

# DEIN YOGA TEACHER TRAINING



Der ultimative Leitfaden zur Auswahl deines Yoga Teacher Trainings





# WELCOME

Du willst tiefer in die wundervolle Welt des Yoga eintauchen und dein inneres Feuer entfachen?

Fantastisch!

Denn hier geht es darum, dein perfektes Yoga Teacher Training zu finden, das dich nicht nur inspiriert, sondern auch begeistert!

Wir wissen, dass die Wahl des richtigen Trainings eine persönliche Reise ist, voller Hoffnung, Erwartung und Vorfreude.

Sicherlich stellst du dir viele Fragen:

Was musst du berücksichtigen bei der Wahl deiner Ausbildung?

Wie läuft das Ganze ab? Was ist dir wichtig?

Keine Sorge - Hilfe ist auf dem Weg!

# FINDE DEIN YOGA TEACHER TRAINING

Yoga ist wie ein magisches Geschenk, das uns einlädt, unser inneres Strahlen zu entdecken und unser Herz zu öffnen.

Yoga ist nicht nur eine Übung - es ist eine Lebensweise voller Liebe, Frieden und Selbstentdeckung. Und wenn du darüber nachdenkst, dein Wissen und deine Begeisterung mit anderen zu teilen, dann ist die Entscheidung, Yoga-Lehrer zu werden, einfach magisch!

Aber Moment mal - bevor wir uns in dieses aufregende Abenteuer stürzen, lass uns etwas klarstellen:

Ein Yoga Teacher Training ist nicht nur für diejenigen, die davon träumen, in einer vollen Yogaklasse zu unterrichten. Es ist auch für diejenigen, die tief in ihre Yogapraxis eintauchen möchten, um sich selbst besser kennenzulernen, ihre Fähigkeiten zu vertiefen und ihr inneres Licht zu entfachen.

Dieser Leitfaden soll dir dabei helfen, das perfekte Yoga Teacher Training für dich zu finden! Auf den folgenden Seiten gehen wir mit dir alle Fragen durch, die du dir zur Auswahl deines Trainings stellen solltest.

# WAS IST MEIN STIL?

## YOGA STIL

---

Yoga ist eine vielfältige Praxis, die verschiedene Unterrichtsstile und Ansätze umfasst. Untersuche die verschiedenen Unterrichtsstile, die im Rahmen des Yoga Teacher Trainings angeboten werden, wie zum Beispiel Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Kundalini, Yin Yoga usw. Berücksichtige dabei, welcher Stil am besten zu deinen Bedürfnissen, Zielen und Vorlieben passt.

## PERSÖNLICHE VORLIEBEN

---

Jeder hat eine einzigartige Herangehensweise an Yoga, die von persönlichen Vorlieben, körperlichen Bedürfnissen und spirituellen Zielen geprägt ist. Finde heraus, ob der Unterrichtsstil des Trainingsprogramms deinen eigenen Vorlieben entspricht und dich dazu inspiriert, deine Praxis auf eine neue Ebene zu bringen.

## PHILOSOPHISCHE GRUNDLAGEN

---

Die philosophischen Grundlagen des Yoga sind ebenso wichtig wie die körperliche Praxis. Überprüfe, ob das Yoga Teacher Training einen Schwerpunkt auf die Vermittlung der grundlegenden Prinzipien und Philosophien des Yoga legt, wie zum Beispiel die Yoga-Sutras von Patanjali, die Bhagavad Gita und die vedischen Schriften. Eine solide Grundlage in den philosophischen Aspekten des Yoga wird dir helfen, ein tieferes Verständnis von Yoga zu entwickeln und deine Praxis zu vertiefen.

# WIE IST DER ORT- & ZEITPLAN?

## ONLINE ODER IN PRÄSENZ

---

Ein Yoga Teacher Training kann in Präsenz oder auch online stattfinden. Beide Arten haben ihre Vor- und Nachteile. Während du in einem Online-Format in der Regel flexibler in der Zeiteinteilung bist, ermöglicht dir eine Präsenzausbildung einen engen Kontakt zu deinen Mitschülern und den Ausbildern.

## STANDORT

---

Der Standort des Yoga Teacher Trainings kann einen erheblichen Einfluss auf deine Erfahrung haben. Berücksichtige die geografische Lage des Trainingsstandorts sowie die Umgebung und Atmosphäre der Trainingsstätte.

## ZEITLICHE PLANUNG

---

Ein Teacher Training erfordert ein nicht zu unterschätzendes zeitliches Investment von dir! Überprüfe den Zeitplan des Trainingsprogramms und prüfe, ob er mit deinen persönlichen Verpflichtungen und Zeitplänen vereinbar ist. Einige Trainings können in Vollzeit oder Teilzeit angeboten werden, während andere möglicherweise eine längere oder kürzere Dauer haben. Finde heraus, ob der Zeitplan des Trainings deinen Bedürfnissen gerecht werden kann.

# WIE HOCH SIND DIE KOSTEN?

## KOSTEN DES TRAININGS

---

Bevor du dich für ein Training entscheidest, ist es wichtig, die Kosten des Programms sorgfältig zu prüfen. Berücksichtige nicht nur die Kursgebühren, sondern auch Ausgaben für Lehrmaterialien, Unterkunft und Verpflegung. Erstelle eine detaillierte Übersicht über die Gesamtkosten, um sicherzustellen, dass das Training in dein Budget passt.

## FINANZIERUNGSOPTIONEN

---

Erkunde verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten, die dir zur Verfügung stehen könnten. Einige Schulen bieten Frühbucher-Rabatte und Zahlungspläne an.

Recherchiere gründlich und frage bei der Schule nach, ob sie Möglichkeiten zur Unterstützung deiner Ausbildung anbieten.

## KOSTEN-WERT-VERHÄLTNIS

---

Berücksichtige bei der Bewertung der Kosten des Yoga Teacher Trainings auch den Wert, den du aus dem Programm erhalten wirst. Ein hochwertiges Trainingsprogramm mit erfahrenen Lehrern und einem umfassenden Lehrplan kann eine lohnende Investition in dich und deine Zukunft als Yoga-Lehrer sein. Vergleiche die Kosten verschiedener Programme und evaluiere den Wert, den du aus jedem Programm erhalten wirst, um eine fundierte Entscheidung zu treffen.

# WIE STEHE ICH ZU DEN LEHRERN & DEM LEHRPLAN?

## LEHRER

---

Die Erfahrung und Qualifikation der Lehrer sind entscheidend für die Qualität eines Yoga Teacher Trainings. Recherchiere die Hintergründe der Hauptlehrer und Ausbilder des Programms, einschließlich ihrer Ausbildung, Erfahrung und persönlichen Philosophie. Überprüfe, ob ihre Werte und Ansätze mit deinen eigenen Vorstellungen von Yoga übereinstimmen und ob sie über die notwendige Expertise verfügen, um dich umfassend zu unterrichten. Besuche nach Möglichkeit ein paar Klassen der Hauptlehrer - so bekommst du den besten Eindruck darüber, ob dir ihr Stil gefällt.

## LEHRPLAN

---

Ein detaillierter Lehrplan ist entscheidend für ein erfolgreiches Yoga Teacher Training. Schau dir den Lehrplan genau an und prüfe, ob er eine ausgewogene Mischung aus theoretischem Wissen und praktischer Erfahrung bietet. Achte darauf, dass wichtige Themen wie Anatomie, Philosophie, Asana-Praxis, Pranayama, Meditation und Unterrichtsfähigkeiten abgedeckt werden, um sicherzustellen, dass du ein umfassendes Verständnis von Yoga entwickelst.

# WIE INTENSIV IST DIE INDIVIDUELLE BETREUUNG?

## KLASSENGRÖSSE

---

Die Größe der Klasse kann einen erheblichen Einfluss darauf haben, wie effektiv du im Rahmen deines Yoga Teacher Trainings lernst. Kleinere Klassen bieten oft eine intimere und unterstützendere Lernumgebung, in der du mehr individuelle Aufmerksamkeit von den Lehrern erhalten kannst.

Größere Klassen hingegen bieten möglicherweise eine vielfältigere Gruppendynamik und die Möglichkeit, von anderen Teilnehmern zu lernen.

## SCHÜLER-LEHRER-VERHÄLTNIS

---

Während deines Yoga Teacher Trainings ist individuelle Aufmerksamkeit von den Lehrern entscheidend, um deine Technik zu verbessern, Verletzungen zu vermeiden und ein tieferes Verständnis der Praxis zu entwickeln. Frage daher bei der Auswahl eines Trainingsprogramms nach dem Lehrer-Schüler-Verhältnis und wie viel individuelle Aufmerksamkeit du während des Unterrichts erwarten kannst.



# IST DIE AUSBILDUNG ZERTIFIZIERT & AKKREDITIERT?

## AKKREDITIERUNG

---

Bevor du dich für ein Yoga Teacher Training entscheidest, ist es wichtig, die Akkreditierung der Schule oder des Programms zu überprüfen. Achte darauf, dass die Schule von renommierten Organisationen wie der Yoga Alliance oder anderen international anerkannten Verbänden akkreditiert ist.

Diese Organisationen stellen sicher, dass das Trainingsprogramm bestimmten Qualitätsstandards entspricht und international anerkannt ist.

## ZERTIFIZIERUNG

---

Eine Akkreditierung durch angesehenen Organisationen ist nicht nur wichtig für deine eigene Ausbildung und Zulassung als Yoga-Lehrer, sondern auch für die Anerkennung deines Abschlusses auf dem globalen Markt. Dies gibt dir die Gewissheit, dass das Trainingsprogramm den höchsten Standards entspricht und dich auf eine erfolgreiche Karriere als Yoga-Lehrer vorbereitet. Nach einer akkreditierten Ausbildung kannst du dich bei der entsprechenden Stelle als Yogalehrer offiziell zertifizieren lassen.

# DEIN ENTSCHEIDUNGSPROZESS

## SCHRITT

1

WAS IST  
DIR WICHTIG?

---

Mache dir Gedanken darüber, welche der in diesem Leitfaden genannten Themen welche Wertigkeit für dich haben.

## SCHRITT

2

Recherchiere nach möglichen Ausbildungen. Frage bei deinen Freunden und Lehrern nach. Besuche Klassen potentieller Lehrer.

WELCHE ANGEBOTE  
GIB ES?

---

## SCHRITT

3

ENJOY THE RIDE!

---

Freu dich auf dein Yoga Teacher Training und genieße es in vollen Zügen!

Wir wünschen dir für dein Teacher Training eine phantastische Zeit!



Vielleicht stellst du für dich fest, dass unser 200 Stunden Vinyasa Yoga Teacher Training in Hamburg genau das richtige für dich ist!

Informiere dich auf unserer Webseite oder schreib uns direkt an!

[eric@mattenplatz.de](mailto:eric@mattenplatz.de)

[mattenplatz.de](https://mattenplatz.de)



# MATTENPLATZ



Dein Yogastudio - 2x in Hamburg