

200h Yoga Ausbildung - in Mödling bei Wien

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

200 Stunden (200h)

Preis: € 2.650,- (Early Bird bis 30. August 2025 € 2.450,-)

Kursleitung: Birgit Pörtl, Florian Reitlinger & Anand Semalty

Kursort: Goa / Indien

Kursnummer: YLAINDIEN25

ECTS Punkte: 8

Start der nächsten Ausbildung: 11. – 29. November 2025

Erlebe die transformative Kraft des Yoga an seinem Ursprungsort: Indien. Tauche ein in die authentische Praxis und Philosophie des Yoga, eingebettet in die farbenfrohe Kultur Goas. Lass den Alltag hinter dir und finde zu dir selbst, während du dein Wissen vertiefst und deinen Weg als Yogalehrer:in startest.

-5 Gründe, warum du mit nach Indien kommen solltest

Authentisches Yoga erleben: Lerne Yoga im Ursprungsland und spüre die tiefe Verbindung zur jahrtausendealten Praxis.

Erfahrene Lehrerinnen: Werde begleitet von zwei Yogalehrer:innen, die selbst in Indien gelernt und gelehrt haben.

Ganzheitliche Ausbildung: Kombiniere Theorie, Praxis und Methodik – abgerundet mit Meditation und Pranayama.

Unterstützung durch Förderprogramme: Nutze die Möglichkeit einer finanziellen Förderung, z.B. durch AMS oder WAFF.

Unvergessliche Umgebung: Studiere Yoga in Goa, nur 10 Minuten vom Strand entfernt, und genieße die inspirierende Atmosphäre.

1.Details

- Überblick zur Yoga Ausbildung

- Ausbildungsdauer: 208 Stunden, davon 160 Stunden in Indien, 18 Stunden online oder in Mödling, 30 Stunden Abschlussarbeit.
- Zertifikat: Abschluss mit dem international anerkannten Yoga Alliance Zertifikat (RYT200+).
- Sprache: Deutsch.
- Inhalte: Yoga-Praxis (Asanas, Pranayama, Meditation), Philosophie, Anatomie, Unterrichtsmethodik, Mantra-Rezitation, Puja, und vieles mehr.
- Voraussetzungen: Mindestens ein Jahr regelmäßige Yogapraxis und Interesse an der Yoga-Philosophie. Eine Buchrezension (A4-Seite) aus vorgegebener Literatur ist vorab einzureichen.
- Begleitpersonen: sind herzlich willkommen und können während der Ausbildungszeit die herrliche Umgebung und entspannende Ayurveda Behandlungen genießen

2. Termin November 2025

Termin-Überblick zur Yoga Ausbildung

- **In Indien:**
12. – 28. November 2025 (Anreisetag: 11.11., Abreisetag: 29.11.)
- **Online oder in Mödling:**
20. & 21. Dezember 2025
 - Samstag: 9:00 – 17:00 Uhr
 - Sonntag: 9:00 – 16:00 Uhr
- **Abschlussarbeit & Lehrprobe:** Flexible Zeiteinteilung (30 Stunden).

3. Preis

Kosten der Ausbildung

Preis: € 2.650,- (Early Bird bis 30. August 2025 € 2.450,-)

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

- Im Preis enthalten sind:

- alle Kontaktstunden laut Unterrichtsplan in Indien, online und Mödling
- Lehrmaterialien (Skriptum)

- **Prüfungsgebühren für Abschlussprüfung**

- **Im Preis nicht enthalten sind:**

- Flug
- Unterkunft & Verpflegung (Details siehe Punkt „Unterkunft in Indien“)

4. Unterkunft in Indien

- Unterkunft Goa (Vedic Valley)

Im **Vedic Valley-Resort in Morjim** erwartet dich ein besonderes Indien. Während der Ausbildung ist ausreichend Zeit für ruhige Strandspaziergänge, stimmungsvolle Sonnenuntergänge oder auch für **ayurvedische Behandlungen**.

Das Resort unter der Leitung der Familie Semalty bietet ein atemberaubendes Panorama mit tropischen Palmen, Mango- und Chashewnuss-Bäumen, exotischen Blumengärten und Lotus-Biotopen und lädt zum Entspannen und Wohlfühlen ein.

Das Herz von Vedic Valley ist **ein riesiger Banyan Baum (ca. 200 Jahre alt)** mit einem kleinen Tempel, in dem täglich abends Meditationen stattfinden. **Alle Häuser wurden nach der vedischen Raumgestaltungslehre Vastu Vidya erbaut.** Dabei wurde großer Wert auf umweltfreundliche Baumaterialien gelegt, um eine harmonische und natürliche Atmosphäre zu schaffen.

- Ayurveda Behandlungen – Wohlige Ergänzungen zu deiner Ausbildung

Ayurveda Behandlungen – Wohlige Ergänzungen zu deiner Ausbildung

Das Ayurveda-Resort im Vedic Valley lässt keine Wünsche offen – von Wellness Treatments bis hin zur Pancha Karma Kur ist alles möglich. Vielleicht ist das ein Begleitprogramm für jene, die nicht an der Ausbildung teilnehmen aber trotzdem mitkommen wollen?

Preise und Möglichkeiten gibt es auf der Webseite des Vedic Valley www.vedicvalley.in.

Falls du schon vor der Ausbildung anreist beziehungsweise länger bleiben möchtest, werden die Nächtigungen entsprechend dazugerechnet.

Preis für Unterkunft inklusive ayurvedischer Vollpension für die Dauer der Ausbildung: € 1.200,- in Doppelbelegung.

5. Tagesablauf

- **06:00 – 07:30:** Meditation und Pranayama
- **07:30 – 10:00:** Yoga-Klasse
- **10:00 – 11:00:** Frühstück
- **11:00 – 14:00:** Philosophie oder Anatomie
- **Mittagspause**
- **16:00 – 16:30:** Mantra & Bhakti
- **16:30 – 18:00:** Yoga-Klasse
- **19:30 – 21:00:** Meditation & Puja

Hinweis: An Sonntagen findet kein Unterricht statt.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. FAQ

- Für wen ist die Ausbildung in Indien gedacht?

Diese Ausbildung richtet sich an alle, die tiefer in die Welt des Yoga eintauchen möchten – sei es zur persönlichen Weiterentwicklung oder zur professionellen Anwendung im Unterricht.

- Welche Voraussetzungen brauche ich, um in Indien teilzunehmen?

- Du solltest dich gesundheitlich gut und fit fühlen.
- Zum Ausbildungsbeginn ist eine Buchrezension (eine getippte A4-Seite) mitzubringen.

Zur Auswahl stehen folgende Bücher:

- *Yoga Sutras von Patanjali*
- *The Science of Yoga – Was es verspricht und was es kann*
- *Yoga mit Kraft & Anmut* von Barbra Noh

- Muss ich den Flug selbst buchen?

Ja, der Flug muss eigenständig gebucht werden. Wenn du Fragen dazu hast, wende dich gerne an uns.

- Welcher Flughafen ist der richtige?

Der nächstgelegene Flughafen für die Anreise ist **Manohar International Airport (GOX)**.

- Wie sieht die Unterkunft aus?

Die Unterbringung erfolgt in **Doppel-Bungalows im Vedic Valley**.

- Wie sieht es mit der Verpflegung aus?

- Die Verpflegung ist in den Unterkunftskosten enthalten.
- Es gibt **vegetarische ayurvedische Mahlzeiten**, die eine optimale Ernährung während der Ausbildung unterstützen.

- Welches Visum brauche ich und wo erhalte ich es?

Du benötigst ein Touristenvisum, das du online beantragen kannst:

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

- Kann man während der Ausbildung ans Meer oder zu Ayurveda-Massagen?

- Der Ausbildungsplan ist sehr intensiv, aber es sind ausreichend Pausen eingeplant, sodass du das **Meer genießen** kannst.
- Einige Ausbildungs-Elemente können auch direkt am Strand stattfinden.
- Falls du eine **Ayurveda-Kur** machen möchtest, empfehlen wir, noch **eine Woche länger zu bleiben** und dies nach der Ausbildung zu machen.

- Ist es möglich, nach der Ausbildung zu unterrichten?

- Ja! Nach Abschluss der Yoga-Grundausbildung bist du in der Lage, eigenständig **Yogaklassen zu unterrichten**.
- Falls du dein Wissen weiter vertiefen möchtest, gibt es Aufbaumodule, in denen du zusätzliche didaktische Fähigkeiten, Präsentationstraining, Korrekturen & Adjustments sowie den Umgang mit körperlichen Beschwerden erlernen kannst.

- Hast du noch weitere Fragen? Nimm hier Kontakt mit uns auf.

<https://www.akshara.at/kontakt/>

11. Anmeldung

Anmelden ist ganz einfach:

- [Gleich hier online anmelden](https://www.akshara.at/yoga-grundausbildung-200h/#120) (link: <https://www.akshara.at/yoga-grundausbildung-200h/#120>)
- 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) 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.