



100 Std.  
**AUFBAU-AUSBILDUNG**  
 **UNTERRICHTEN**  
SÜDTIROL

YOGASTUDIO108 BOZEN  
ALICE HÖNIGSCHMID & TEAM

INFORMATIONEN

[WWW.YOGASTUDIO108.BZ](http://WWW.YOGASTUDIO108.BZ)  
[WWW.ALICE-SOULSPACE.COM](http://WWW.ALICE-SOULSPACE.COM)



# 100 STD AUFBAU-AUSBILDUNG UNTERRICHTEN

## Es geht weiter!

Du hast deine 200+Std Grundausbildung erfolgreich abgeschlossen und fühlst dich noch nicht bereit praktisch zu unterrichten?

Oder du möchtest deine Unterrichtspraxis verfeinern und damit deine Kompetenz vertiefen?

Diese spezielle 100 Std Aufbau-Ausbildung bietet dir die Möglichkeit dazu.

-> **Es ist einer der wertvollsten Teile einer Yoga-Lehrerausbildung!**

-> Diese Ausbildung ist für alle die eine 200+Std Grundausbildung (nach Yoga Alliance) absolviert haben, egal welche Yogarichtung.

-> Die 100 Stunden dieser Aufbau-Ausbildung sind bei der Yoga Alliance anerkannt.

## Sie gliedert sich in 3 Module:

\* **Basismodul:** 3 Intensivtage am Stück in denen wir in die Essenz von Yoga ganz eintauchen.

\* **Praktikumsmodul:** Assistieren, Hospitieren, Praktizieren und Ansagen in regulären Yogastunden und Kleingruppen.

\* **Wochenendmodul:** Vertiefendes Thema an 1 Wochenende deiner Wahl

-> weitere Infos zu den Modulen findest du auf den folgenden Seiten

## TERMINE

Die nächste 100+Std Aufbau-Ausbildung Unterrichten startet im **März/April 25** und du solltest sie innerhalb von 1 Jahr abgeschlossen haben.

Sobald du eine 200+Std Grundausbildung absolviert hast, kannst du beginnen:

\* **Basismodul** 28-30.3.25

\* **Wochenendmodul:**

freie Wahl zwischen den beiden Wochenenden (das 2. WE ist günstiger dazu zu buchen)

- Assistieren 15./16.3.25

- Sequencing 12./13.4.25

\* **Praktikumsmodul:** Beginn nach Basismodul

-> genauere Infos zu den Modulen findest du auf den folgenden Seiten

## ORT

Yogastudio108, Bozen-Gries

## DIE STÄRKEN DER AUSBILDUNG

\* Du nährst dich dem praktischen Unterrichten langsam an, bis du soweit bist kurze Sequenzen anzusagen und dann eine ganze Stunde.

\* Vertiefung deiner Kompetenz beim Unterrichten, Assistieren, Sequenzieren und vor allem die Schulung deines authentischen Auftretens und deiner Stimme im Unterricht.

\* Besonders wertvoll ist die Gelegenheit des ehrlichen, reflektierten und liebevollen Feedbacks der Ausbilder und Mitstudierenden.

\* Du hast die Möglichkeit dein Unterrichten in einer offiziellen Yogastunde im Yogastudio108 zu üben!



## BASISMODUL

### CA. 27 STD

\* Diese 3 wertvollen Tage ermöglichen es uns in die Essenz von Yoga mal wieder ganz einzutauchen. Wir meditieren, praktizieren und frischen die wichtigsten Inhalte des Yoga und der Weitergabe dieses Weges auf.

\* Gemeinsam erfahren wir wie Bhakti (Hingabe)-, Karma (Dienen)-, Hatha (Praktizieren) -, Jnana (Wissen)-, Tantra (Verbindung)- und Rajayoga (der Königsweg), den Gesamtweg des Yoga bilden.

\* Da wir von unterschiedlichen Yogastilen kommen, schaffen wir die gemeinsame Grundlage für das Unterrichten, Assistieren und Sequencing.

### TERMIN / ORT

#### 3 Intensivtage

\*28-30.3.25

Yogastudio108, Bozen-Gries

### REFERENTEN

Alice Hönigschmid mit weiteren Fachreferenten und Team

### INHALTE

\* Dynamische und Stille Meditation und Pranayama

\* Yogapraxis mit Assists

\* Hilfsmittel und Assistieren in den wichtigsten Haltungen

\* Workshop Intuitionsschulung für Yogalehrer

\* Spiritueller (Dharma) Talk in Yogastunden

\* Workshop: Stimmschulung für Yogalehrer

\* Kleingruppen: Praktisches Unterrichten

\* Satsang, Chanten, Mantra

## PRAKTIKUMSMODUL

### CA. 55 STD

#### \* 10 Yogastunden assistieren

Mindestens 5 Std davon bei Ausbildungsleitung Alice, (Bozen und Auer) und eventuell 5 bei einem anderen qualifiziertem Lehrer in deiner Nähe.

#### \* 10 Yogastunden praktizieren

Unterschiedliche Yogastunden und -level, die im Yogastudio108 oder in deiner Nähe angeboten werden, selber erfahren und verinnerlichen.

#### \* 2 Yogastunden transkribieren

Schulung des Ansagens und Stundenaufbaues

#### \* 5 Std Basiskurs hospitieren, dokumentieren

Beobachtend dabei sein und die Grundlagen des Unterrichts für Anfänger erfahren (Do 19:30)

#### \* Kleingruppen-Treffen

Gegenseitig Ansagen, Unterrichten und Feedback

#### \* 3x Satsang

Teilnahme an Philosophie-Vorträgen, Mantra-singen, etc.

#### \* 1 ganze Yogastunde unterrichten

inkl. Vorbereitung in der Freistunde vom Yogastudio (Fr 16:00) oder zu Hause und Feedback der Ausbildungsleitung (Abschlussqualifikation)

## WOCHENENDMODULE

### CA. 18 STD

freie Wahl zwischen den beiden Wochenenden (eines ist im Preis inbegriffen, das 2. WE kannst du günstiger dazubuchen)

#### - Assistieren 15./16.3.25

wenn du noch keine Erfahrung im Assistieren hast, oder es auffrischen möchtest

#### - Sequencing 12./13.4.25

wenn du eigene Sequenzen kreieren möchtest um deinen Unterricht individueller zu gestalten.

-> Yogastudio108, Bozen-Gries

-> Zu jedem Modul werden ausführliche **Skripte** ausgehändigt.



## TEILNAHME UND ANMELDUNG

Bitte schicke uns **eine Bewerbung** per Mail, in der du kurz beschreibst warum du die Ausbildung machen möchtest und eine Kopie deiner Grundausbildung an [alice@yogastudio108.bz](mailto:alice@yogastudio108.bz)

-> **die Anmeldeunterlagen** erhältst nach Rücksprache mit Alice und angenommener Bewerbung. Zu Ausbildungsbeginn benötigen wir

- unterschriebene Anmeldung inkl, allgemeiner und medizinischer Fragebogen
- komplette Zahlung der Kursgebühr

## DEIN ABSCHLUSS

Für den erfolgreichen Abschluss ist die Abgabe des vollständigen Protokollheftes erforderlich und das Unterrichten einer ganzen Yogastunde.

-> **Du bekommst ein detailliertes Zertifikat über 100 Std. Yoga-Fortbildung.**  
(Yoga Alliance anerkannt)

## DIE AUSBILDUNGSgebÜHR

- \* 3 Tage Basismodul C (27 Std)  
(Unterkunft und Verpflegung extra)
  - \* Praktikumsmodul (ca. 55 Std)
  - \* 1 Wochenendmodul (18 Std)
  - \* 10er Karte Yogastudio108
  - \* umfangreiches Ausbildungsskript und -material
  - \* freier Zugang zur Mediathek
  - \* eigene Übungsstunde auf Spendenbasis im Studio
- > **Euro 1200,- regulär**  
-> Euro 1080,- für Absolventen der 200 Std Ganheitlichen Grundausbildung Yogastudio108/Alice

**Anzahlung:** 300,- € mit deiner verbindlichen Anmeldung

**Restbetrag:** 900,- € (bzw. 780,-) bis 4 Wochen vor Ausbildungsstart

### Rücktritt:

- bis 4 Wochen vor Start -> volle Rückerstattung
- bis 2 Wochen vor Start -> 100,- € Storno
- ab 3 Tage vor Start -> keine Rückerstattung  
(bei Krankheit oder anderen Verhinderungen ist es möglich die Termine zu verschieben bzw. nachzuholen)

## SIND NOCH FRAGEN OFFEN?

Dann schreib uns eine Email oder ruf uns gerne an.

Oder du schreibst direkt deine Bewerbung -> per Mail an [alice@yogastudio108.bz](mailto:alice@yogastudio108.bz)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt also melde dich bald an:

## NAMASTÉ

ALICE & TEAM

**Alice Hönigschmid (Lehrgangsführung)**

+39 366 4942982 / +49 163 4335445

[alice@yogastudio108.bz](mailto:alice@yogastudio108.bz)

[www.alice-soulspace.com](http://www.alice-soulspace.com)

Insta: [alice.soulspace](https://www.instagram.com/alice.soulspace)

**Yogastudio108 Bozen**

Grieser Platz 10

39100 Bozen

[www.yogastudio108.bz](http://www.yogastudio108.bz)

Instagram: [yogastudio\\_108](https://www.instagram.com/yogastudio_108)