

# 200h Yoga Ausbildung - Online

Link: <https://www.akshara.at/200h-online-yoga-ausbildung/>

200 Stunden (200h)

**Preis:** Early Bird Preis 3.200 € statt 3.500 € (nur bis 31.7.25)

**Kursleitung:** Birgit Pörtl & Florian Reitlinger

**Kursort:** Yogazentrum Mödling & Online

**Kursnummer:** YLA25

**ECTS Punkte:** 8

**Start der nächsten Ausbildung:** 26. September 2025

**-Egal, ob du davon träumst, Yogalehrer:in zu werden oder einfach nur deine Yogapraxis vertiefen und mehr über Yoga erfahren möchtest – bei uns bist du genau richtig!**

In 9 Monaten und 200 Unterrichtsstunden erhältst du in unserem Yogazentrum in Mödling bei Wien eine umfassende Yoga Ausbildung, die dir eine solide Basis bietet, um Yoga zu unterrichten.

Die Ausbildungsleiter Birgit Pörtl und Florian Reitlinger verfügen über fast 20 Jahre Ausbildungserfahrung und schlagen gekonnt eine Brücke zwischen alter Tradition und Moderne, zwischen ewigem Wissen und neuesten Forschungserkenntnissen. Ein besonderer Schwerpunkt dieser Ausbildung ist außerdem der Fokus auf anatomische Genauigkeit und Ausrichtung (Alignment), um die Asanas (Yoga-Haltungen) korrekt und sicher auszuführen.

Zertifizierungen der Yoga Alliance sowie Ö-CERT garantieren dir dabei zusätzlich eine fundierte, international anerkannte Ausbildung und eröffnen dir den Weg zu umfangreichen Fördermöglichkeiten von Bund und Ländern.

Während der Ausbildung wirst du sowohl in der Theorie als auch in der Praxis umfassend geschult. Du erhältst das nötige Wissen, um deine eigene Yogapraxis zu vertiefen und sowohl Gruppen- als auch Einzelklassen fundiert zu unterrichten.

## 1.Details

### - Ausbildungs-Zeitraum – Wie lange dauert diese Yoga-Ausbildung?

Du absolvierst diese Yoga Ausbildung in 9 Monaten im Rahmen eines **Grundmodules** von 4 Wochenenden mit Schwerpunkt auf deiner eigenen Praxis, Anatomie und Philosophie. Dann folgt das **Teaching-Modul** mit Schwerpunkt auf Unterrichtspraxis und Stundenaufbau, das du mit einem Abschlussretreat im Stift St. Florian abschließt. In einem eigens konzipierten **Online-Modul** ergänzst du dein Wissen zeitlich unabhängig. In persönlichen Meetings mit deiner **Mentorin** holst du dir weitere Anregungen und übst individuell und nach deinen Bedürfnissen.

Alle Klassen, die unser [Yogazentrum](#) anbietet, sind für dich in dieser Zeit offen. So kannst du deine persönliche Praxis neben den Unterrichtsmodulen vertiefen.

### - Inhalte der Yoga-Ausbildung – Was lernst du?

#### Yoga Praxis

- Yogapositionen (Asanas) im Detail
- Anatomie und gesunde Ausrichtung
- Yogaphilosophie
- Pranayama (Atemübungen)
- Meditation

#### Unterrichtsmethodik & Didaktik

- Aufbau einer Yogastunde und einer Übungsabfolge im Unterricht
- Unterrichtsmethodik und Didaktik – wen unterrichte ich wie?
- Adjustments (Einrichten bzw. Ausrichten von Yogaschüler:innen im Unterricht)
- Sprechtraining
- Umgang mit Schüler:innen
- Tipps für dein berufliches Dasein als Yogalehrer:in

### - Maximale Teilnehmer:innen Zahl

Um dir eine qualitativ hochwertige Ausbildung zu bieten, umfassen unsere Gruppen 12 bis max. 22 Teilnehmer:innen.

### - Mentorship-Programm

Während der gesamten Ausbildung steht dir in deiner Mentorship-Gruppe eine Mentorin für Fragen und vertiefende Übungen zur Seite.

## **- Wir fassen zusammen**

GESAMT Stundenanzahl: 200 h (à 60 min.)

- 80 h Grundmodul (4 Wochenenden)
- 70 h Teaching Modul (1 Wochenende + 1 verlängertes Abschlusswochenende)
- 20 h Online Module
- 30 h Mentoring & Prüfung (Open Book-Abschlussarbeit, Lehrprobe & Feedbackgespräch)

## **2. Voraussetzungen**

### **- Voraussetzungen für den Beginn deiner Yoga Ausbildung**

Herzlich willkommen! Das Wichtigste für den Beginn deiner Yogaausbildung ist ein tiefes Interesse und eine Begeisterung für Yoga in all seinen Facetten.

Nicht wichtig ist, ob du einen Kopfstand oder andere komplexe Asanas beherrscht. Wir erwarten von dir die Bereitschaft zu regelmäßiger eigener Praxis und persönlicher Weiterentwicklung.

Solltest du noch Fragen haben oder unsicher sein, kannst du dich [jederzeit bei uns melden](#).

## **3. Termine Start September 2025**

### **Termin-Überblick zur Yoga Ausbildung mit Start September 2025**

jeweils Freitag 17.00 – 20.00 Uhr, Samstag 9:00 bis 17:00 Uhr und Sonntag 9:00 bis 16:00 Uhr  
(sofern nicht anders angegeben)

### **- Grundmodul (80 h)**

im Yogazentrum Mödling oder online

- 26. – 28. September 2025
- 31. Oktober – 2. November 2025
- 5. – 7. Dezember 2025
- 16. – 18. Jänner 2026

ungefährer Tagesablauf:

- Einführung ins Thema
- Yogapraxis & Nachbesprechung
- Mittagspause

- Teachings (Anatomie bzw. Philosophie)
- Yogapraxis

#### **- Teaching Modul (70 h)**

- 20. – 22. Februar 2026: im Yogazentrum Mödling oder online
- 7. März 2026: Übungs- und Vertiefungstag
- 25. April 2026: Übungs- und Vertiefungstag
- 14. – 17. Mai 2026 Abschlussretreat im Stift St. Florian (online Teilnahme möglich, wir empfehlen aber die Teilnahme vor Ort)  
(Donnerstag 9:00 – 18:00, Freitag und Samstag: 9:00 – 21:00, Sonntag 9:00 – 14:00)

#### **- Online Modul (20 h )**

Zusätzlich inklusive sind zwei Online-Module, die du zeitlich flexibel im Eigenstudium absolvierst:

- Online-Kurs 1: „Typische Fehlhaltungen und Korrekturen in der Asana-Praxis“
- Online-Kurs 2: „Yoga unterrichten – Unterrichtsmethodik und Sprache im Yoga-Unterricht“
- Über 50 aufgezeichnete Yoga-Einheiten zur eigenen Praxis – wann und wo du willst.

#### **- Mentoring (30 h inkl. Prüfung)**

- Samstag, 11. Oktober 2025
- Samstag, 10. Jänner 2026

## **4. Preis**

### **Kosten der Ausbildung**

**Early Bird Preis 3.200 € statt 3.500 €** (nur bis 31.7.25)

**Regulärer Preis ab 1.8.25: € 3.500**

**Preis Grundmodul** (ohne Teaching Modul): € 1.850 (€ 1.690 Early Bird)

Monatliche oder halbjährliche Ratenzahlung möglich. Bei einer Bezahlung des Gesamt-Betrages reduziert sich der Betrag um 3% Skonto (gilt bei Buchung der gesamten Ausbildung).

#### **- Im Preis enthalten sind:**

- alle Kontaktstunden laut Unterrichtsplan
- zwei umfangreiche Onlinekurse

- Lehrmaterialien (Skriptum)
- über 50 aufgezeichnete Yoga-Einheiten zur eigenen Praxis – wann und wo du willst.
- kostenloser Zugang zu allen Yogaklassen im [Yogazentrum Mödling](#) (vor Ort und online)
- Prüfungsgebühren für Abschlussprüfung

**- Im Preis nicht enthalten sind:**

- Unterbringung und Verpflegung beim Abschlussretreat im Stift St. Florian (ca. 250 € Unterkunft inkl. Frühstück)

Die Stornobedingungen findest du bei unseren [AGB](#).

## **5. Ausbildungs-Leitung**

Diese Ausbildung wird von Birgit Pörtl und Florian Reitlinger vom [Yogazentrum Mödling](#) geleitet, die beide über fast 20 Jahre Erfahrung in der Ausbildung von Yogalehrer:innen verfügen.

**- Birgit Pörtl**

Birgit leitet gemeinsam mit Florian Reitlinger die Akshara Akademie und das angeschlossene [Yogazentrum Mödling](#) und bildet seit fast 20 Jahren Yogalehrer:innen aus. Sie ist zertifizierte [Anusara®](#) Yogalehrerin und lernt und lehrt in der tantrischen Philosophie des Kashmir Shivaismus.

Nach einem betriebswirtschaftlichen Studium war Birgit als Consultant in der IT Branche und Unternehmensberatung beschäftigt. Heute gibt sie ihr Wissen im Yogamagazin des ORF, auf [yogamehome.org](#), bei Workshops im In- und Ausland und in ihrem Podcast OM Air weiter.

**- Florian Reitlinger**

Noch während seiner langjährigen beruflichen Tätigkeit als Produktmanager in der Software-Branche gründete Florian Reitlinger gemeinsam mit Birgit Pörtl 2008 das [Yogazentrum Mödling](#), das sie 2023 um die Akshara Akademie erweitert haben um hier ein noch breiteres Spektrum an Aus- und Weiterbildungen anzubieten.

Als ausgebildeter [Jivamukti®](#) Yogalehrer unterrichtet er im Yogazentrum und bildet gemeinsam mit Birgit seit fast 20 Jahren Yogalehrende aus.

Florian ist außerdem Rettungssanitäter, begeisterter Ausdauersportler, Musiker und angehender Psychotherapeut und gibt sein Yogawissen regelmäßig im Yogamagazin des ORF auf ORF Sport+ weiter.

**- Internationale Gastlehrende**

Darüber hinaus steht uns jedes Jahr ein Team von internationalen Expert:innen wie [Barbra Noh](#), Dr. [Robert Schleip](#) und [Anand Semalty](#) als Gastlehrende zur Seite

Außerdem wirst du im Rahmen unseres Mentorship-Programms von einer Mentorin durch die Ausbildung begleitet, die dich bei Fragen und bei der Vertiefung der Inhalte individuell unterstützt.

## 6. Unsere Yoga-Stile

In diese Yoga Ausbildung fließen unterschiedliche Yoga-Stile ein. Die Grundlage ist Hatha Yoga, der körperorientierte Teil des Yoga. Die Yogapraxis gründet sich auf Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atmenübungen) und Meditation.

Weitere Yoga-Stilrichtungen, die in diese Ausbildung einfließen sind Anusara Yoga, Jivamukti Yoga und Therapeutisches Yoga.

### - Über Anusara Yoga®

Eine Übersetzung von „Anusara“ lautet: „mit Anmut fließen“. Der Fokus dieses Yogastils liegt vor allem auf der genauen Ausrichtung des Körpers sowie auf einer lebensbejahenden, positiven Einstellung zu Leben und Praxis.

### - Über Jivamukti Yoga®

Dieser Yoga-Stil, der „dschi-wa-mukti-Yoga“ ausgesprochen wird, wurde in den 1980er Jahren von Sharon Gannon und David Life in New York gegründet. „Jivamukti“ setzt sich zusammen aus den Wörtern „jiva“ (Seele) und „mukti (Befreiung). Sharon und David wurden vom Ashtanga Yoga inspiriert und kombinieren es mit Meditation, Musik und spirituellen Elementen.

Dieser Yoga-Stil ist für die Menschen geeignet, die bewegte und bewegende Yogaklassen mit Musik mögen, bei der spirituelle Inhalte und eine sanfte Nackenmassage nicht zu kurz kommen.

### - Über Therapeutisches Yoga

Therapeutisches Yoga verbindet die klassische Yoga Tradition, Aspekte des Ayurveda sowie die „westlichen“ Erkenntnisse der funktionellen Anatomie, Muskel-, Faszien- und Gelenktherapie. Hier wird die Yogapraxis als ganzheitliche Therapieform genutzt, die Kopf, Körper und Atem gleichermaßen anspricht. In der Yogatherapie werden Yogaübungen meist auf konkrete Beschwerden angewendet. Meist findet der Yogaunterricht in Einzelsitzungen oder in Kleingruppen statt.

## 7. Zertifikate

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

Wir bieten seit 2004 Yoga-Ausbildungen an, die bereits über 2.000 Teilnehmer:innen erfolgreich abschließen konnten.

#### **- 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](http://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](http://www.oecert.at).

#### **- Zentrale Prüfstelle Prävention, Deutschland**

Die zentrale Stelle zur Prüfung von Präventionskursen erkennt die 500 Stunden Yogaausbildung (200 h Grundausbildung + 300 Stunden Aufbaulehrgang) der Akshara Akademie an.

## **8. Fördermöglichkeiten**

#### **- 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.

## **9. FAQ**

### **Die am häufigsten gestellten Fragen für dich zusammengefasst**

#### **- Was ist das Besondere an eurer Ausbildung? Welche Stile werden unterrichtet?**

Die in unserer Yoga-Ausbildung unterrichteten Stile legen besonderen Wert auf die anatomische Genauigkeit und Ausrichtung (Alignment), die den sportmedizinischen Standards entspricht. Dabei wird Yoga nicht nur als spirituelle Praxis, sondern auch als gesunde Form der körperlichen Bewegung gelehrt. Die Ausbildungen sind so konzipiert, dass sie den Schüler:innen ein tiefes Verständnis der menschlichen Anatomie und Körpermechanik vermitteln, was ihnen hilft, Asanas (Yoga-Haltungen) korrekt und sicher auszuführen. Gleichzeitig werden traditionelle Yoga-Asanas, Pranayama, Meditationstechniken gelehrt, nicht nur um ein fundiertes Verständnis der alten Yoga-Praktiken zu vermitteln, sondern auch um eine Basis für den eigenen Unterricht zu erlangen.

Die Ausbildungsleiter:innen haben mehrere Ausbildungen in unterschiedlichen Traditionen absolviert. Anusara- & Jivamukti Yoga sowie therapeutisches Yoga bilden hier den Schwerpunkt der Ausbildung.

So wird eine Balance zwischen traditionellem Yoga und den modernen sportmedizinischen Standards geschaffen.

#### **- Was passiert, wenn ich an einer Einheit nicht teilnehmen kann?**

Du kannst vorab zwischen der Präsenz- und der Onlinevariante wählen. Während der Ausbildung hast du aber die Möglichkeit, jederzeit nach deinen Bedürfnissen auch online teilzunehmen, wenn du die Präsenzvariante gewählt hast bzw. ins Yogazentrum zu kommen, wenn du dich für die Onlinevariante angemeldet hast.

Außerdem werden alle Module aufgezeichnet und stehen 12 Monate zum Nachschauen zur Verfügung.

#### **- Welche Materialien werden zur Verfügung gestellt und was muss ich selbst mitbringen?**

Du erhältst mit der Ausbildung

- alle notwendigen Skripten
- Zugang zum Lernportal



- über 50 Online Yogaklassen und weiterführendes Video-Material
- einen unlimitierten Zugang zu allen live Klassen (vor Ort oder online) während der Ausbildung mitzubringen:
- Schreibunterlagen
- einen Snack für die Mittagspause
- Neugierde und gute Laune

#### **- Ist es möglich, nach der Ausbildung zu unterrichten?**

Nach Absolvierung der Yoga-Grundausbildung bist du in der Lage, Yogaklassen zu unterrichten. Spezifische Vertiefungen wie weitere didaktische Instrumente, Präsentationstraining, Korrekturen & Adjustments, Umgang mit körperlichen Beschwerden u.v.m können im Aufbaulehrgang erworben werden

#### **- Kann ich die Ausbildung in Teilzeit absolvieren, während ich arbeite oder studiere?**

Die Ausbildungsprogramme sind flexibel auf deine Bedürfnisse anpassbar. Sie können neben einer Vollzeitbeschäftigung oder einem Studium absolviert werden. Wenn du Fragen dazu hast, melde dich gerne bei uns!

#### **- Kann ich einen Besuch oder Schnupperkurs machen, bevor ich mich anmelde?**

Ja! Du hast die Möglichkeit, eine Schnupperklasse zu besuchen, bevor du dich für die Ausbildung anmeldest. Dies ist eine tolle Gelegenheit, den spezifischen Yogastil, der in der Ausbildung unterrichtet wird, kennenzulernen und einen ersten Eindruck von der Lehrmethode und der Atmosphäre zu bekommen.

#### **- Wie sieht die Prüfung aus?**

Nach jedem Modul gibt es einen so genannten „Empowerment Review“ in dem du für dich selbst überprüfen kannst, was du aus dem Unterricht mitgenommen hast.

Nach der Hälfte der Ausbildung findet die erste Lehrprobe in der Gruppe statt.

Am Ende der Ausbildung gibt es eine abschließende Lehrprobe sowie eine Open Book Prüfung, die du bequem von zu Hause aus machen kannst.

#### **- Bietet ihr auch Weiterbildungen oder Spezialisierungsmöglichkeiten nach der Grundausbildung an?**

Ja! Nach der Grundausbildung kannst du die zweite Stufe der Yoga Alliance, die 300 h Aufbau-Ausbildung, anhängen. Weiters gibt es zahlreiche Vertiefungs-Ausbildungen.

## 9. Lernplattform Moodle

### Unsere Lernplattform Moodle

Alle, die bereits Teil der Ausbildung sind, finden auf der Lernplattform Moodle Lernunterlagen, Yogavideos und viele weiterführende Infos:

<https://yogazentrum.md/moodle/my/>

Deine Zugangsdaten erhältst du bei Beginn der Ausbildung. Bei Fragen wende dich jederzeit gerne an uns unter [anmeldung@akshara.at](mailto:anmeldung@akshara.at).

## 10. Anmeldung

**Anmelden ist ganz einfach:**

- [Gleich hier online anmelden](https://www.akshara.at/200h-online-yoga-ausbildung/#134) ( link: <https://www.akshara.at/200h-online-yoga-ausbildung/#134> )
- Lade hier das [Printformular](https://www.akshara.at/wp-content/uploads/2023/07/Anmeldeformular_Yoga-Ausbildung.pdf) ( link: [https://www.akshara.at/wp-content/uploads/2023/07/Anmeldeformular\\_Yoga-Ausbildung.pdf](https://www.akshara.at/wp-content/uploads/2023/07/Anmeldeformular_Yoga-Ausbildung.pdf) ) herunter und schick es uns an [anmeldung@akshara.at](mailto:anmeldung@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 melde dich zu unserem [kostenlosen Online Infogespräch](#) an oder schreib uns gerne an [anmeldung@akshara.at](mailto:anmeldung@akshara.at).