300h Yoga Aufbaulehrgang - in Mödling bei Wien und online

Link: https://www.akshara.at/yoga-aufbaulehrgang-300h/

300 Stunden (300h)

Preis: € 3.400

Kursleitung: Birgit Pöltl & Florian Reitlinger

Kursort: Yogazentrum Mödling & Online

Kursnummer: YLA30026

ECTS Punkte: 12

START der nächsten Yoga-Ausbildung: 30. Januar 2026

Willkommen bei unserer Yoga Aufbauausbildung!

Diese Yoga Ausbildung im Umfang von 300h ist ein fundierter Yoga-Aufbaulehrgang, wenn du schon eine 200h Yoga Ausbildung absolviert hast.

Fast 20 Jahre Ausbildungserfahrung und Zertifizierungen der Yoga Alliance sowie Ö-CERT garantieren dir dabei eine tief gehende, international anerkannte Ausbildung.

Das tolle bei dieser Ausbildung: Aus einem Modulsystem baust du sie dir individuell nach deinen Interessen selbst zusammen und vertiefst, was dich am meisten interessiert. Du wählst dabei aus unterschiedlichen Kursen und Workshops wie Yin Yoga, Vinyasa Flow, Meditation, Pranayama, Tantra Yoga uvm. und hast dafür 2 Jahre Zeit! Der Großteil findet in unserem Yogazentrum in Mödling bei Wien und online statt. Je nach Wahl deiner Module ist es auch möglich, (fast) die gesamte Ausbildung online zu absolvieren.

Melde dich an und tauch mit uns ganz tief ins Yoga ein. Wir versprechen dir eine interessante und transformierende Erfahrung, die dein Leben bereichern wird!

1.Details

- Ausbildungs-Zeitraum: Wie lange dauert diese Yoga-Ausbildung?

Die Ausbildung setzt sich aus Fix- und Wahlmodulen und einem Praxisteil zusammen. Der genaue Zeitraum hängt von der Wahl deiner Ausbildungsmodule ab. Gemeinsamer Start ist im Januar, die Fixmodule absolvierst du im ersten Jahr, für die Wahlmodule hast du 2 Jahre Zeit.

Schließt du die Ausbildung innerhalb dieser 2 Jahren ab, fallen keine zusätzlichen Kosten an. Danach erhältst du 10% Rabatt auf alle unsere Kurse und Workshops.

Solltest du mit dem Start deiner 300h Ausbildung nicht bis Januar 2026 warten wollen, ist es auch möglich, bereits jetzt einzelne Module zu absolvieren und den Rest 2026 nachzuholen. Meld dich bei uns und wir finden eine passende Möglichkeit für dich!

Alle Klassen, die unser <u>Yogazentrum</u> anbietet, sind für dich 2 Jahre lang kostenlos zugänglich. So kannst du deine persönliche Praxis neben den Unterrichtsmodulen vertiefen.

- Inhalte der Yogalehrer-Ausbildung: Was lernst du?

Um den Richtlinien der Yoga Alliance für das Zertifikat YLA 500+ zu entsprechen, werden folgende Themen in verpflichtenden Modulen behandelt:

- Yogapositionen (Asanas) im Detail
- Anatomie für Yogalehrer:innen
- Unterrichtsmethodik & Didaktik
- Vinyasa Krama und Stundenaufbau
- Vertiefung Yoga Schriften und Philosophie
- Meditation
- Persönlichkeitsentwicklung (Ausdruck & Sprache)

Die restlichen Inhalte kannst du dir aus den Wahlmodulen selbst nach deinen Interessen zusammenstellen.

- Mentorship-Programm

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

- Abschluss/Prüfung

Die Prüfung setzt sich aus zwei Teilen zusammen: Eine abschließende Lehrprobe mit mindestens 5 Teilnehmer:innen, die du auf Video aufnimmst und uns zukommen lässt. Außerdem eine Open Book Prüfung, die du bequem von zu Hause aus machen kannst. Du hast für den Abschluss bis 6 Monate nach Ausbildungsende Zeit, den Zeitpunkt der Prüfung wählst du selbst. Anschließend erhältst du in einem persönlichen Gespräch umfassendes Feedback von uns.

- Wir fassen zusammen

GESAMT Stundenanzahl: 300 h (à 60 min.)

• 100 h Fixmodule (im Yogazentrum Mödling oder online)

- 130 h Wahlmodule (im Yogazentrum Mödling, Pöllau/Stmk. oder online)
- 70 h Praxisteil inkl. Prüfung

2. Termine 2026

Termin-Überblick zur Yoga Aufbauausbildung 2026

- Fixmodule (130 Stunden, verpflichtend im ersten Jahr zu absolvieren)

im Yogazentrum Mödling und live online Freitag 17:00 – 20:00, Samstag 09:00 – 17:00, Sonntag 09:00 – 16:00

- 30. Jänner 1. Februar 2026: Hands On Basic (nur vor Ort) 16 Stunden
- 27. Februar 1. März 2026: Die Kunst der Meditation 16 Stunden
- 4. 7. Juni 2026: Yoga im therapeutischen Kontext 34 Stunden
- 12. 14. Juni 2026: Yoga unterrichten ein vertiefendes Übungswochenende 16
 Stunden
- 18. 20. September 2026: Von den Schriften lernen Ein Workshop über die Weisheit der Yoga-Schriften 16 Stunden
- 14. Oktober 4. November 2026, jeweils Mittwoch Abend (Workshop) und Dienstag früh (Meditation): Chakras entschlüsseln (live online) 14 Stunden
- 11. 13. Dezember 2026: Deep Dive Praxis Wochenende 16 Stunden

Achtung: für alle, die die Yoga Grundausbildung nicht im Yogazentrum Mödling bei Birgit & Florian gemacht haben, ist auch folgender Kurs verpflichtend. Bei Fragen dazu melde dich gerne bei uns!

Magie des Alignements im Yoga
 16. – 19. April 2026 Pöllau/Stmk. oder online (34 Stunden)

Solltest du an einem der Termine verhindert sein, besteht die Möglichkeit, den Kurs in der Online Aufzeichnung zu absolvieren oder im kommenden Jahr nachzuholen.

- Praxisteil (70 Stunden)

- monatliche Treffen in deiner Mentoring-Gruppe (Termine nach Vereinbarung, auch online möglich)
- Protokoll f
 ür 5 von dir gehaltene Yogastunden
- 10 Assistenzen in Yogastunden im Yogazentrum Mödling oder in einem Yogastudio deiner Wahl (die Termine vereinbarst du dir nach deinen zeitlichen Möglichkeiten selbst)
- Prüfung Lehrprobe und Open Book Prüfung (den Zeitpunkt wählst du selbst)

- Wahlmodule (100 Stunden)

3. Wahlmodule 2026

aus folgenden Kursen und Workshops kannst du dir im Ausmaß von 100 – 110 Stunden deine individuelle Ausbildung zusammenstellen und hast dafür 2 Jahre Zeit. Wenn du zusätzliche Module machen möchtest, erhältst du 10 % Rabatt auf den Kurspreis bzw. bezahlst einen Sonderpreis von 20 € (statt 30 €) pro zusätzlicher Stunde.

- <u>Tantra Yoga intensiv (Immersion)</u>
 - 2. 6. Jänner 2026 in Pöllau/Stmk. (34 Stunden) (Achtung: nur für Teilnehmer:innen des Tantra Grundmoduls im Herbst 2025)
- Yin Yoga Trainer:in
 ab 13. Februar 2026 im Yogazentrum Mödling oder online (60 Stunden)
- Magie des Alignements im Yoga
 16. 19. April 2026 Pöllau/Stmk. (34 Stunden)
- <u>Tantra Yoga Grundmodul</u>
 ab 23. September, jeweils 13 x Mittwoch bzw. Sonntag Abend (Workshop) und 13 x
 Morgenmeditation: online (50 Stunden)
- <u>Yoga Gesundheitstrainer:in Teil 2</u> (Teil 1 = Pflichtmodul Yoga im therapeutischen Kontext) 22. 26. Juli 2026 in Pöllau/Stmk. (35 Stunden)
- Meditationstrainer:in Teil 2 (Teil 1 = Pflichtmodul Die Kunst der Meditation)
 ab 21. März 2026 (64 Stunden) in Mödling
- Pranayama Trainer:in
 ab 14. Oktober 2026 (80 h) in Mödling
- Faszien & Yoga mit Dr. Robert Schleip voraussichtlich im Oktober 2026 im Yogazentrum Mödling oder online (8 Stunden)
- Tantra Yoga intensiv (Immersion)
 2. 6. Jänner 2027 in Pöllau/Stmk (34 Stunden)
 (Achtung: nur für Teilnehmer:innen des Tantra Grundmoduls im Herbst 2026)

4. Termine 2025

Termin-Überblick zur Yoga Aufbauausbildung 2025

- Fixmodule (100 Stunden)

im Yogazentrum Mödling und live online Freitag 17:00 – 20:00, Samstag 09:00 – 17:00, Sonntag 09:00 – 16:00

- 17. 19. Jänner 2025: Gemeinsamer Starttermin (Hands On Basic) (nur vor Ort)
- 17. 18. Mai 2025:
 - 17. Mai: <u>Pranayama: Der Atem als Schlüssel für authentisches und ganzheitliches</u> <u>Unterrichten mit Sabine Winkler & Philipp Sharma</u>
 - 18. Mai: Wirkkraft für Yogalehrende Stimme, Ausdruck, Wirkung mit Birgit Pöltl
- 13. 15. Juni 2025: Yoga unterrichten ein vertiefendes Übungswochenende
- 15. Oktober 5. November 2025, jeweils Mittwoch Abend (Workshop) und Dienstag früh (Meditation): <u>Chakras entschlüsseln</u> (live online)
- 25. 26. Oktober 2025: <u>Von den Schriften lernen Ein Workshop über die Weisheit der</u> Yoga-Schriften
- 9. November 2025: Asana Clinic mit Barbra Noh
- 12. 14. Dezember 2025: Deep Dive Praxis Wochenende

Achtung: für alle, die die Yoga Grundausbildung nicht im Yogazentrum Mödling bei Birgit & Florian gemacht haben, ist auch folgender Kurs verpflichtend. Bei Fragen dazu melde dich gerne bei uns!

Yoga Deep Dive (Anusara Immersion 1)
 24. – 27. April 2025 Pöllau/Stmk. oder online (34 Stunden)

Solltest du an einem der Termine verhindert sein, besteht die Möglichkeit, den Kurs in der Online Aufzeichnung zu absolvieren oder im kommenden Jahr nachzuholen.

- Praxisteil (70 Stunden)

- 4 Übungsabende /-vormittage in deiner Mentoring-Gruppe (Termine nach Vereinbarung, auch online möglich)
- Protokoll für 5 von dir gehaltene Yogastunden
- 10 Assistenzen in Yogastunden im Yogazentrum Mödling oder in einem Yogastudio deiner Wahl (die Termine vereinbarst du dir nach deinen zeitlichen Möglichkeiten selbst)
- Prüfung Lehrprobe und Open Book Prüfung (den Zeitpunkt wählst du selbst)

- Wahlmodule (130 Stunden)

Hier findest du einen Vorschlag für die Wahlmodule, der es dir ermöglicht, deine Ausbildung bereits im Dezember 2025 abzuschließen. Außerdem kannst du nach deinen Interessen alle

oder einzelne dieser Module mit den Wahlmodulen (Auflistung im nächsten Reiter) tauschen. Auch hast du die Möglichkeit, einen Teil 2025 abzuschließen und den Rest im folgenden Jahr:

- Die Kunst der Meditation Ein Workshop zur Vertiefung der feinstofflichen Praxis: 21. –
 23. März 2025 im Yogazentrum Mödling oder online (20 Stunden)
- <u>Einführung ins Anusara Yoga</u> (Immersion 1): 24. 27. April 2025 in Pöllau/Stmk. oder online (34 Stunden)
- <u>Stressmanagement & Burnoutprävention im Yoga</u>: 8. 11. Mai 2025 im Yogazentrum Mödling oder online (30 Stunden)
- Mobility Flow: 19. 21. September 2025: im Yogazentrum Mödling oder online (20 Stunden)

5. Wahlmodule 2025

aus folgenden Kursen und Workshops kannst du dir im Ausmaß von ca. 130 Stunden deine individuelle Ausbildung zusammenstellen. Wenn du zusätzliche Module machen möchtest, erhältst du 10 % Rabatt auf den Kurspreis:

- Tantra Yoga intensiv (Immersion)
 - 3. 6. Jänner 2025 in Pöllau/Stmk. (30 Stunden)

(Achtung: nur für Teilnehmer:innen des Tantra Grundmoduls im Herbst 2024)

- <u>Die Kunst der Meditation Ein Workshop zur Vertiefung der feinstofflichen Praxis</u> 21. – 23. März 2025 im Yogazentrum Mödling und online (20 Stunden)
- <u>Einführung ins Anusara Yoga</u> (Immersion 1)
 - 24. 27. April 2025 Pöllau/Stmk. (34 Stunden)
- Stressmanagement & Burnoutprävention im Yoga
 - 8. 11. Mai 2025 im Yogazentrum Mödling oder online (30 Stunden)
- ProAgeYoga® mit Elena Lustig
 - 30. 31. August 2025 im Yogazentrum Mödling (10 Stunden)
- Mobility Flow mit Adina Soffer
 - 19. 21. September 2025, im Yogazentrum Mödling oder online (20 Stunden)
- Vinyasa Flow Yoga Trainer:in
 - 3. 5. Oktober & 7. 9. November 2025 (50 Stunden)
- Tantra Yoga Grundmodul
 - 24. September 28. Jänner 2026, jeweils 13x Mittwoch bzw. Sonntag Abend (Workshop) und 13x Dienstag früh (Meditation): online (50 Stunden)
- <u>Faszien & Yoga mit Dr. Robert Schleip</u>
 - 19. Oktober 2025 im Yogazentrum Mödling oder online (8 Stunden)

• Tantra Yoga intensiv (Immersion)

2. – 6. Jänner 2026 in Pöllau/Stmk (34 Stunden)

(Achtung: nur für Teilnehmer:innen des Tantra Grundmoduls im Herbst 2025)

- Wahlmodule gegen Aufpreis

Auch folgende Kurse kannst du dir im Rahmen deiner 300 h Ausbildung zu einem vergünstigten Preis anrechnen lassen:

• Yin Yoga Ausbildung mit Philipp Sharma & Sabine Winkler

14. – 16. Februar & 21. – 23. Februar 2025 im Yogazentrum Mödling und online (60 Stunden)

Aufpreis 750 €

• Intensivwochen in Nordindien

1. – 15. März 2025 (60 Stunden)

Aufpreis: 650 € + Kosten für Reise und Unterkunft

6. Preis

Preis: € 3.400

Monatliche oder halbjährliche Ratenzahlung möglich. Bei einer Bezahlung des Gesamt-Betrages reduziert sich der Betrag um 3% Skonto.

Dieser Preis gilt bei Abschluss der Ausbildung innerhalb von 2 Jahren. Wenn du zusätzliche Module machen oder dir mehr Zeit als 2 Jahre lassen möchtest, erhältst du 10 % Rabatt auf den Kurspreis bzw. bezahlst einen Sonderpreis von 20 € (statt 30 €) pro zusätzlicher Stunde.

Förderung durch WAFF oder AMS ist möglich!

- Im Preis enthalten sind:

- alle Kontaktstunden laut Unterrichtsplan
- Lehrmaterialien (Skriptum)
- Prüfungsgebühren für Abschlussprüfung
- 2 Jahre kostenloser Zugang zu allen Yogaklassen und Online-Yogaklassen im Yogazentrum

- Im Preis nicht enthalten sind:

Reisekosten bzw. Unterbringung bei Teilnahme an Intensivtagen, die außerhalb des Yogazentrums Mödling stattfinden. Details zu diesen Mehrkosten erhältst du gerne auf <u>Nachfrage</u>.

- Zusätzliche Wahlmodule

Ab Start deiner Anmeldung zur Ausbildung erhältst du lebenslang 10 % Rabatt auf alle Kurse und Workshops.

7. Ausbildungs-Leitung

Diese Ausbildung wird von Birgit Pöltl und Florian Reitlinger vom Yogazentrum Mödling geleitet, die beide über fast 20 Jahre Erfahrung in der Ausbildung von Yogalehrer:innen verfügen.

- Birgit Pöltl

Birgit leitet gemeinsam mit Florian Reitlinger die Akshara Akademie und das angeschlossene <u>Yogazentrum Mödling</u> und bildet seit fast 20 Jahren Yogalehrer:innen aus. Sie ist zertifizierte <u>Anusara®</u> 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 Pöltl 2008 das <u>Yogazentrum</u> <u>Mödling,</u> das sie 2023 um die Akshara Akademie erweitert haben um hier ein noch breiteres Spektrum an Aus- und Weiterbildungen anzubieten.

Als ausgebildeter <u>Jivamukti®</u> 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 <u>Barbra Noh, Robert Schleip und Anand Semalty als Gastlehrende zur Seite.</u>

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.

8. 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 Anusura 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 Gelenkstherapie. Hier wird die Yogapraxis als ganzheitliche Therapieform genützt, 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.

9. Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Ausbildung ist eine Yoga Ausbildung im Umfang von 200h (YLA 200). Diese kann gerne auch woanders absolviert worden sein. Die Ausbildung ist für Yogalehrende aller Stilrichtungen geeignet.

10. Zertifikate

Diese Ausbildung entspricht den Standards der 300h <u>Yoga Alliance</u> Richtlinien. Das heißt: Durch diesen Lehrgang erhältst du einen Abschluss und ein Zertifikat für eine 500+h Yoga-Ausbildung (Zertifikat YLA 500+).

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 <u>Yoga Alliance</u> 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.

- 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.

11. 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.

12. 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.

13. Anmeldung

- Anmelden ist ganz einfach:

- Gleich hier online anmelden (link: https://www.akshara.at/yoga-foundation-training/#120)
- Lade hier das <u>Printformular</u> (link: <u>https://www.akshara.at/wp-content/uploads/2023/07/Anmeldeformular Yoga-Ausbildung.pdf</u>) herunter und schick es uns an 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 schreib uns gerne an anmeldung@akshara.at oder ruf uns an unter +43 664 197 59 46.