

Yoga Gesundheitstrainer:in - in Mödling bei Wien & Pöllau/Stmk.

Link: <https://www.akshara.at/yoga-gesundheitstrainer/>

65 Stunden (65h)

Preis:

- **Preis inkl. Übernachtung und Verpflegung im DZ:** € 1.630,- (Early Bird bis 31.3.26 € 1.530,-)
- **Im EZ:** 1.750,- (Early Bird bis 31.3.26 € 1.650,-)

Kursleitung: Birgit Pörtl, Florian Reitlinger

Kursort: Yogazentrum Mödling & Online, Pöllau/Stmk.

Kursnummer: Gesundheit26

ECTS Punkte: 2

Start der nächsten Ausbildung: 4. Juni 2026

Vertiefe dein Wissen in Anatomie, funktioneller Körperarbeit und therapeutischer Yogapraxis

Du bist bereits Yogalehrer:in und möchtest Menschen noch gezielter auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität unterstützen? Dann ist die Ausbildung zur* zum Yoga-Gesundheitstrainer:in an der Akshara Akademie wie für dich gemacht!

In dieser praxisnahen und zertifizierten Weiterbildung verbindest du fundiertes **Anatomiewissen, funktionelles Yoga, achtsame Körperarbeit** und **therapeutische Techniken** zu einem ganzheitlichen Werkzeugkasten. Du lernst:

- wie du Beschwerden in Rücken, Schultern, Hüften oder Füßen mit gezielten Yoga-Übungen begegnen kannst,
- wie du das Nervensystem regulierst und Schlaf- und Erholungsphasen förderst.
- wie du körperliche Dysbalancen erkennst und deine Praxis entsprechend anpasst,
- und wie du Einzelsitzungen sinnvoll aufbaust und strukturierst.

Ein besonderes Highlight des Yoga Gesundheitstrainers: Du erhältst Einblicke in **osteopathische Prinzipien** und lernst, wie du ausgewählte Techniken auch als Yogalehrende:r verantwortungsvoll anwenden kannst – ganz ohne therapeutische Ausbildung.

Zielgruppe:

Diese Ausbildung richtet sich an Yogalehrende (ab 200h), die ihr Wissen in **Yoga-Therapie, Anatomie** und **gesundheitsförderndem Unterrichten** vertiefen möchten – für Gruppen wie auch für Einzelklient:innen.

1. Detail

Die Ausbildung gliedert sich in 3 Teile:

- 1. Teil – Yoga im therapeutischen Kontext

In diesem Basismodul legen wir den Fokus auf zentrale Körperregionen, die in der gesundheitlichen Prävention und Begleitung eine Schlüsselrolle spielen:

- **Füße – die Basis des Körpers**
Wir analysieren Gangbild, Fußgewölbe und Standverhalten. Übungen zur Stabilisierung und Mobilisierung, sowie einfache manuelle Techniken zur Entlastung werden vorgestellt. Der Blick auf die Füße verrät oft mehr über den Menschen, als man denkt.
- **Hüften – Bewegungsfreiheit & Stabilität**
Hier steht die Verbindung von Beweglichkeit und Kraft im Zentrum. Wir schauen auf die Rolle der Hüften in Bezug auf Haltung, Kreuzbein, Beckenboden und Emotionen.
- **Rücken – Aufrichtung und Resilienz**
Der Rücken als Spiegel der Lebenshaltung. Wir lernen, Verspannungen zu erkennen und mit gezielten Übungen, manueller Arbeit und Atemimpulsen zu lösen. Die Wirbelsäule als Achse zwischen Stabilität und Beweglichkeit.
- **Schultern – Lastenträger und Ausdruck**
Die Schultern zeigen, was uns „aufgeladen“ wurde. In diesem Abschnitt arbeiten wir mit Bewegungsanalysen, Körperwahrnehmung und emotionaler Entlastung – z. B. durch bewusste Atmung, Vibration, Klopfen oder Dehnung.
- **Schlaf & Nervensystem – Regeneration als Schlüssel**
Ohne Erholung keine Gesundheit. Wir erforschen einfache Tools, um das Nervensystem zu regulieren, den Parasympathikus zu aktivieren und Schlafqualität nachhaltig zu

verbessern. Atem, Klang, sanfte Bewegung und bewusste Pausen spielen hier eine zentrale Rolle.

- 2. Teil – Osteopathische Methoden im Yogaunterricht und Aufbau von Einzelsitzungen

Damit aus Wissen gelebte Praxis wird, lernst du grundlegende Methoden der *ganzheitlichen Gesundheitsarbeit*:

- **Einführung in die Osteopathie**
Wahrnehmen statt „machen“. Du bekommst Einblicke in osteopathische Prinzipien: Wie lässt sich Spannung im Gewebe erspüren, wie funktioniert viszerale oder craniosacrale Entlastung, und wann ist „Nichtstun“ die wirksamste Technik?
- **Muskeltest – das Körpersystem befragen**
Einführung in den kinesiologischen Muskeltest zur Ermittlung von energetischen Blockaden, Stressoren oder Prioritäten in der Behandlung. Ein einfaches, aber tiefgehendes Werkzeug zur Orientierung im Einzelsitzungskontext.
- **Einzelsitzung aufbauen & leiten**
Du lernst, wie du eine Stunde strukturiert und dennoch intuitiv aufbaust: vom Erstkontakt über Anamnese, Zielklärung, körperorientierte Interventionen bis zur Abschlussintegration. Wir besprechen auch, wie man Ressourcen stärkt und Hausübungen sinnvoll mitgibt.

- 3. Teil – Abschluss & Prüfung

Die praktische Anwendung steht im Mittelpunkt. Für den Abschluss dieser Ausbildung gibt es folgende Prüfung:

- **5 Protokolle von Yoga Sitzungen**
Du führst eine vollständige Einzelsitzung mit einer realen Person durch. Diese wird protokolliert, reflektiert und ggf. von einemr *Ausbilderin* begleitet oder nachträglich beurteilt.
- **Präsentation einer Einheit aus den Protokollen**

- Wir fassen zusammen

GESAMT Stundenanzahl: 65 h

- Teil 1: Yoga im therapeutischen Kontext (30 h)
- Teil 2: Osteopathische Methoden im Yoga Unterricht und Aufbau von Einzelsitzungen (30 h)
- Teil 3: Abschluss & Prüfung (5 h)

2. Termine

- Teil 1: im Yogazentrum Mödling oder online

Donnerstag – Samstag 9.00 – 16.00 Uhr, Sonntag 9:00 – 12:00 Uhr

- 4. – 7. Juni 2026

- Teil 2: am Naturparkbauernhof in Pöllau/Stmk.

Mittwoch – Samstag 9.00 – 16.00 Uhr, Sonntag 9:00 – 12:00 Uhr

- 22. – 26. Juli 2026

- Teil 3: Abschluss

Abgabe der Protokolle und Präsentation im Rahmen von Teil 2 am Naturparkbauernhof.

3. Preis

Kosten des 65 h Yoga Gesundheitstrainers

Preis inkl. Übernachtung und Verpflegung im DZ: € 1.630,- (Early Bird bis 31.3.26 € 1.530,-)

Im EZ: 1.750,- (Early Bird bis 31.3.26 € 1.650,-)

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

4. 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.

5. Zertifikate

Mit welchem Zertifikat schließt du diese Ausbildung ab?

Du schließt diese Ausbildung als **zertifizierte:r Yoga Gesundheitstrainer:in** ab und erhältst dafür das YACEP-Zertifikat für Weiterbildungen der [Yoga Alliance](#).

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. Anmeldung

Anmelden ist ganz einfach:

- Gleich hier online anmelden (link: <https://www.akshara.at/yoga-gesundheitstrainer/#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).