

Tantra Yoga Grundausbildung - ONLINE KURS

Link: <https://www.akshara.at/tantra-yoga-grundausbildung-2/>

50 Stunden (50h)

Preis:

- **Online Grundmodul:** € 649,- (bis 31.7.2025 Early Bird € 590,-)
- **Online Grundmodul und Aufbaumodul** (Immersion) in Pöllau/Stmk.: € 1.330,- (bis 31.7.2025 Early Bird € 1.225,-) inkl. Verpflegung und Unterkunft im DZ

Kursleitung: Birgit Pörtl

Kursort: Online / Pöllauer Tal (AT)

Kursnummer: TYG25

ECTS Punkte: 2

Start der nächsten Ausbildung: 24. September 2025

Tantra Yoga ist eine spirituelle Praxis, die durch Energiearbeit, Rituale, Meditation und Körperübungen darauf abzielt, das Bewusstsein zu erweitern, persönliche Potentiale zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen.

In dieser Tantra Grundausbildung steigen wir runter von der Matte, hinein ins Yoga-Leben. Neben effektiven Techniken erfährst du mehr über Philosophie und Geschichte des Tantra (und ihre Linien). Die Praxis besteht aus Arbeit am und im Energiekörper, Visualisierungs- und Meditationstechniken sowie der Arbeit mit Mantren (Exo- und Esoterischen Techniken).

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit klassischem Tantra (des kashmirischen Shivaismus) und habe für mich sehr viel Klarheit und damit auch Fortschritte in meiner eigenen Praxis erfahren. In tiefer Dankbarkeit für meine Lehrer:innen möchte ich dieses gelebte und erfahrene Wissen gerne weitergeben.

Die Ausbildung wird als Fortbildung bei der **Yoga Alliance**, und als Modul für den **300 h Aufbaulehrgang** sowie den **Anusara Aufbaulehrgang** anerkannt.

1. Detail

- Einführung in die Philosophie und Geschichte des Tantra Yoga.
- Erforschung des Energiekörpers, einschließlich:
 - Verständnis der Chakras, Nadis, Bindus und Kundalini-Energie.
 - Erkennen von „Energieräubern“ und Anwendung von Techniken zur Energieheilung und -schutz.
 - Arbeit zur Harmonisierung und Stärkung des Energiesystems
 - Identifizierung und Auflösung karmischer Muster.
- Potentialentfaltung durch Stärkung der Ressourcen.
- Praxis von Visualisierungs- und Meditationstechniken.
- Einübung von Dharanas und Zentrierungstechniken.
- Anwendung von Sound-Praktiken, sowohl aus exoterischer als auch esoterischer Perspektive.
- Erkundung der Embodiment Praxis durch Asana aus dem Anusara Yoga (Hinweis: Asana-Praxis ist nicht der Schwerpunkt dieser Ausbildung).
- Betonung des Erwachens und der Befreiung (Bodha & Moksha), einschließlich Techniken zur Bewusstseinsweiterung.
- Entwicklung einer effektiven persönlichen Praxis (sadhana).
- Übersicht und Interpretation von Tantra-Schriften der Kaula- und Trika-Linie, darunter Vijñāna Bhairava Tantra, Pratyābhijñā-hrdaya und Sri Guru Gita.

Hinweis: Bitte beachte, dass sexuelle Praktiken in diesem Kurs nicht behandelt werden.

Tatsächlich liegt der Schwerpunkt im klassischen Tantra nicht auf solchen Praktiken, diese sind vielmehr ein Bestandteil des westlichen Neo-Tantra. Unsere Ausbildung konzentriert sich auf die umfassenden Aspekte des klassischen Tantra und betont deshalb die direkte Erfahrung einer „göttlichen“ Realität die transzendente und immanente Aspekte hat, genannt Śiva und Śakti,

Klassisches Tantra fasst die **spirituelle Praxis** in vier Hauptaspekten zusammen: Kontemplation, Rituale, yogische Techniken des feinstofflichen Körpers und die ästhetische Kultivierung der Sinne mit dem **Ziel sowohl weltlichen Erfolg als auch spirituelle Befreiung zu erlangen.**

2. Inspiration

Ein wichtiges Fundament im klassischen Tantra stellt die Guru Tradition dar, deshalb möchte ich hier meine Lehrer:innen nennen, von denen ich dieses Licht übergeben bekommen habe und immer wieder erhalte:

- Hareesh Wallis

- Douglas Brooks
- Bettina Bäumer
- Dharma Bodhi
- Carlos Pomedá
- Paul Muller-Ortega
- Sally Kempton

3. Voraussetzungen

- Bereitschaft zu 2 x 20 Min. täglicher Praxis
- regelmäßige Meditationspraxis bzw. zumindest den Wunsch nach einer regelmäßigen Praxis 😊
- Internetverbindung für Zoom Sessions inkl. Kamera und Mikrofon (die Einheiten werden auch aufgezeichnet und stehen 30 Tage lang zur Verfügung)

4. Termine 2025

Termine 2025 – online & live

- 13 Abend-Termine 24. September – 28. Jänner 2026

jeweils von 18.00 – 21.00 Uhr

Mittwoch, 24.09.25

Mittwoch, 01.10.25

Mittwoch, 08.10.25

Mittwoch, 15.10.25

Mittwoch, 22.10.25

Mittwoch, 29.10.25

Mittwoch, 05.11.25

Mittwoch, 03.12.25

Mittwoch, 10.12.25

Mittwoch, 17.12.25

Sonntag, 28.12.25

Mittwoch, 14.01.26

Mittwoch, 28.01.26

Gesamtdauer: 43 Stunden (inkl. Eigenpraxis)

- Morgen-Meditationen 25. September – 27. Jänner 2026

jeweils Do. von 07.00 – ca. 07.30 Uhr

Gesamtdauer: 7 Stunden

Die Aufzeichnungen stehen im Nachhinein bis mindestens Ende Februar zur Verfügung.

Supervision-Gespräch während bzw. bis 2 Monate nach der Ausbildung

- OPTIONAL: Tantra Yoga Aufbauomodul/Intensivtage

Embodiment Immersion (live vor Ort am Bauernhof in Pöllau)

2. bis 6. Januar 2026

Kann als Zusatzmodul extra gebucht werden.

Mehr Infos zum Thema und die genauen Daten hier. (Link:

<https://www.eversports.at/org/activity/db11a734-ecd5-47b3-a220-0995cac4e32d>)

Gesamtdauer: 34 Stunden

Ort: [Seminarbauernhof Pöllauer Tal](#)

5. Preis

Kosten der Tantra Grundausbildung

Online Grundmodul: € 649,- (bis 31.7.2025 Early Bird € 590,-)

Online Grundmodul und Aufbauomodul (Immersion) in Pöllau/Stmk.: € 1.330,- (bis 31.7.2025 Early Bird € 1.225,-) inkl. Verpflegung und Unterkunft im DZ

6. Ausbildungs-Leitung

Diese Ausbildung wird von Birgit Pörtl vom [Yogazentrum Mödling](#) geleitet. Sie ist zertifizierte [Anusara®](#) Yogalehrerin und verfügt über fast 20 Jahre Erfahrung in der Ausbildung von Yogalehrer:innen.

- 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

7. Zertifikate

Für diese Ausbildung erhältst du das YACEP-Zertifikat für Weiterbildungen der [Yoga Alliance](http://YogaAlliance.org).

Neben den international anerkannten Standards der Yoga Alliance, ist unser Ausbildungsinstitut nach den Normen des österreichischen Bildungs-Standards [Ö-CERT](http://O-CERT.at) zertifiziert.

- Yoga Alliance – weltweiter Yoga Verband

Die [Yoga Alliance](http://YogaAlliance.org) 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](http://O-CERT.at) 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://O-CERT.at).

8. 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.

9. Anmeldung

Anmelden ist ganz einfach:

- Gleich hier online anmelden (link: <https://www.akshara.at/tantra-yoga-grundausbildung-2/#80>)
- 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).