

Yin Yoga Trainer:in - in Mödling bei Wien und online

Link: <https://www.akshara.at/yin-yoga-ausbildung-60h/>

60 Stunden (60h)

Preis: € 1.250,- (Super Early Bird bis 30.9.25 € 999)

Kursleitung: Sabine Winkler, Philipp Sharma

Kursort: Yogazentrum Mödling & Online

Kursnummer: YIN24

ECTS Punkte: 2

Start der nächsten Ausbildung: 13. Februar 2026

Diese umfassende 60 h Ausbildung mit Sabine Winkler und Philipp Sharma beinhaltet die grundlegenden Aspekte der Yin Yoga- und Achtsamkeitspraxis für Yogalehrer:innen und/oder engagierte Schüler:innen. Basierend auf der Lehre nach Paul Grilley (Begründer des Yin Yoga), lernst du in 6 Tagen die fundamentale Theorie und Praxis der Yin Yoga Posen im Detail kennen.

Darüber hinaus begreifst du, wie du unter Berücksichtigung der Skelettvariationen und der Anatomie der Hüfte eine sichere und effektive Praxis gestalten kannst. Diese Ausbildung bringt zudem ein tiefes Maß an Achtsamkeitsübungen, Meditation, Pranayama (Atemübungen) und Mentaltechniken mit sich und jede Menge Impulse, wie du all das in deinen Yoga-Unterricht einfließen lassen kannst.

- Yoga entfaltet deine Persönlichkeit

erlebe die Essenz des Yoga in ihrer ganzheitlichen Tiefe

integriere Achtsamkeit und Atem in deine Praxis

begegne dir selbst in der tiefen Wirkung der Asanas

Energiearbeit und Embodiment-Practice - ein neuer Weg zu dir

1. Detail

- Yin Yoga- Philosophie

Geschichte des Yin Yoga – Die Kraft von Yin & Yang – Chakren und Meridian Basiswissen

- Yin Yoga- Theorie und Praxis

Ästhetisches vs. funktionelles Yoga – Der Zweck der Yoga Asanas – Der Rebound/ das Nachspüren – Das 7-Archetyp Prinzip der Yin-Yoga Posen – Yin Yoga Posen für die myofaszialen Gruppen

- Achtsamkeit

Die 3 Ebenen der Achtsamkeit im Yin Yoga – Pranayama Basis (Atemübungen) und Entspannung im Yin Yoga – Meditation in der Yin Yoga Praxis – Körperwahrnehmung, Visualisierung und Bodyscan – körperliche und emotionale Energie-Blockaden verstehen lernen – mentales Training in Verbindung mit Yin Yoga

- Anatomie des Yoga & Faszienstudie

Skeletvariationen und Anatomie der Hüfte – Lehre über die 10 myofaszialen Gruppen – 14-10-7 Yin Yoga Sutras von Paul Grilley – Spannungs-, Kontraktions- und Kompressionstheorie – Analyse von Yin Yoga Posen – Faszienlehre und Chi-Einfluss (Basiswissen)

- Lehre, Methodik & Praktikum

Sequencing – Aufbau einer Yin Yoga Klasse – Das 7-Wege-Prinzip des Yin Yoga Unterrichts – Energiekurve und Bhava (Stimmung) einer Klasse – die 3 Level der Achtsamkeit in Yin Yoga – Yin Yoga für besondere Bedürfnisse (Schwangerschaft, Menstruation, körp. Einschränkungen) – wie du individuell auf Schüler eingehen kannst – Variationen der Posen und Verwendung von Hilfsmitteln in Yin Yoga – Vorteile und Kontraindikationen von Yin Yoga Posen – Lehlabor: Partner und Gruppenunterricht – Verantwortlichkeiten und Ethik eines Yogalehrer – Einsatz der Stimme – Hilfreiche Ansagetechniken

2. Termine

Vor Ort im Yogazentrum + online Übertragung

- 13. – 15. Februar 2026
- 20. – 22. Februar 2026

jeweils 9.00 – 17.30 Uhr

3. Preis

Kosten der 60 h Yin Yoga Ausbildung

Preis: € 1.250,-

Super Early Bird bis 30.9.25 € 999

Förderung durch [WAFF](#) oder [AMS](#) ist möglich

4. Ausbildungs-Leitung

Diese Fortbildung wird von den Yin Yoga und Breathwork Expert:innen Philipp Sharma und Sabine Winkler von [RadiantYinside](#) und [Atem Yoga Awakening](#) geleitet.

- Philipp Sharma

ist Atem Coach, Yin Yoga Lehrer und Meditationstrainer. Nach 15 Jahren Privatwirtschaft und langjähriger leistungssportlicher Erfahrung im Golf, erweiterte Philipp sein Wissen als Coach, Mentaltrainer und Yogalehrer und folgt so nun mit großer Leidenschaft dem Ruf seines Urgroßvaters, eines indischen Pandit und Yogi.

Für ihn steht der Mensch, so wie er ist und mit all seinen Möglichkeiten zu werden, im Vordergrund: *„Für mich ist Yin Yoga wie eine Reise weit, weit hinaus, tief in unser Innerstes. Mit der Zeit öffnen sich Türen und Du kannst in andere Welten eintauchen, die lange darauf gewartet haben entdeckt und erleuchtet zu werden...“*

Mehr zu Philipp Sharma:

www.radiantyinsight.com oder www.atemyogaawakening.com

- Sabine Winkler

ist international tätige Yogalehrerin und Transformational Coach mit Fokus auf Mindful Yin Yoga, Breathwork und die Releasing Methode. Mit ihrer fundierten Ausbildung als diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester bietet sie ein ganzheitliches Konzept, wo sie sowohl ihr klassisch-medizinisches als auch fernöstliches Wissen einfließen lässt.

Sabine leitet Yin Yoga Teacher Trainings, Workshops, Frauenzirkel und Retreats weltweit und ist Assistent Teacher der renommierten Yin Yoga Lehrerin Jo Phee /Senior Assistent v. Paul Grilley, wo sie sich vertieft in der Faszienlehre und -forschung weiterbildet.

„Ich liebe es, mit Yoga und der Releasing Methode Menschen dabei zu begleiten, Blockaden körperlicher und emotionaler Natur zu lösen, damit sie befähigt werden, ein Leben voller Glückseligkeit und Wohlstand zu führen.“

Mehr zu Sabine Winkler:

www.radiantinsight.com oder www.atemyogaawakening.com

5. Zertifikate

Für diese Ausbildung erhältst du das YACEP-Zertifikat für Weiterbildungen der Yoga Alliance.

Außerdem kannst du sie als Teil deines 300 h Yoga Aufbaulehrgangs wählen.

Neben den international anerkannten Standards der Yoga Alliance, ist unser Ausbildungsinstitut nach den Normen des österreichischen Bildungs-Standards Ö-CERT zertifiziert.

- Yoga Alliance – weltweiter Yoga Verband

Die Yoga Alliance ist der weltweit größte Yoga-Verband mit Sitz in den USA und steht für hohe Qualitätsstandards in Yoga-Training und -Ausbildung.

Die Yoga Alliance prüft und zertifiziert weltweit Ausbildungsinstitute nach internationalen Ausbildungsstandards. Diese Standards schreiben die Mindeststundenanzahl für die verschiedenen Fächer der Yogaausbildung vor (zum Beispiel Yoga Philosophie, Anatomie, Unterrichtsgestaltung, Übungspraxis etc.), aber auch die Qualifikation der Ausbildungsleiter:innen.

Mehr dazu und zu deinen Vorteilen als Mitglied der Yoga Alliance findest du auf www.yogaalliance.org.

- Ö-CERT -Qualitätsrahmen für die Erwachsenenbildung in Österreich

Ö-CERT ist eine Kooperation des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung und der Länder und bietet einen Qualitätsrahmen für die Erwachsenenbildung in Österreich. Bildungsinteressierte haben gleiche Möglichkeiten beim Zugang zur Förderung ihrer Weiterbildung – auch wenn diese nicht im eigenen Bundesland stattfindet.

Mehr dazu findest du auf der Ö-CERT-Website.

6. Förderungen

- Wird diese Yoga Ausbildung gefördert?

Unser Ausbildungs-Institut wurde **vom ÖCERT und dem Bundesministerium für Bildung als „förderungswürdig“ anerkannt**. Somit kann bei allen öffentlichen Stellen um eine Unterstützung angefragt werden.

Die Förderwürdigkeit der einzelnen Teilnehmer:innen wird von der Förderstelle entschieden, wir helfen dir aber gerne, falls deine Förderstelle (WAFF, AMS, Förderstellen der Landesregierungen usw.) konkrete Unterlagen braucht.

7. Kostenloses Webinar

Du bist noch unsicher, ob diese Ausbildung das Richtige für dich ist? Hol dir **hier** (Link: <https://www.atemyogaawakening.com/kostenloses-yin-yoga-webinar>) das kostenlose 2-teilige Yin Yoga Webinar von Sabine und Philipp.

In 2 Videos erfährst du:

- Was ist Yin Yoga?
 - Geschichte und Philosophie von Yin Yoga
 - Wie Yin Yoga deine Energie wieder zum Fließen bringt
 - Warum Yin Yoga deine Yoga-Praxis fördert und zu gleich ergänzt
 - Was lang haltende Posen so speziell macht
 - Wie der Körper Schmerz und Emotionen speichert und wie du diese mit Yin Yoga lösen kannst‘
-
- 9 Tipps für eine sichere und effektive Praxis
 - eine energetisierende und gleichzeitig entspannende, 75-minütige Yin Yoga Praxis, wo all das Gelernte erlebt und verkörpert wird.

PLUS: Philipps und Sabines Nr. 1 Geheimnis, das garantiert deine Yoga Praxis noch effektiver und wundervoller werden lässt ...

8. Anmeldung

Anmelden ist ganz einfach:

- Gleich hier online anmelden (link: <https://www.akshara.at/yin-yoga-ausbildung-60h/#90>)
- Lade hier das Printformular (link: https://www.akshara.at/wp-content/uploads/2023/06/Anmeldeformular_Ausbildungen.pdf) herunter und schick es uns an rezeption@akshara.at

- Wie geht es weiter?

Sobald wir deine Anmeldung erhalten haben, melden wir uns bei dir mit der Bestätigung und ersten Details zur Ausbildung.

- Du willst mit uns persönlich sprechen?

Du hast noch ein paar Fragen, brauchst noch mehr Infos? Dann schreib uns gerne an rezeption@akshara.at. oder ruf uns an unter [+43 664 197 59 46](tel:+436641975946).