



BE.NATURE.NOW

Sein. Im Hier und Jetzt. Nicht nur davon träumen, sondern

Realität entstehen lassen. Sein, wer du bist.

Die Natur in dir. Ein starkes Selbst. Authentisch und bewusst.

Deinen wahren Lehrer erkennen.

Dich selbst.

Für dich. Für andere. Für die Welt.

Um das Morgen zu einem besseren Jetzt zu machen.

200 STUNDEN HATHA/VINYASA TEACHER TRAINING

Erkenne deinen wahren Lehrer.

Das Teacher Training ist eine Reise zu dir selbst. In der Gemeinschaft und mit einer geteilten Intention: Uns selbst zu begegnen; um unsere Stärken und Authentizität in die Welt zu tragen. Um sie ein Stück besser zu machen. Das Potenzial der Weisheit liegt in der Selbsterkenntnis. Erfahren wir unsere wahre Natur, begreifen wir mit welcher Kraft wir verbunden sind. Diese Erfahrung lässt uns zu einem starken und bewussten Menschen heranwachsen. Von hier aus können wir unsere eigenen Ziele erreichen, aber vor allem auch andere Menschen dabei begleiten, über sich hinaus zu wachsen.

Dieses Teacher Training ist eine Ausbildung und zeitgleich Selbsterfahrung. Du brauchst nicht zwangsläufig den Wunsch hegen, Yogalehrer*In zu werden, um diese wertvolle Erfahrung für dich nutzen zu können.

Wir haben unsere Ausbildung so gestaltet, dass sie dich zu dir führt. Sie wird dich herausfordern und neue Potenziale erwecken. Sie wird dir aber vor allem sehr viel über die theoretischen Hintergründe der Yogalehre liefern und deine eigene Praxis vertiefen. Du wirst auf dieser Reise Spiritualität im modernen Kontext erfahren und den heilsamen Aspekt von Yoga auf ganzheitlicher Ebene verstehen. Wir zeigen dir, welche wert- und verantwortungsvolle Aufgabe es ist, in dieser Zeit Yogalehrer*In zu sein.

Unsere Arbeit schafft Verbindungen zwischen Schüler*In und Lehrer*In und gestaltet Räume zur Bewusstseinsentfaltung. Tauche gemeinsam mit uns in so einen Raum ein und erfahre in dieser intensiven Ausbildung alles was du an Kompetenz benötigst, um eine professionelle, sichere und nachhaltige Yoga-Stunde unterrichten zu können.

UNSERE THEMENFELDER



1

Ethik, Philosophie & Meditation

- Ganzheitliches Yoga Verständnis
- Meditation als höchsten Ziel
- Ethische Grundsätze im Yoga
- Yoga Historie
- Yoga-Stile
- Die vier Yoga-Wege
- Philosophische Schriften
- Pantanjalis Yoga Sutra als Grundlage des modernen Yoga
- Yoga, Pranayama, Meditation im Kontext
- Yoga & Psychologie: Die Aktivität des Geistes
- Modell der Kleshas
- Mantra/Kirtan

2

Anatomie, Physiologie, Energetischer Aspekt

- Die fünf Körper/Koshas
- Funktionelle Anatomie
- Biomechanische Ausrichtungsprinzipien
- Nervensystem/Atmung/Herz-Kreislauf System
- Energiewinde/Vayus
- Energiekanäle/Nadis
- Chakra-Lehre
- Die Ayurvedischen Doshas

3

Praxis, Unterrichtsmethodik, Sequenzierung

- Asanas
- Entwicklung einer eigenen Praxis
- Sequenzierung: sinnvolle progressive Stundengestaltung /Vinyasa Krama
- Hand-on Adjustment
- Pranayama
- Mudras
- Bandhas
- Lehrer*In Persönlichkeit

4

Business & Exkurse

- Professionalität
- Lebenslanges Studieren
- Aussicht auf Fortbildungen
- Marketing
- Honorare & Beschäftigungsmöglichkeiten
- Versicherungen/ steuerliche Bestimmungen

Exkurse

- Bhakti Yoga
- Yin Yoga
- Nada Yoga/ Yoga des Klangs
- Ausbildungstag auf Sylt

TERMIN:

- Modular 2026 - 16. - 18.01.; 06. - 08.02.; 04. - 08.03.; 10. - 12.04.; 08. - 10.05.; 12. - 14.06.
Fr. 15:00 - 20:00 Uhr/ Sa. 06:30 - 20:00 Uhr/ So. 06:30 - 18:00 Uhr/ Mi. - Sa. 06:30 - 20:00 Uhr + So. 06:30 - 18:00 Uhr

KOSTEN:

- Regulär 3900€
- Early Early Bird 3500€ - bis 30.09.25
- Early Bird 3700€ - bis 31.05.25

WARUM EIN TEACHER TRAINING MIT UNS

In unserem Teacher Training wirst du mit Herz an das tiefe Verständnis von Yoga herangeführt und erfährst, welche schöne und wichtige Aufgabe es ist, Yoga heutzutage in die Welt zu tragen. Wir, Sina und Katja, lieben was wir tun und bilden uns seit über zwanzig Jahren in den Bereichen von Körper- und seelischer Gesundheit weiter. Für uns beide ist Yoga ein Lebensweg, der uns die Richtung zu einem selbstbestimmten, zufriedenen, erfolgreichen und glücklichen Leben weist. Das Herzstück unserer gemeinsamen Arbeit ist das Ashram von Sitaram. Hier erfährst du die Bedeutung von Hingabe und Disziplin im Kontext nachhaltiger spiritueller Entwicklung und persönlichen Wachstums; Wie Yoga für jeden Menschen zugänglich gemacht wird und welchen Beitrag Karma Yoga zu einer besseren Welt leistet. Aus diesem Grund ist unser Ashram ein Bestandteil unserer 200h Ausbildung. Du wirst mit uns während der Reise zum*r Yogalehrer*In für ein Wochenende tief in den Rückzug eines Ashram-Retreats eintauchen und mit uns gemeinsam Menschen in ihrer Praxis begleiten.

WEITERE BESONDERHEITEN SIND:

- Eine wunderschöne Lernumgebung mitten in der Natur
- Mittagspause oder Feierabend mit Saunagang
- Übernachtungsmöglichkeiten in gemütlichen Zimmern direkt in Sitaram
- 1 Tagesausflug nach Sylt inkl. Praxis im Yogaraum Westerland. (Fahrkosten werden selbst getragen)
- Möglichkeiten auch dauerhaft in Sitaram aktiv zu unterrichten und weiterzulernen.
- Gemeinschaftsambiente

DER AUSBILDUNGSSORT

Die alte Meierei Klanxbüll mit ihrem neuen Namen Sitaram ist ein Ort, der geschaffen wurde, um Handeln zu können. Die Räume von Sitaram, der Garten und die hervorragende Infrastruktur bieten eine wunderschöne Location für Seminare, Workshops und Ausbildungen. Es handelt sich um eine kernsanierte Umgebung, die den Charme des Alten mit der Technik des Neuen verbindet. Sitaram empfängt in einer Atmosphäre, in der es sich hervorragend lernen, praktizieren und erholen lässt. Im Sitaram erwarten euch gemütliche Doppelzimmer in zwei verschiedenen Gebäuden. Jedes Zimmer hat Zugang zu einer Küche und zu mindestens einem Gemeinschafts-Badezimmer.

Die Raumgestaltung ist offen, hell und klar, um kreative Schöpferprozesse in Gang zu bringen. Der weite Blick über die Wiesen verbindet direkt mit der Schönheit nordfriesischer Natur und schafft kurze Wege für eine optimale Kombination aus Wissensvermittlung und Entspannung. Eine optimale Voraussetzung für einen klaren Geist, um der Praxis ihre volle Kraft zu entnehmen. Sitaram steht für Nachhaltigkeit und Einfachheit.

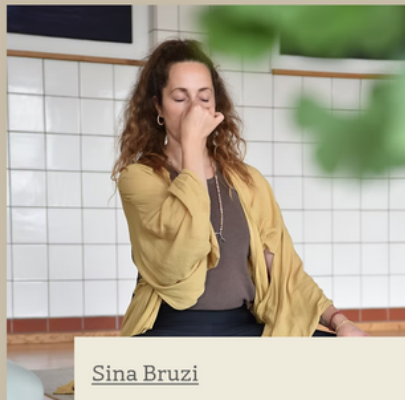
ADRESSE:
 SITARAM NORDFRIESLAND
 SÜDERHÖRN 8
 25924 KLANXBÜLL

DEINE REFERENTINNEN



Katja Schöneberndt

Yogalehrerin - Vinyasa, Bhakti
 500h+
 B.A. Fitnessökonomin
 MBA - Freizeitwirtschaft
 DTB - Referentin
 Yoga-Psychotherapie i. A.



Sina Bruzi

Yogalehrerin - Hatha, Yin, Pre-&
 Postnatal 500h+
 Physiotherapeutin
 Heilpraktikerin
 Birthkeeper

Wir, Sina und Katja, nehmen unsere Aufgabe sehr verantwortungsbewusst entgegen. Wir teilen langjährige Erfahrung in unseren Kompetenzen und freuen uns darauf, unser Wissen an euch weiterzugeben. Wir sind stetig Lehrer und Schüler zugleich und bilden uns kontinuierlich weiter.