



RAUM FÜR DICH

Teach From Within

Advanced Teacher Training • +300 Std • Zertifiziert von der Yoga Alliance

*Für Lehrer*innen, die nicht mehr suchen wollen, sondern ihre eigene Tiefe entdecken möchten.*

Über dieses Training

Yoga ist kein Wissen. Es ist eine Haltung, eine Lebensform – und die wenigsten Lehrer*innen haben noch Zeit für ihre eigene Praxis. Viele fühlen sich als Entertainer*innen, die immer Angst haben, in ihren Klassen nicht genug zu bieten.

Teach From Within setzt genau hier an: Weniger Wissen sammeln, mehr in die eigene Erfahrung gehen. Aus echter Tiefe unterrichten, statt aus einem immer größer werdenden theoretischen Repertoire.

Dieses Advanced Teacher Training richtet sich an erfahrene Yogalehrer*innen, die bereit sind, ihren Unterricht von innen heraus zu transformieren. Genauso richtet es sich an frischgebackene Yogalehrer*innen, die gar nicht erst in die Falle von „ich brauche noch tausend Fortbildungen“ und „ich warte, bis ich besser bin“ tappen wollen.

Eckdaten

Format	Geschlossene Gruppe
Plätze	12 feste Plätze + 4 externe Plätze pro Block (für alle, die bereits mehrere Module meiner 300er-Ausbildung besucht haben), bei Online-Modulen mehr Plätze verfügbar
Start	März 2027
Abschluss	Mai 2028
Gesamtstunden	300 Std (260 Contact Hours)
Zertifizierung	Yoga Alliance 300h
Format	Mix aus Präsenz-Wochenenden und Online

Struktur

Das Training besteht aus vier Blöcken, die aufeinander aufbauen und einen Bogen spannen: Von der eigenen Praxis bis zur gelebten Lehridentität.

Contact Hours bezeichnen die 60-Min-Einheiten, in denen Du in Kontakt mit einer Lehrerin bist. Die restlichen Stunden sind Nacharbeit, Wiederholung, Integration und Hausaufgaben.

Block	Titel	Stunden
1	Die eigene Praxis als Fundament	49 Contact Hours (CH)
2	Philosophie als Lebensform	45 CH
3	Der Körper weiß mehr	76 CH
4	Lehren aus der Tiefe	72 Std
Gesamt		242 Std

Block 1 - Die eigene Praxis als Fundament - März/April 2027

Lehrerin: Isabel Lasthaus (zusätzliche Gastlehrerin geplant)

Schwerpunkt Präsenz Pflichtthemen Yoga Alliance: Pranayama, Meditation, Energetik, Yoga Nidra

Inhalt

Nicht: Wie unterrichte ich Atemarbeit – sondern: Wie ist meine eigene Beziehung zu Atem, Stille, Energie? Was davon ist wirklich gelebt, was ist angelesen?

Präsenz-Wochenende 1 Fr-So, 05.-07. März 2027 in „Die Scheune Hersbruck“

- Eigene Praxis vertiefen – nicht als Vorbereitung fürs Unterrichten, sondern zuallererst als Selbst-Erfahrung
- Pranayama: Welche Praxis ist wirklich meine? Was spüre ich, was bilde ich mir nur ein? Wie fühlst sich das an? Wie kann ich das vermitteln?
- Tiefere Energetik-Erfahrungen: Prana, Koshas, Nadis – spüren ist wichtiger als nur drüber reden.

Präsenz-Wochenende 2 *Fr-So, 23.-25. April 2027*

- Meditation vertiefen: Was passiert wirklich, wenn ich sitze?
- Energetik als Körpererfahrung – Stille aushalten, Wiederholung als Weg
- Reflexion & Integration: Was habe ich wirklich erfahren, was war Konzept?

Zeitplan der Präsenz-Wochenenden:

Freitag: 14.30-20.30 Uhr

Sa und Sonntag: 09.30-17.00 Uhr

Online-Anteil (*drei Freitag Abende à 3 Std zwischen den Präsenz-Wochenenden, nicht in den Osterferien/an Feiertagen*)

- Geführtes Praxis-Tagebuch über mehrere Wochen (strukturierte Selbstbeobachtung)
- Live-Online-Sessions zur Nachbereitung und zum Austausch – via Zoom mit Aufzeichnung
- Begleitlektüre zu Pranayama & Energetik (Hatha Yoga Pradipika, Upanishaden) – immer mit der Frage: Was kenne ich aus eigener Erfahrung?
- Reflexionsaufgaben zur eigenen Praxis

Block 2 - Philosophie als Lebensform - Mai-Juli 2027

Lehrerin: Isabel Lasthaus

Schwerpunkt Online - Pflichtthema Yoga Alliance: Philosophie

Inhalt

Keine Textkunde. Sondern: Was bedeutet bspw. Ahimsa in meinem Alltag? Wie forme ich mein Leben nach den Yamas – nicht als Regel, sondern als Experiment?

Online-Anteil (*drei Freitag Abende im Mai à drei Std/vier Freitage im Juni à drei Std/erster Freitag Abend im Juli*)

- Monatliche Live-Online-Sessions (à ca. 3 Std) – Reflexion, Austausch, Vertiefung
- Philosophische Praxisexperimente: z.B. einen Monat Ahimsa bewusst leben, beobachten, dokumentieren
- Begleitlektüre mit konkreten Reflexionsfragen (Yoga Sutras, Upanishaden, Bhagavad Gita)
- Monatliche Schreibaufgabe – kein Aufsatz, sondern Alltagsbeobachtungen
- Philosophische Gespräche in Zweier-Tandems zwischen den Sessions
- Asana-Praxis mit philosophischem Fokus

Präsenz-Einheit *Fr-So, 16.-18. Juli 2027 in „Die Scheune Hersbruck“*

- Fr 14:30–20:30 – Ankommen, Einstieg, erste Fragen aufwerfen
 - Sa 09:30–17:00 – Vertiefung, Gruppenarbeit, Praxisexperiment starten
-

Block 3 - Der Körper weiß mehr - Oktober 2027-Januar 2028

Lehrerinnen: Beate Meyer, Physiotherapeutin & Yogalehrerin (Düsseldorf) / Co-Teaching Isabel Lasthaus

Schwerpunkt Präsenz in „Die Scheune Hersbruck“

Inhalt

Der Körper ist kein Übungsobjekt, sondern ein Erkenntnisweg. Dieser Block verbindet therapeutisches Wissen mit gelebter Körperintelligenz.

Modul 1 - Yoga-Therapie

Do-So, 07.-10. Oktober 2027 in „Die Scheune Hersbruck“

Head Teacher: Beate Meyer

- Therapeutisches Arbeiten mit Yoga – Haltung vor Methode
- Yogatherapeutische Prinzipien: Anpassung, Individualisierung, Kontraindikationen
- Wie unterrichte ich therapeutisch informiert, ohne Therapeutin zu sein?
- Eigene Erfahrung als Grundlage: Was kenne ich aus meiner Praxis?

Zeitplan: Do-So jeweils 09.30-17.30 Uhr, Sonntag nur bis 16.30 Uhr

Modul 2 - Faszien

Fr-So, 21.-23. Januar 2028 in „Die Scheune Hersbruck“

Head Teacher: Kollegin aus Düsseldorf

- Faszien als Erfahrungsraum: spüren, erforschen, verstehen
- Eigene Faszienarbeit als mehrtägige Praxis
- Faszien im Unterricht: Was ändert sich in der Anleitung?

Zeitplan: Fr-So jeweils 09.30-17.30 Uhr, Sonntag nur bis 16.30 Uhr

Co-Teaching-Anteil

Online Live (mit Aufzeichnung): 19.-21. November 2027
mit Isabel Lasthaus

Körperintelligenz & Achtsamkeit als Grundhaltung

- Trauma-informiertes Unterrichten: Sicherheit im Raum, Neuroception, Regulation
- Polyvagal-Theorie für Yogalehrer*innen – praktisch, nicht akademisch
- Somatisches Wording: Wie sage ich kompetent, verständlich und einladend an?

Online-Klammer (zwischen den Präsenz-Modulen, zwei Mal drei Std mit Beate Meyer oder Isabel Lasthaus)

- Praxis-Tagebuch zwischen den Modulen
- Begleitlektüre zu Faszien, Trauma und somatischer Intelligenz
- Abschluss-Reflexion: Was hat sich in meiner Körperwahrnehmung verändert?

Block 4 - Lehren aus der Tiefe - Februar-Mai 2028

Lehrerin: Isabel Lasthaus

Mix aus Präsenz und Online

Energetik – nicht als Technik, sondern als Haltung. In der eigenen Praxis, im eigenen Unterrichten, im eigenen Leben

Inhalt

Wer bin ich als Lehrer*in, wenn ich aufhöre, zu entertainen? Was bleibt dann? Dieser Abschlussblock führt alle Fäden zusammen – und fragt nach der eigenen Lehridentität jenseits der Rolle.

Präsenz-Wochenende 1 Fr-So, 11.-13. Februar 2028 in „Die Scheune Hersbruck“

- Wer bin ich als Lehrer*in – jenseits der Rolle?
- Von der Entertainerin zur Wegbegleiterin: Was fällt weg, was bleibt?
- Eigene Lehridentität sichtbar machen: Stärken, Muster, blinde Flecken
- Energie im Raum – nicht als esoterisches Konzept, sondern als spürbare Wirklichkeit
- Wie präge ich den Raum, bevor ich ein Wort sage? Wie präge ich mein Business?

Zeitplan:

Freitag: 14.30-20.30 Uhr

Samstag und Sonntag: 09.30-17.00 Uhr

Online-Anteil jeweils ein Online-Tag à 6 Std mit Praxis, Austausch, Feedback
Daten: 11. März und 01. April 2028 (mit Aufzeichnung)

Präsenz-Wochenende 2 Fr-So, 28.-30. April 2028 in „Die Scheune Hersbruck“

- Energetik als Grundhaltung des Lehrens: Aus welchem Zustand heraus unterrichte ich?
- Methodisch tief statt breit: Weniger anbieten, mehr bewirken
- Besprechen und Vorbereiten der Abschluss-Workshops
- Abschlussreflexion: Was hat sich in mir verändert seit Block 1?

Zeitplan:

Freitag: 14.30-20.30 Uhr

Samstag und Sonntag: 09.30-17.00 Uhr

Abschluss-Wochenende in Präsenz in „Die Scheune Hersbruck“
Fr-So, 26.-28. Mai 2028

- Lehrproben mit Feedback – nicht als Prüfung, sondern als Spiegel
Ihr unterrichtet zu zweit jeweils einen 90-minütigen Workshop
- Abschlussritual der Gruppe – Übergabe, Anerkennung, Aufbruch

Zeitplan: Freitag-Sonntag jeweils 09.30-17.30 Uhr

Zeitraahmen (Orientierung)

Start	März 2027
Block 1	März/April 2027
Block 2	Mai-Juli 2027
Block 3	Oktober 2027-Januar 2028
Block 4	Februar-Mai 2028
Abschluss	Mai 2028

Pricing

Early Bird • 6 Plätze • bis Ende Juli 2026 €4.600 => nur als Komplett-Preis

Diesen Preis biete ich so begrenzt an, weil er wirklich krass ist. Ein 200er TT ein guter Qualität kostet mittlerweile 3.900-4.500 Euro...bei 300ern musst Du zwischen 5.500-6.500 Euro rechnen

Early Bird • bis Ende August 2026 €4.990 => in zwei Raten zahlbar

Vollpreis (ab September 2026) €5.400 => in zwei Raten zahlbar

Die Blöcke können auch einzeln gebucht werden – vor allem für die, die bereits mehr als 50 Std Adv TT Module bei mir besucht haben

Einzelpreise:

Block 1: Die eigene Praxis als Fundament (49 CH)
1.200 Euro

Block 2: Philosophie als Lebensform (45 CH)
1.100 Euro

Block 3: Der Körper weiß mehr: Yoga trifft Therapie (76 CH)
1.900 Euro

Block 4: Lehren aus der Tiefe (72 CH)
1.700 Euro

Die Einzelpreise ergeben Gesamtkosten von 5.900 Euro – die Ersparnis ist bei Gesamtbuchung also enorm. Außerdem sind die wenigen vier Plätze zunächst für die Schüler*innen reserviert, die bereits mitten in ihrer 300er-Fortbildung noch im modularen System stecken.

Dieses Training gärt seit zwei Jahren in mir. Es bringt alles zusammen, was ich in den letzten Jahren während zahlreicher Fortbildungen als Ausbilderin erlebt und gesehen und gehört habe. Mir wurde klar:

Die Welt hat sich verändert.

Die Yoga-Szene hat sich verändert.

Ich kenne fast nur erschöpfte Lehrerinnen, die ihre Liebe zum Yoga und ihre eigene Praxis nur noch als ferne Erinnerung kennen – und daraus schöpft man nicht lange.

Nur Yoga an sich ist, was es seit Ewigkeiten ist. Eine Praxis und ein Zustand, die darauf warten, von uns erlebt und erfahren zu werden.

Dieses Training vermittelt Dir tiefes Wissen, aber vor allem eine Tiefe in Deiner Praxis, wie Du sie vielleicht noch nie erlebt hast.

Eine feste Kerngruppe von gerade einmal 12 Teilnehmer*innen lässt Dich über eineinhalb Jahre eine Community erleben, die Dich versteht, Dich trägt und unterstützt. Das ist Gold wert – das sage ich als jemand, die lange Einzelkämpferin sein musste. Es war nicht schön.

Aus meinen Trainings gehen regelmäßig tiefe Freundschaften hervor (auch mehrere Ehen habe ich gestiftet) – es geht natürlich um Wissen, zuallererst geht es aber um Dich.

So wie in diesem Training habe ich noch nie ausgebildet. Es stellt die Essenz dar, die ich aus der Ausbildung von etwa 450 Yogalehrer*innen mitgenommen habe.

Und mein Angebot shiftet sich gerade so sehr, dass ich wage zu behaupten: Mit hoher Wahrscheinlichkeit ist das die letzte Chance auf ein geschlossenes 300er-TT mit mir und meinen mehr als 35 Jahren Yoga-Erfahrung, 20 Jahren Unterrichtserfahrung und mehr als zehn Jahren Ausbildungs-Erfahrung.

Liebevoll.

Gehaltvoll.

Unterhaltsam.

Tief.

Echt.

Natürlich ist dieses Training zertifiziert von der Yoga Alliance.



Viele Schulen versprechen, dass Du dann automatisch von der Zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannt wirst – dem ist nicht so, das ist eine Marketinglüge (ja, das gibt es auch in der Yogawelt).

Du hast damit überhaupt erst die Voraussetzung dafür.

Hast Du Fragen?
Willst Du dabei sein?
Zögere nicht lange: Melde Dich bei mir:
loslassen@shantissima.de

Ich freue mich SEHR auf dieses sehr besondere Training.

Herzliche Grüße,
Isabel

