, weil ich Dich bereits gut kenne.
- Wenn Du weitergehen möchtest, kannst Du bei shantissima Academy auch das Advanced TT absolvieren: 300 Stunden im modularen System, 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.
- Du lernst in einer ausgewählten Gruppe, in der Du gesehen wirst. Ich nehme maximal 16 Teilnehmer*innen an. Unterschätze nicht, welcher Unterschied das zu TTs mit 30-60 TN ist.
- Die Teilnehmer*innen müssen sich bewerben – damit stelle ich sicher, dass die Gruppe in ihrer Vielfalt zusammenpasst
- Du erhältst ein umfassendes Skript von etwa 140 Seiten, das Du noch lange nach Deinem TT als Handbuch nutzen kannst.
- Alle Lehrerinnen sind begeisterte Ausbilderinnen: Humor und Herz sind unsere Basis, mit Dir eine wundervolle, aufregende, berührende Zeit zu erleben.
- Unser TT ist nebenberuflich sehr gut zu machen: Du musst Dir allerdings insgesamt sechs Tage Urlaub nehmen, wenn Du voll berufstätig (bei Tätigkeit Mo-Fr) bist.

Was erwarten wir von Dir?

- Begeisterung für und Hingabe zu Yoga: Das TT 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
- Deine Anwesenheit: Die Termine sind Pflichttermine. Individuelle Absprachen sind in dringenden Fällen möglich.
- Du solltest selbst etwa seit einem Jahr regelmäßig Yoga praktizieren, um gut mitzukommen. Wenn Du kürzer dabei bist, aber völlig begeistert: Sprich` mit uns. Ausnahmen bestätigen die Regel, wir lernen uns ohnehin vorher kennen
- Assistenz und Hospitanz in vier Klassen (entweder von Isabel oder Franziska)
- Nachgewiesener Besuch von 50 Yogaklassen im Ausbildungszeitraum (muss nicht bei uns sein, Du kannst weiter in Deinem Studio und auch Online Live üben.)
- Teilnahme an einem der Info-Workshops (kostenfrei), Bewerbung und Kennenlernen

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

- Funktionale Yoga-Anatomie (20 Std)
- Philosophie und Ethik des Yoga (20 Std inkl. Videos)
- Geschichte des Yoga (5 Std)
- Asana School (20 Std)
- Sequencing/Aufbau einer Klasse (20 Std)
- Ansagen von Asana und Sequenzen (15 Std)
- Pranayama und Atemarbeit (15 Std)
- Energetik im Yoga (10 Std)
- Meditation und Achtsamkeit (10 Std)
- Physiologie: Stress und Yoga (15 Std)
- Yoga und Business (5 Std)

Maximal 10 Stunden des Trainings wirst Du online absolvieren, indem Du vorbereitete Videos zur Yoga-Philosophie VOR Beginn des Trainings in Deinem Tempo anschaust. Du kannst diese Inhalte immer wieder abrufen und wiederholen, was unserer Erfahrung nach sehr hilfreich ist. Außerdem nutzen wir unsere Präsenz-Zeit dann mehr für persönlichen Austausch und praktisches Üben.

Wie läuft ein Teacher-Trainings-Tag ab?

Wir starten um 09.30 Uhr, meistens mit einer Yoga-Praxis, denn Dein Erleben und Deine Erfahrung stehen im Vordergrund. Der Tag geht dann weiter mit Theorie und/oder praktischen Übungen – er endet i.d.R. um 17.30/18.00 Uhr. Wir machen eineinhalb Stunden Mittagspause.

Das Training findet in den Räumen der Scheune Hersbruck im Nürnberger Land statt (RE vom Nürnberger HBF braucht 14 Min).

Termine (sind fix und fest eingeplant):

WoEnde I 31. Mai/01. Juni 2025

WoEnde II 19./20. Juli 2025

WoEnde III 06./07. September 2025

(Intensiv-)WoEnde IV 16.-19. Oktober 2025

(Intensiv-)WoEnde V 20.-23. November 2025

WoEnde VI 17./18. Januar 2026

WoEnde VII 07./08. Februar 2026

(Abschluss-)WoEnde VIII 06.-08. März 2026

Was muss ich für mein Zertifikat tun?

- Anwesend sein bei den Ausbildungswochenenden (bei Krankheit wird entweder Online Live gestreamt oder Du holst die Inhalte mithilfe Deiner Mit-Teachies nach)
- Während der Ausbildungszeit 50 Yogaklassen nachgewiesenermaßen besucht haben (muss nicht zwingend bei uns sein)
- Die Hausaufgaben machen
- Eine schriftliche Prüfung ablegen
- Eine praktische Prüfung von 60 Minuten, die Du unterrichtest

Unsere Ausbildung ist explizit nebenberuflich machbar, allerdings musst Du Dir für die Intensiv-Wochenenden ein paar Tage frei nehmen.

Deine Ausbilderinnen:

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 300 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
- Energetic Clearing und Angelic Reiki (Birthe Schütz)
- Ausbildung und Zertifizierung zur systemischen Natur-Coach bei Heidi Heigl Naturcoaching

Sie ist außerdem seit mehr als 16 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.

Energiewerkarbeit 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.

Invest:

Die Kosten für die Ausbildung betragen 3.700 Euro, die bei Anmeldung fällig werden.

Exklusiver Frühbucher-Rabatt: Bei Vertragsunterzeichnung bis 30.12.2024 beträgt der Komplettpreis 3.400 Euro (keine Ratenzahlung möglich).

Ratenzahlung ist möglich mit folgendem Zahlplan:

Anzahlung (bei Anmeldung fällig) 1.500 Euro

Rate II (bis 31. März 2025) 1.200 Euro

Rate III (bis 31. Mai 2025) 1.200 Euro

Gesamtpreis Ratenzahlung: 3.900 Euro

Das TT ist umsatzsteuerbefreit, da es als Training von shantissima/Isabel Lasthaus von der Regierung von Mittelfranken als berufliche Weiterbildung anerkannt ist.

Bitte sprich` uns an, wenn Du Interesse an einem **Work & Learn** hast. Du kannst durch Unterstützung und Mitarbeit an den Ausbildungswochenenden 200 Euro Gebühr sparen. Mehr Infos und Bewerbung unter loslassen@shantissima.de
Wir vergeben nur einen Platz.

Stornokonditionen:

Der Rücktritt hat in Schriftform zu erfolgen (nicht per Mail). Es gilt das Datum des Poststempels.

Bei Rücktritt vom Vertrag bis 31. Januar 2025 behalten wir 900,00 Euro ein.

Bei Rücktritt vom Vertrag bis 31. März 2025 behalten wir 50% der Vertragssumme ein.

Bei Rücktritt vom Vertrag bis 15. Mai 2025 behalten wir 80% der Vertragssumme ein.

Bei Rücktritt vom Vertrag nach dem 31. Mai 2025 behalten wir die volle Vertragssumme ein.

Die Storno-Konditionen gelten unabhängig davon, ob der frei gewordene Platz wieder vergeben werden kann oder nicht.

Bei Verträgen mit Ratenzahlung werden ggffls. noch nicht geleistete Beträge, die aber in der Stornosumme liegen, weiterhin fällig.

Wie kann ich an dieser Ausbildung teilnehmen?

1, Du schickst uns ein Motivations-Schreiben: Bitte eine DinA4-Seite, auf der Du Deine Leidenschaft für Yoga und Deinen Wunsch nach MEHR darstellst. Alle Informationen werden streng vertraulich gehandhabt. Es geht nicht darum, wie erfahren Du bist oder was Du alles schon weißt, sondern was Dich motiviert, diese Ausbildung zu machen.

2, Du besuchst einen unserer Info-Workshops. Sollten wir Dich bereits aus dem Studio kennen, reicht uns ein kleines Gespräch – dann brauchst Du den Workshop nicht besuchen

3, Du füllst den Vertrag aus und lässt ihn uns unterschrieben zukommen

UND DANN: WILLKOMMEN IN DEINEM NEUEN LEBEN!

Kostenfreie Info-Workshops:

Vor Ort und Online:

Info-Workshop 2024 – kostenfrei, wir bitten um Anmeldung via Mail an:

loslassen@shantissima.de

Online Live Info-Webinar via Zoom:

28. Dezember 2024, 11 Uhr (ca. 1-1,5 Std)

Du kannst nicht an diesem Termin? Wir veranstalten auch Insta- und Facebook-Lives, folge uns am besten, um dabei informiert zu bleiben, außerdem wird es noch einen weiteren Info-Termin geben.

Du findest uns auf Social Media unter:

Instagram
@shantissima_academy

Facebook
Shantissima Academy

Per Mail erreichst Du uns unter:

loslassen@shantissima.de