



ananda yoga

# Aus- und Weiterbildungsangebot

Ananda Parinama Aus- und Weiterbildungs GbR  
Yoga-Zentrum Zwickau

# Ausbildungsleiterin: Kerstin Nirmala Bucher

## ॐ Mein Werdegang ॐ

Seit 22 Jahren und damit seit der Hälfte meines Lebens, beschäftige, unterrichte und lebe ich mit Yoga und Meditation. Als Schülerin, als Lehrerin, als Beobachterin immer mit dem Wunsch, das mehr Menschen die Kraft dieser uralten Lehre in ihrem Alltag erleben können ....so wie ich es auch selber erfahren, spüren und fühlen durfte. Besonders wichtig ist mir, ein tieferes Verständnis von Yoga zu vermitteln und die Philosophie und Weisheit des Yoga und das achtsame Praktizieren von ruhenden Asanas wie auch kraftvollen, lebendigen Flows mit einzubinden. Im Erleben zu erkennen, dass es in der Tiefe all unserer Bemühungen letztlich um die Reise zu uns Selbst geht, die bewusst gelebt werden will . Als ausgebildete Yogalehrerin, Mentaltrainerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie ist es mir wichtig Brücken zu schlagen zwischen der uralten Yogalehre und westlichen wissenschaftlichen Ansätzen.

## ॐ Mein Ziel ॐ

Wenn ich in einem Jahr einen Menschen inspiriere, achtsamer und mitfühlender zu leben, sind wir schon zwei und nach zehn Jahren sind wir 1.000 Menschen. Nach 20 Jahren hat jede:r der 1.000 wieder 1.000 andere Menschen inspiriert. So sind wir schon eine Million. Nach 30 Jahren sind wir eine Milliarde.

**SEI auch DU dabei!** Alles, was es braucht ist ein Anfang, und der liegt bei DIR.





## Namasté,

seit über 20 Jahren widme ich mich den Lehren des Yoga und deren praktischer Vermittlung. Dabei bin ich u.a. in Bildungseinrichtungen, Kindertagesstätten, Unternehmen, im eigenen Yogastudio, auf Festivals und für Yogareisen tätig. Yoga eröffnete mir den Weg Atem und Bewegung sowie Körper und Geist in Verbindung zu bringen. Hieraus entwickelte sich der Wunsch zusätzlich Ausbildungen anzubieten, um Yoga weiter zu verbreiten und für viele Menschen zugänglich zu machen. Je mehr Menschen Yoga praktizieren und lehren können, desto freudvoller und friedvoller wird die Welt.



Meinen Unterricht gestalte ich in kleinen Gruppen im traditionellen und ganzheitlichen Yoga-Stil. So erhältst Du eine optimale persönliche Betreuung auf deinem Weg und einen lebendigen Raum für gegenseitigen Austausch.

Genieße die Möglichkeit von alltäglichen Auszeiten und nutze die persönlichen und beruflichen Wachstumschancen in den Ausbildungen zu Kinderyogalehrer:innen, Yogalehrer:innen und spezifischen Weiterbildungen!

ॐ Om Shanti Kerstin ॐ

# Ausbildung: Kinderyogalehrer:innen

(Ausbildungsdauer: 12 Monate)

Yoga leistet einen unschätzbaren Beitrag für die Bewahrung und Förderung der körperlichen, emotionalen und geistigen Gesundheit – schon von Kindertagen an. Der ganzheitliche Ansatz des Lernens von Anspannung und Entspannung fördert spielerisch das Lernen durch Bewegung und Ruhe. Die Fähigkeit aus der Bewegung in Ruhe zu kommen ist ein Geschenk, welches Kindern ein Leben lang nutzen wird.

## Ziele:

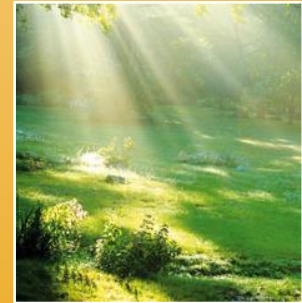
- Praxisorientierte Ausbildung mit eigenen Unterrichtserfahrungen
- Persönliches Wachstum für den privaten und beruflichen Bereich
- Abschlusszertifikat als Kinderyogalehrer:in mit 100 UE

## Zielgruppen:

- Erziehungs- und Lehrpersonal, Gesundheitspersonal, Eltern sowie alle interessierten Menschen aus anderen Bereichen

## Umfang:

- Skripte werden online zur Verfügung gestellt
- Alle zwei Monate Praxistag immer samstags/ Online-Teilnahme möglich
- Zusätzlich 8 Hospitationen im klassischen Yoga mit individuellen Terminen
- Grund-Ausbildung Theorie und Praxis des Yoga mit Kindern





### Standort:

- Ananda Yoga-Zentrum, Römerplatz 6, 08056 Zwickau sowie
- Zusätzlich Online-Ausbildungstermine

### Kosten:

- 2142,00 Euro (monatl. Zahlungen á 178,50 Euro möglich)  
inkl. 19 Prozent MwSt.



### Ausbildungsinhalte:

- Vorbereitung und Aufbau von Kinderyoga-Stunden
- Unterrichtsdidaktik und -methodik
- Kinderyoga-Kurse an Grundschulen und Kindertagesstätten
- Asanas inkl. themenorientierte Übungsreihen
- Soziales Lernen/ Rituale
- Meditationen/ Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen
- Yoga-Philosophie/ Hintergründe
- Selbstreflektion, Supervision und Austausch

# Ausbildung: Yogalehrer:innen

(Ausbildungsdauer: 12 bzw. 24 Monate)

Die Yoga for Life Yoga-Ausbildung ist eine traditionelle Ausbildung, die Yoga in all seiner vielfältigen Tiefe vermittelt. Es werden alle Aspekte des Yoga wie Hatha Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga und Jnana Yoga gelehrt. Zusätzlich sind u.a. Yoga-Philosophie, die diversen Asanas inkl. Variationen/Erweiterungen und Atem- u. Meditationstechniken Bestandteil der Ausbildung.

## Zielgruppen:

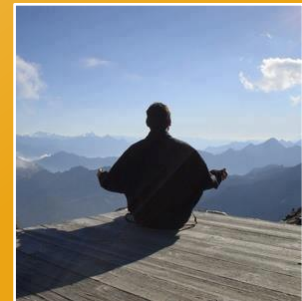
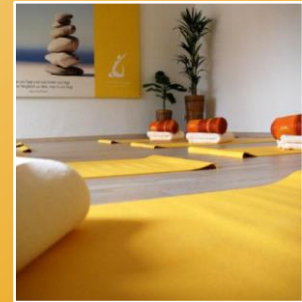
- Alle Interessierten, die Freude und Neugier an persönlichem und spirituellem Wachstum erfahren und Yoga in all seiner Vielfalt entdecken möchten!

## Ziele:

- Praxisorientierte Ausbildung mit eigenen Unterrichtserfahrungen
- Persönliches/ spirituelles Wachstum
- Abschlusszertifikat als Yogalehrer:in 300 bzw. 500 UE

## Umfang:

- Undogmatische, traditionsübergreifende Vermittlung der Yoga-Vielfalt - wahlweise 12 oder 24 Monate (berufsbegleitend)
- Skripte werden online zur Verfügung gestellt
- 8 bzw. 16 komplette Wochenenden in Präsenz in Zwickau sowie eine gemeinsame Intensivwoche im wunderschönen Ashram-Ambiente in NRW
- Zusätzlich 24 Hospitationen mit individuellen Terminen und Einzelworkshops
- Zwischen- und Abschlussarbeiten zu spezifischen Modulthemen





### Standort:

- Ananda Yoga-Zentrum, Römerplatz 6, 08056 Zwickau

### Kosten:

- 3.800 Euro (monatl. Zahlungen á 160 Euro möglich) zzgl. 19 Prozent MwSt.
- Zusätzlich Unterkunfts- und Verpflegungskosten für eine Intensivwoche

### Ausbildungsinhalte:

- Einführung in Yoga-Philosophie, Geschichte und Hauptschriften
- Hatha Yoga bspw. Entspannungstechniken, Stressbewältigung, Prävention
- Asanas bspw. Yoga-Stellungen mit Variationen, Chakras, Mudras
- Pranayama – Atemschulung und Atemtechniken
- Menschl. Anatomie und Gesundheit inkl. Ernährungslehre
- Meditationstechniken/ Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen
- Raja Yoga bspw. Persönlichkeitsentwicklung, Gedankenwelt
- Bhakti Yoga bspw. Mythologie, Mantras und Rituale
- Karma Yoga bspw. Ursache/ Wirkung, Ethik, Selbstlosigkeit
- Unterrichtsdidaktik und -methodik inkl. Hilfsmittel und Korrekturen
- Unterrichtsaufbau nach verschiedenen Zielgruppen
- Selbstreflektion, Supervision und Austausch



## Unterrichtsmodule:

Nachfolgend findest Du die exemplarische Modulübersicht der zweijährigen Yogalehrer:innen-Ausbildung.

### Modul 1 - Ankommen

- Grundlagen der Asanas und Asana-Abfolgen
- Einführung in Atemtechniken
- Einführung in Yoga-Arten und Yoga-Philosophie
- Ethische Ausrichtung der Yogalehrenden

### Modul 2 - Erwecke dein Herz

- Asanas Rückbeugen & Vorbeugen inkl. Anatomiegrundlagen
- Einführung in Meditationstechniken
- Bhakti Yoga: Mantrasingen und -rezitation
- Yoga-Philosophie: Bhagavad Gita

### Modul 3 - Erwecke deine Vielfalt

- Asanas Herzöffner & Drehhaltungen inkl. Anatomiegrundlagen
- Feinstoffliche Anatomie: Chakren und deren Wirkung
- Entspannungstechniken I und Stressbewältigung
- Vertiefende Atemtechniken und Bandhas







#### **Modul 4 – Vielfalt leben**

- Kennenlernen und Erproben verschiedener Yogastile
- Yoga in der Schwangerschaft
- Yoga für Kinder/ Jugendliche
- Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen

#### **Modul 5 – Stille und Verbindung**

- Yogastil Yin Yoga & Hüftöffner inkl. Anatomiegrundlagen
- Raja Yoga: Meditationstechniken in Theorie und Praxis
- Entspannungstechniken II
- Yoga-Philosophie: Yoga Sutra



#### **Modul 6 – Inneres Feuer**

- Methodik & Didaktik der Unterrichtsgestaltung
- Typische Fehlhaltungen und Korrekturen
- Unterrichtstechniken: Anfänger:innen, Mittelstufe u. Fortgeschrittene
- Exkurse u.a. Yoga und Ernährung, Stimmtraining, Anatomie

# Wichtig zu wissen:

## **1. Wie viel Zeit nehmen die Ausbildungen in Anspruch?**

Neben den jeweiligen Präsenzphasen bzw. Online-Terminen, bedarf es einiger Zeit des Selbststudiums zur Vor- und Nachbereitung des Unterrichtsinhalts. Zusätzlich sind die Anfertigung von Hausarbeiten, individuelle Hospitationen und ggf. eine Intensivwoche Bestandteile der jeweiligen Ausbildung. Bitte kläre daher vor Deinem Ausbildungsbeginn, wie Du die Ausbildung mit dem Beruf und dem Familienleben vereinbaren kannst.

## **2. Wie viel Kenntnis der Yogapraxis ist vor Ausbildungsbeginn notwendig?**

Insbesondere für die Yogalehrer:innen-Ausbildung sind Grundkenntnisse im Hatha Yoga wünschenswert, jedoch keine zwingende Voraussetzung. Wenn Du noch keine grundlegenden Erfahrungen hast, dann kannst Du gern an vorherigen Yoga-Schnupperstunden teilnehmen oder einen Kurs belegen. Egal ob Du am Anfang deiner Yogapraxis bist oder bereits über Erfahrungen verfügst, jede:r mit dem Wunsch zu wachsen, ist herzlich willkommen!

## **3. Wie viele Unterrichtseinheiten sind für einen erfolgreichen Abschluss zu erbringen?**

Für einen erfolgreichen Ausbildungsabschluss und die Zulassung zur Abschlussprüfung sind im Bereich Kinderyogalehrer:innen 100 und im Bereich Yogalehrer:innen 300 bzw. 500 Unterrichtseinheiten (1UE entspricht 45Min.) zu besuchen. Bei Fehlstunden und im Krankheitsfall besteht in Ausnahmefällen die Möglichkeit die Unterrichtseinheiten nachzuholen oder durch Ausarbeitungen des Unterrichtsinhalts auszugleichen.

#### **4. Aus welchen Bestandteilen besteht die Abschlussprüfung?**

Die Abschlussprüfung besteht für beide angebotene Ausbildungen aus einer schriftlichen Teil zur Prüfung des theoretischen Wissens, einer selbstgeführten Unterrichtsstunde vor Ort und einer Abschluss Hausarbeit im Umfang von 10 Seiten.

#### **5. Ist Spiritualität Voraussetzung für die Ausbildungsteilnahme?**

Spiritualität ist keine Voraussetzung für die Ausbildungsteilnahme, jedoch ist Offenheit gegenüber neuen kulturellen und philosophischen Erfahrungen wichtig. Um Ruhe und Selbsterfahrung bspw. mittels Meditations-techniken oder Mantrasingen zu finden, ist es nicht nötig dem Buddhismus, Hinduismus oder einer anderen Religion anzugehören!

#### **6. Gibt es finanzielle Förderungsmöglichkeiten und eine Anerkennung der Ausbildung bei den jeweiligen Krankenkassen?**

Eine finanzielle Förderung der Ausbildungen ist bspw. durch die Sächsische Aufbaubank (SAB) möglich. Je nach individuellen Voraussetzungen können nach derzeitigen Stand, bis zu 80 Prozent der Ausbildungskosten bezuschusst werden. (Siehe auch: [www.sab.sachsen.de](http://www.sab.sachsen.de))

Die angebotenen Ausbildungen der Ananda Parinama Aus- und Weiterbildungs GbR werden bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) nachzeitigem Stand und bei gegebenen Grundvoraussetzungen der individuellen Person anerkannt. (Siehe auch: <https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de>)

# Kontakt und Anmeldung:

Wenn Du noch weitere Informationen benötigst oder offene Fragen hast, Dich für eine Yoga-Ausbildung anmelden oder auch gern erstmal an einer offenen Yogastunde teilnehmen möchtest, dann kannst Du mich wie folgt erreichen:

E-Mail: [info@anandayoga-zwickau.de](mailto:info@anandayoga-zwickau.de)

Homepage: [www.anandayoga-zwickau.de](http://www.anandayoga-zwickau.de)

Mobiltelefon/  
Whatsapp: +49 152 27064840

Adresse: Ananda Yoga-Zentrum Zwickau  
Römerplatz 6  
08056 Zwickau



लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु

[lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu]

Mögen alle Wesen Glück und  
Harmonie erfahren.

Es ist mein tiefstes Anliegen den inneren Reichtum des Yoga für die individuelle Lebensqualität zugänglich zu machen, um so das Bewusstsein für die eigenen Gedanken und Handlungen zum Wohl aller Wesen zu sensibilisieren.

**Ich freuen mich auf DICH!**

ॐ Om Shanti ॐ

Ananda Yoga-Zentrum Zwickau



ananda yoga

Ananda Parinama Aus- und  
Weiterbildungs GbR

Ananda Yoga-Zentrum Zwickau  
Römerplatz 6, 08056 Zwickau

Kerstin Bucher

+49 152 27064840  
kerstin@anandayoga-zwickau.de

[www.anandayoga-zwickau.de](http://www.anandayoga-zwickau.de)

Stand: Juni 2023