

ANZEIGE

# ORTE ZUM **LERNEN** UND **WACHSEN**

Die eigene Praxis vertiefen, dabei persönlich wachsen und mit Hilfe authentischer Methoden unterrichten: Bei den folgenden Ausbilder\*innen bist du in besten Händen.





## „EIN MARATHON, KEIN SPRINT“

Yoga als Beruf(ung): Zusätzlich zum breit gefächerten Unterricht an Alignment-Based Vinyasa-Yoga, den Füsun Folger mit ihrem 2016 gegründeten Studio enso yoga mit Standorten in Berlin Mitte und Friedrichshagen anbietet, anbietet, geht die Yogalehrerin in diesem Jahr den nächsten Schritt und bildet hochqualifizierte Yogalehrende aus. Neben klassischen Ausbildungsinhalten wie Sequencing, Anatomie und Philosophie stehen Didaktik und die Entwicklung einer selbstbewussten Lehrerpersönlichkeit im Vordergrund – zugunsten einer zeitgemäßen, praxisnahen und interaktiven Vermittlung der Praxis auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse.

„Die zertifizierten Ausbildungen, die ich mittlerweile selbst anbiete, basieren auf einem dreiteiligen Konzept: Zunächst das Eintauchen ins Yoga und seine Philosophie“, erklärt Folger. Dann komme die Selbstreflexion mit den Fragen „Wo stehe ich gerade?“ und „Was sind meine Botschaften?“. Drittens gehe es um das Unternehmerische und die realistische Einschätzungen von Zielen: „Dabei greife ich auch auf meine alte Berufserfahrung zurück“, so die ehemalige Personalerin und Führungskraft. Als Ausbilderin möchte sie ihre Schüler\*innen ermutigen, positive Veränderungen herbeizuführen und ihrem Leben die Richtung zu geben, die wirklich zu ihnen passt. Auch hier stehe die Idee von enso yoga für den Mut zum Loslassen: Von Konzepten, die aufgrund äußerer oder innerer Umstände in Sackgassen führen sowie dem Druck von Perfektion, Dauerperformance und der Erwartung

anderer. Mit dem Namen ihres Studios betont Füsun bewusst die „Schönheit des Unperfekten“. Ensō stammt aus der japanischen Kalligraphie und bedeutet so viel wie „Ausdruck des Moments“. In diesem Moment zu verweilen, ihn mit Leben zu füllen und diese Haltung auch anderen anderen zu vermitteln: Diese Möglichkeit steht durch die Ausbildung bei enso yoga nun auch einer neuer Generation von Lehrenden zur Verfügung. Und falls irgendwann tatsächlich die Gründung eines eigenen Studios erwogen wird, steht Füsun Folger ihren Schüler\*innen ebenfalls mit Rat zur Seite: „Man sollte sich bewusst sein, dass die Gründung eines Yogastudios vergleichbar ist mit der eines Start-ups – beides ist ein Marathon, kein Sprint! Neben der Vision sind Ausdauer, Resilienz und Entscheidungsstärke gefragt – dazu der Blick auf das Wesentliche und die Offenheit für Neues!“

### Infos zur Ausbildung

Die in sich abgeschlossene enso yoga 200+ Yogalehrerausbildung ist nach den Yoga Alliance Standards (RYS 200h) konzipiert und kann berufsbegleitend absolviert werden.

**Termine:** 29.04. - 18.12.2022

**Umfang:** 200+ Stunden in 10 Wochenend-Modulen und einer Intensivwoche (Antrag auf Bildungsurlaub möglich)

**Kosten:** € 2.900,- Early Bird Preis (gültig bis zum 15.03.22) / € 3.500,- regulärer Preis, Ratenzahlung möglich.

**Anmeldung und mehr Info unter:**

[ensoyoga.de/yogalehrerausbildung/](https://ensoyoga.de/yogalehrerausbildung/)

## MEDITATIONSLEHRER\*INNEN-AUSBILDUNG: PRAXISBEZOGEN UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

„Online und gemütlich von zu Hause aus Meditationslehrer\*in werden“: Das klingt flexibel und komfortabel – gleichzeitig liegt im Angebot des Frankfurter Unternehmens mindfulife Vision und Tiefe. Das Team um die Psycholog\*innen Tonka Nikolova und Philipp Nowak setzt auf authentische Meditations- und Achtsamkeitsmethoden sowie Anschlussfähigkeit an unsere moderne Welt – eine Haltung, die sich unter anderem in sozialen Projekten und Kooperationen mit Universitäten zeigt. Durch die Kombination eines akademischen Hintergrunds in Psychologie mit großer praktischer Erfahrung in der Achtsamkeit, wird es ihnen möglich, Tradition und Wissenschaft zu vereinen. Die Online-Ausbildung zur Meditationslehrer\*in (100 Stunden) umfasst Ursprünge, Philo-

sophie und unterschiedliche Arten der Meditation. Sie vertieft die eigene Praxis sowie ihre theoretischen und neurowissenschaftlichen Hintergründe. Gemeinsame Retreats, viele Austauschmöglichkeiten und eine Lernplattform bilden den Rahmen für ein gemeinsames Lernen, das Freude macht. Nach mehreren Durchgängen mit zahlreichen begeisterten Absolvent\*innen wurde die Ausbildung stetig weiterentwickelt und startet im Mai in die nächste Runde.

**Start:** Mai 2022 (online)

**Kosten:** 1.520 Euro

YOGA JOURNAL-Leser:innen erhalten 10% Rabatt, der Code lautet YJMIND10 (hierzu Email an [teacher@mindfulife.de](mailto:teacher@mindfulife.de))

[mindfulife.de](https://www.mindfulife.de)



## MEISTERHAFT: AUSBILDUNG INKLUSIVE RETREAT

Du möchtest deine Yogapraxis intensivieren, deine Kenntnisse als Yoga-Lehrer\*in vertiefen und von erfahrenen Yoga-Lehrer\*innen aus Indien lernen? Dann ist das „Advanced International Hatha Yoga Teacher Training (RYT 300)“ im SEAD in Salzburg in Kooperation mit dem Institut a1000yoga aus Bangalore das Richtige für dich!

Die Auszubildner:innen haben bei großen Yoga-Meistern des 20. Jahrhunderts studiert. Sie unterrichten traditionelle Stile wie Satyananda Yoga (Bihar Schule), Ashtanga Vinyasa und moderne Lehrmethoden. Nach dem vierwöchigen Training im SEAD Salzburg, ziehen unsere Yogis und Yoginis für einen einwöchigen Spezial-Retreat auf die SQFARM., die inmitten der idyllischen Landschaft des Berchtesgadener Landes in Anger liegt. Abgeschlossen wird das Training mit einem international anerkannten Zertifikat (RYT 300).

**Termin:** 18. Juli – 21. August 2022

(SEAD Salzburg);

inklusive einwöchiger Retreat in der SQFARM. in Anger/Oberbayern

**Kosten:** Frühbuchepreis ab 3.400 Euro

(bis 28. Februar 2022);

danach: ab 3.700 Euro

[sead.at](https://www.sead.at)

## SAFE PLACE IN INDIEN

Auf der Suche nach einem einzigartigen Seminarplatz, der ihre Schüler:innen tief berührt, denken viele Yogalehrende an Indien, zögern aber aufgrund von Faktoren wie Übungsraum, Essen, Hygiene, Ambiente und Preis. Dann haben wir eine Lösung: Das Maha Maya Center of Consciousness in Kerala. Dessen ashram-ähnliche Ausrichtung wird dich bei der Reiseplanung und Begleitung deiner Schüler\*innen enorm unterstützen. Im überkonfessionellen Tempel werden Pujas zelebriert, zwischen den Seminareinheiten laden Garten, Ayurveda-Massagen und der Rooftop Chai Shop zum Entspannen ein. Da immer nur eine geschlossene Gruppe vor Ort ist, seid

ihr mit Sicherheit ungestört. Auf Wunsch werden auch Einzelretreats angeboten. Die vegetarische Ernährung stammt aus dem integrierten Permakulturgarten, und das angeschlossene Healing Home bietet Frauen und Kindern, die Gewalt erlitten haben, Zuflucht, Schutz und Unterstützung zum Start in ein neues Leben. Mit Eurer Buchung unterstützt ihr das Healing Home!

### Buchbar unter:

[maha-maya-center.com/retreatcenter/](http://maha-maya-center.com/retreatcenter/)  
Mit dem Code „Yoga2022“ erhalten YOGA JOURNAL-Leser:innen 5 % Rabatt



# VeganWelcome

## VEGAN FRIENDLY HOTELS

VeganWelcome bietet eine Auswahl besonders vegan-freundlicher Hotels in über 20 Ländern mit genussvoller pflanzlicher Küche



- Yoga- und Fitnessraum
- Vegane Bio-Küche
- Indoorpool & Whirlpool
- Dachterrasse mit Panoramablick auf die Südtiroler Dolomiten
- eBike-Verleih
- Klimaneutrales Hotel
- E-Ladesäulen

### BIOHOTEL STEINEGGERHOF

Südtirol, Italien ☎ [www.steineggerhof.com](http://www.steineggerhof.com) ☎ +39 0471 376 573



- Erstes rein veganes Hotel in Italien
- Yoga drinnen & draußen
- Yoga-Retreats
- SPA mit Innenpool
- Naturbadeteich
- Adults only
- Bikeurlaub im Vinschgau

### VEGAN HOTEL LA VIMEA

Südtirol, Italien ☎ [www.lavimea.com](http://www.lavimea.com) ☎ +39 0473 055 035



- Nachhaltiges Hotel am Niederrhein
- Libertine-Spa mit Saunen & Dampfbad
- Yogaraum für Gruppen
- Vegane Auswahl zu allen Mahlzeiten
- E-Ladesäulen

### LANDHAUS BECKMANN

Kalkar, Niederrhein ☎ [www.landhaus-beckmann.de](http://www.landhaus-beckmann.de) ☎ 02824-96256666



- Ferienregion Westallgäu
- Panorama-Hallenbad
- Verschiedene Saunen
- Basenfasten nach Wacker
- Feuer-Lounge
- Yoga-Retreats
- Bike & Radurlaub
- Vegane Hochzeiten & Feiern

### NATUR-LANDHAUS KRONE

Allgäu, Bayern ☎ [www.naturlandhaus-krone.de](http://www.naturlandhaus-krone.de) ☎ 08383 254



- Paradies für Naturliebhaber
- 5 Restaurants mit veganen Optionen
- Bio-Gemüseanbau in eigener Eco-Finca
- Viele Sportmöglichkeiten
- Regelmäßige Yogaklassen
- Nachhaltig urlauben!

### HOTEL JARDÍN TECINA

La Gomera, Spanien ☎ [www.jardin-tecina.com](http://www.jardin-tecina.com) ☎ +34 922 145850

Das Spektrum von VeganWelcome reicht vom trendigen City-Hotel bis zur veganen Finca, vom romantischen Landhotel bis zum alpinen Wellness-Resort. Alle Häuser bieten eine vegane Auswahl von Speisen an – in einigen VeganWelcome Hotels ist die Küche 100% vegan.

**PRAKTISCHE SUCHE:** Yoga, Wellness, Bio etc.

[www.vegan-welcome.com](http://www.vegan-welcome.com)