



# Yoga Now – Yogalehrer-Ausbildung

Die traditionsübergreifende Yogalehrer-Ausbildung mit Yoga Now e.V.

e-Mail: [yla@yoga-now.eu](mailto:yla@yoga-now.eu)  
HP: [yogalehrerausbildung-hamburg.de](http://yogalehrerausbildung-hamburg.de)

## Yogalehrer-Ausbildung 2024 - 2026

### 1. AWE

23.11.2024 Vorstellungsrunde, Erwartungshaltungen,  
24.11.2024 Stimmbildung, Stimme

### 2. AWE

22.02.2025 Was ist Yoga, Yoga und Religion, Gunas, Koshas, Tattvas, HY-Praxis  
23.02.2025 Grundlagen Naad, Mantras im HY und KY

### 3. AWE

22.03.2025 Ashtanga (Der achtgliedrige Pfad) Mudras, Bandhas, Chakras, Kundalini-Energie  
23.03.2025 Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlage, Anatomie und Physiologie I

### 4. AWE

26.04.2025 Sivananda Yoga, Rishikesh-Reihe, Wirkungen, Ausweichübungen  
27.04.2025 Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlage, Anatomie und Physiologie II

### 5. AWE

24.05.2025 Kriyas, Chakras, Nadis, Pranayama, HY-Praxis  
25.05.2025 Ashtanga-Vinyasa-Mantra, Ashtanga-Vinyasa-Yoga I

### 6. AWE

28.06.2025 Sivananda Yoga, Rishikesh-Reihe, Gegenanzeigen, häufige Fehler  
29.06.2025 Ashtanga-Vinyasa-Mantra, Ashtanga-Vinyasa-Yoga II

### 7. AWE

30.08.2025 Anatomie II, Asana-Verständnis (Aufbau, Haltung, Name, Mythologie, Philosophie  
31.08.2025 12 Stunden Meditation, HY-Praxis

### 8. AWE

27.09.2025 Besondere Formen des Hatha-Yoga, Power-Yoga, Stundenaufbau und Praxis  
28.09.2025 Besondere Formen des Hatha-Yoga, Jivamukti-Yoga, Stundenaufbau und Praxis

### 9. AWE

18.10.2025 Besondere Formen des Hatha-Yoga, Iyengar- und Restorativer Yoga  
19.10.2025 Philosophie, Veden, Upanishaden, Samkhya, Patanjali, Bhagavadgita, HY-Praxis

### 10. AWE

22.11.2025 Besondere Formen des Hatha Yoga, Vini-Yoga, Stundenaufbau und Praxis  
23.11.2025 Besondere Formen des Hatha Yoga, Therapeutischer Yoga, Stundenaufbau und Praxis

### 11. AWE

21.02.2026 Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlage, Anatomie und Physiologie III  
22.02.2026 Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlage, Anatomie und Physiologie IV

### 12. AWE

25.04.2026 Adjustments, Hands-On, Vinyasa Krama, HY-Praxis  
26.04.2026 Kundalini-Yoga 3HO, Grundlagen, Besonderheiten, KY-Yoga-Stunde, 10 Körper

### 13. AWE

27.06.2026 Besondere Formen des Hatha Yoga, Klassischer Hatha Yoga  
28.06.2026 Grundlagen Ayurveda, Ayurveda im Yoga HY-Praxis



# Yoga Now – Yogalehrer-Ausbildung

Die traditionsübergreifende Yogalehrer-Ausbildung mit Yoga Now e.V.

e-Mail: [yla@yoga-now.eu](mailto:yla@yoga-now.eu)  
HP: [yogalehrerausbildung-hamburg.de](http://yogalehrerausbildung-hamburg.de)

Seite 2

## 14. AWE

25.07.2026 Yoga Nidra I, Heilung mit Yoga Nidra I  
26.07.2026 Hatha Yoga bei Krankheit und zur Prophylaxe

## 15. AWE

22.08.2026 Yoga Nidra II, Heilung mit Yoga Nidra II  
23.08.2026 Moderne Yoga-Stile, Vinyasa-Yoga, Flow-Yoga, „Fitness-Studio-Yoga, HY-Praxis

## 16. AWE

26.09.2026 Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention I, HY-Praxis  
27.09.2026 Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention II, HY-Praxis

## 17. AWE

24.10.2026 Gesundheitsförderung und Prävention, Übungsreihen (HY) für Gesunde  
25.10.2026 Gesundheitsförderung und Prävention, Übungsreihen (HY) für eingeschränkte Menschen

## 18. AWE

07.11.2026 Gesundheitsförderung und Prävention  
08.11.2026 Besprechung/Vorführung/Korrektur Prüfungsarbeiten

## 19. AWE

28.11.2026 Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention  
29.11.2026 Präsentation/Korrektur Prüfungsarbeiten