

Yoga Foundation Training - nur für dich

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

100 Stunden (100h)

Preis: €1.850 (Early Bird bis 31.7.25: €1.690)

Kursleitung: Birgit Pörtl & Florian Reitlinger

Kursort: Yogazentrum Mödling & Online

Kursnummer: YLA25

ECTS Punkte: 8

Start der nächsten Ausbildung: 26. September 2025

-Du liebst Yoga, bist dir aber noch nicht sicher, ob du später auch unterrichten möchtest?

Dann ist unsere Yoga-Grundausbildung vielleicht genau das Richtige für dich. Du kannst mit dem ersten Modul starten – ganz ohne dich gleich festlegen zu müssen, ob du den ganzen Weg zur Yogalehrer:in gehen willst.

Im Modul 1 steht deine eigene Praxis im Mittelpunkt: dein Körperverständnis, deine Erfahrungen mit der Yoga-Philosophie. Eine Reise zu dir selbst – mit allem, was Yoga tief und kraftvoll macht.

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

Und wenn du dann spürst, dass du dein Wissen weitergeben möchtest, kannst du direkt ins Teacher-Training einsteigen.

1.Details

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

Du absolvierst diese Yoga Ausbildung in 4 Monaten im Rahmen eines Grundmodules von 4 Wochenenden mit Schwerpunkt auf deiner eigene Praxis, Anatomie und Philosophie. In einem eigens konzipierten Online-Modul ergänzt 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

- 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: 100 h (à 60 min.)

- 80 h Grundmodul (4 Wochenenden)
- 10 h Online Modul
- 10 h Mentoring

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

- Online Modul (10 h)

Zusätzlich inklusive ist ein Online-Modul, das du zeitlich flexibel im Eigenstudium absolvierst:

- Online-Kurs: „Typische Fehlhaltungen und Korrekturen in der Asana-Praxis“
- Über 50 aufgezeichnete Yoga-Einheiten zur eigenen Praxis – wann und wo du willst.

- Mentoring (10 h)

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

4. Preis

Kosten der Ausbildung

Early Bird Preis 1.690 € statt 1.850 € (nur bis 31.7.25)

Regulärer Preis ab 1.8.25: € 1.850

Monatliche Ratenzahlung möglich.

Im Preis enthalten sind:

- alle Kontaktstunden laut Unterrichtsplan
- ein umfangreicher Onlinekurs
- 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)

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.

- 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.

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

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.

Was, wenn ich nach Absolvierung des Grundmoduls merke, dass ich doch gerne unterrichten möchte?

Dann kannst du ganz unkompliziert direkt im Anschluss ins Teacher-Training einsteigen. Mehr Infos dazu findest du [hier](https://www.akshara.at/yoga-grundausbildung-200h/) (link: <https://www.akshara.at/yoga-grundausbildung-200h/>).

10. Anmeldung

Anmelden ist ganz einfach:

- [Gleich hier online anmelden](https://www.akshara.at/yoga-foundation-training/#120) (link: <https://www.akshara.at/yoga-foundation-training/#120>)

- Lade hier das Printformular (link: https://www.akshara.at/wp-content/uploads/2023/07/Anmeldeformular_Yoga-Ausbildung.pdf) 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 melde dich zu unserem kostenlosen Online Infogespräch an oder schreib uns gerne an anmeldung@akshara.at.