



Info zur BDY-Ausbildung Beginn 04.11.2022  
„Resilienz aufbauen in Zeiten besonderer Herausforderung  
durch unsere Yogalehrer Ausbildung“

(Gruppe V)

Seite 1	Procedere
Seite 2	Beschreibung der Seminare der Yogapraxis im ersten und zu Beginn des zweiten Jahres (Basics)
Seite 8	Teilnahmebedingungen / Anmeldung
Seite 9	Ausbildungskosten / Ausbildungsunterlagen
Seite 10	Zahlungsmodalitäten
Seite 11	Ausbildungsort / Versäumnis / Kündigung / Tipps für die Teilnahme
Seite 12	Termine
Seite 13	Anmeldeformular
Seite 14	Fragebogen zur Gesundheit

### Procedere

Wir überreichen Ihnen hiermit die Ausbildungsinformationen unserer renommierten Akademie für Yoga Berlin. Sie gehört zu den führenden Yoga-Ausbildungsinstituten Deutschlands.

Die Inhalte der gesamten Yogalehrer Ausbildung BDY finden Sie in unserer Ausbildungsbroschüre. Gerne senden wir Ihnen die Broschüre mit dieser Info auch auf dem Postweg zu. Alternativ können Sie sich auch die Broschüre als pdf herunterladen. Der neue Ausbildungslehrgang beginnt am **4. November 2022**. Unsere Ausbildung mit dem Abschluss BDY/EYU ist europaweit anerkannt und im allgemeinen Voraussetzung für die Arbeit mit öffentlichen Trägern wie Volkshochschulen und Krankenkassen.

Wenn Sie sich für die Teilnahme an der Ausbildung zur Yogalehrerin / zum Yogalehrer BDY/EYU bewerben möchten, vereinbaren Sie bitte mit uns einen Termin für ein persönliches Gespräch. Am besten ist es, an einem Probeseminar oder an einer Probestunde bei mir teil zu nehmen, damit Sie meine Arbeit kennenlernen können. Das erste Seminar kann als Probeseminar gebucht werden. Wenn Sie sich danach anmelden wird die Seminargebühr auf die Ausbildungskosten angerechnet.

Aktuelle Seminare sind auf unserer Website im Seminarkalender, aktuelle Kurse im Kursplan zu finden.

Damit wir Sie für die Aufnahme in die Yogalehrerausbildung berücksichtigen können, schicken Sie uns bitte eine formlose **Bewerbung**, ein **Passfoto** und Ihren **Lebenslauf** in Stichworten. - Teilen Sie uns bitte mit, weshalb Sie an der Ausbildung teilnehmen möchten.

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung ist unsere Yogalehrer Ausbildung sehr beliebt. Nach unserem Gespräch und einem positiven Feedback bezüglich Ihrer eingesandten Unterlagen, erfolgt die Platzvergabe in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Aus unseren Ausbildungen sind bereits viele hauptberufliche Yogalehrer hervorgegangen, da unsere Ausbildung sehr praxisorientiert ist. Die Ausbildung ist auch für diejenigen geeignet, die ein vertieftes Yogastudium in Praxis und Theorie aufnehmen möchten, ohne notwendigerweise Yogalehrer werden zu wollen.

Wenn Sie Fragen haben, können wir gerne persönlich sprechen, telefonieren oder Sie schreiben uns eine mail.

Ich freue mich darauf, Sie bald persönlich kennen zu lernen!

Herzliche Grüße,

Urvasi Leone  
(Ausbildungsleitung)

Beschreibung der Hauptthemen der Yoga Praxis des Levels Basics

**Seminar 1 : Flows für Flexible Hüften: Serie 1**

**Beginn mit Serie 2: Wirbelsäule Geschmeidiger Rücken / behutsame Kraft**

Yoga als ganzheitlicher Weg spricht alle Ebenen des menschlichen Seins an. Der Entwicklungsweg des Yoga beginnt auf der körperlichen Ebene. Auf diesem Weg dient der Körper auch als Einstieg in feinere Dimensionen. Letztendlich möchten wir das volle menschliche Potential entfalten und alle Aspekte des Seins miteinander verbinden, so dass die Rückbindung an eine höhere Dimension möglich wird.

Der Gebrauch unseres Körpers bestimmt seine Form. Daher kann der Körper auf vielen Ebenen als einzigartiges Instrument sowohl der eigenen Entwicklung als auch der Selbsterkenntnis dienen.



werden präzise eingeführt und geübt.

In der Yogapraxis des ersten Seminars erfahren Sie ganz praktisch, worin der Unterschied zwischen dem natürlichen Atem und dem „vollen“ Yoga- Atem besteht.

Nach der Einführung in die Yogaatmung werden Wahrnehmungsübungen zur Form und Mobilität der eigenen Wirbelsäule angeleitet. Danach werden alle Wirbel behutsam mobilisiert. So wird Raum zwischen den einzelnen Wirbeln geschaffen. Der Rücken regeneriert sich. Die Wellenbewegungen

Eine eingeschränkte Hüftbeweglichkeit betrifft viele Menschen mit sitzender Lebensweise. Deshalb sprechen die effektiven Übungen der ersten Serie die

Hüftbeweglichkeit an. Eine gute Grundbeweglichkeit im Hüftbereich bildet die Basis für eine gesunde Koordination des gesamten Körpers. Wenn die Beweglichkeit in den Hüftgelenken fehlt, finden schädliche Ausweichbewegungen in anderen Körpergebieten statt, wodurch oft Probleme entstehen (Wirbelsäule, Knie oder Fuß).

Sie erleben die unterstützende Wirkung durch Hilfsmittel (Blöcke, Kissen, Gurte). Hierbei können Menschen mit unterschiedlichen Körpertypen sehr profitieren und die Übungen mit Leichtigkeit ausführen, die ohne Hilfsmittel nicht möglich wären.

Hier lernen Sie, wie Sie selber und Ihre künftigen Yogaschüler nur die positiven Wirkungen des Yogas genießen, ohne schädliche Nebenwirkungen durch anatomisch falsches Üben. Gerade am Anfang steht die Qualität der Ausführung im Vordergrund, nicht der Umfang der Bewegung. Wenn die Bewegungen qualitativ gut ausgeführt werden, nimmt der Bewegungsumfang von alleine zu. Das nennen wir „nachhaltiges Üben.“ Echter Fortschritt ist nur ohne schädliche Ausweichbewegungen möglich, die zu vorzeitigem Verschleiß führen würden. Sobald die gute Ausrichtung verinnerlicht wurde, kann der Fokus beim Üben stärker auf innere Aspekte gelenkt werden.

Yogaasanas mit Ausweichbewegungen mögen zwar auf den ersten Blick für den Laien „toll“ und groß aussehen. Für diese äußere forcierte Größe der Bewegung, die qualitativ noch nicht vorhanden ist, wird der Körper später durch verfrühte Abnutzungserscheinungen büßen müssen, ähnlich wie im Leistungssport.

Stattdessen schreiten wir mit guter Ausrichtung voran, mit echtem Wachstum, innen und außen. So wie eine Pflanze wächst, wenn wir ihr günstige Bedingungen zur Verfügung stellen, so wächst auch der Mensch. Wenn wir an der Pflanze ziehen, wächst sie nicht schneller. Wir reißen sie aus der Erde.

Wenn wir einen geeigneten geschützten Raum für äußeres und inneres Wachstum schaffen, dann können sich nach und nach Begrenzungen und Einschränkungen lösen. Die Energie beginnt wieder ungehindert zu fließen. So „strecken“ wir nicht nur unseren Körper und unseren Atem, sondern erweitern auch unsere geistigen Räume, so z.B. unseren Handlungsspielraum im wahrsten Sinne des Wortes.

Die natürliche Atmung (Sahaja) und die volle Yogaatmung (Purna) werden eingeführt.

## **Seminar 2 Wirbelsäule**

Basics Serie 2

Zu Beginn des Seminars wird die Atemerfahrung erweitert; die heilsame Ujjayi-Atmung wird in mehreren Lernschritten eingeführt.

Geschmeidiger Rücken und sanfte Kraft der Wirbelsäule sind zentrale Themen dieser Serie.

Grundlegende Ausrichtungsprinzipien, die helfen, auch wirklich die gewünschte Körperregion zu erreichen, werden gezeigt. Eingefahrene Haltungsmuster führen oftmals dazu, dass wir nur die Körperregionen bewegen, die wir ohnehin gut bewegen können. Die Regionen, wo wir blinde Flecken haben, sind uns meist unbekannt, daher nutzen wir dieses Potential nicht.

Verletzungen im Yoga werden immer häufiger. Viele Menschen bewegen auch im Yoga bei undifferenziertem Üben bestimmte Segmente der Wirbelsäule übermäßig. Diese Bereiche müssen somit die Hauptlast tragen, ohne dass die Bewegung auf die ganze Wirbelsäule gleichmäßig verteilt wird.

Urvasi Leone zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Potential wirkungsvoll erschließen können. Sie lernen eine gleichmäßige Rückwärtsbeuge auszuführen, die alle Wirbel einbezieht (gleichmäßiger „Extensionsbogen“). Sie lernen, wie überlastete Abschnitte stabilisiert und ungesunde Ausweichbewegungen vermieden werden. In diesem Seminar erleben Sie, wie die Bewegungen der Brustwirbelsäule und der Rippen unmittelbar miteinander



zusammenhängen. Hier haben die meisten Menschen „blinde Flecken“. Wir können diese blinden Flecken aufspüren und gezielt beleben. Die subtilen Anweisungen in den Yogaflow-Sequenzen mit kleinem und größerem Bewegungsumfang sowie die Unterstützung durch einen Partner kann unser brachliegendes Potential nach und nach zum Leben erwecken.

Ein weiteres Thema der Serie sind Kraftaufbau und Energiefluss im Schultergürtel. Diese sind bei vielen Menschen verloren gegangen. Die anatomisch richtige Koordination des Schultergürtels in Stützübungen wird eingeführt. Die Selbstwahrnehmung für die Ausrichtung des eigenen Körpers wird geschult. In einem weiteren Übungsabschnitt wird die Kraft der Rückenmuskulatur aufgebaut.

Gegenseitiges Anleiten zu zweit und weitergehende Unterstützung in den Flows und Asanas finden ab diesem Seminar regelmäßig statt.

In jeder praktischen Unterrichtseinheit wird der Blick der Teilnehmer geschult: Es geht darum, die Potentiale und auch die Herausforderungen der Teilnehmer „blickdiagnostisch“ zu erkennen. „Wo findet die Bewegung statt, wo „hängt“ sie fest, wo läuft die Bewegung nicht rund? Auf welche Weise kann der Betreffende dabei unterstützt werden, sich neue Bereiche zu erschließen? Wo werden eventuell Körperbereiche übersprungen oder vermieden? Wo finden ungünstige Ausweichbewegungen statt? Wie kann ich diese vermeiden?“ Auf diese Fragen finden die TeilnehmerInnen praktische biomechanisch relevante und energetisch sinnvolle Antworten.

Mit etwas Übung erkennen Sie mit geschultem Blick häufig vorkommende Ausweichbewegungen bei anderen. Anspruchsvoller ist es, diese bei sich selbst wahrzunehmen. Hier ist das gegenseitige Feedback äußerst wertvoll. Am Ende der Praxis wird in die Meditation „Nada Pashyanti“ eingeführt.

### **Seminar 3 Flexible Hüfte und starke Beine: mit Unterstützung durch die Wand**

Es werden außerdem die bereits eingeführten Stützübungen um neue Aspekte erweitert. Neue Flows zur Vertiefung der Wellenbewegung bilden den Ausgangspunkt für neue Perspektiven auf das Thema Hüftbeweglichkeit. Das Thema der ersten Serie wird aufgegriffen und dieses Mal auf eine ganz andere Art erschlossen. Ein Höhepunkt dieser Serie besteht darin, kraftvoll mit Beinen und Füßen den Kontakt zur Erde zu finden. Während der fließenden Übergänge werden Balance und Halt auf zwei Beinen in der Statik und in der Bewegung erlernt und eingeübt. Gleichzeitig erfahren Sie, worauf es ankommt, damit Knie und Hüften gestärkt werden und optimal profitieren.

Einige klassische Standhaltungen werden eingeführt. Die Übungssequenz dient als Beispiel für einen didaktisch sinnvollen Aufbau, wenn die Standhaltungen für eine Gruppe oder eine Person ganz neu sind.

Nach den Standhaltungen kommen passive Asanas zur Steigerung der Elastizität der Hüftgelenke wirkungsvoll zum Einsatz. Die zielgenaue Unterstützung mit Hilfsmitteln ist hier sehr wesentlich, damit Teilnehmende mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen die Asanas körpergerecht und mit guter anatomischer Ausrichtung (ohne sich zu „verbiegen“) ausführen können.

In der Pranayama-Klasse wird zu diesem Zeitpunkt Kapalabhati eingeführt, eine Atemtechnik, die das Gehirn „reinholt“ und alle Funktionen des Gehirns positiv beeinflusst und verbessert (Gedächtnis, Auffassungsgabe und Sinneswahrnehmungen)

Sie erfahren auch, wie Sie mithilfe dieser Atemtechnik und deren Varianten die Entgiftung und Entschlackung Ihres Körpers auf sanfte Art fördern können.



#### **Seminar 4 Anatomie: Hüfte und untere Extremität:**

- Dreh- und Angelpunkt der individuellen Evolution -

In diesem Seminar zur „Anatomie der Bewegung im Yoga und im Alltag“ werden Sie die untere Extremität als wesentlichen Aspekt Aufrichtung und der individuellen Evolution kennenlernen. Bewegungsrichtungen in Asanas und biomechanisch sinnvolle Ausrichtungskriterien werden praxisnah erarbeitet.

Die Kombination von Theorie und Praxis macht Anatomie im eigenen Körper erfahrbar und ermöglicht eine spielerische Herangehensweise. Elemente der TriYoga Flows und die Integration neuer Bewegungsmuster werden exemplarisch vorgestellt und erprobt.

Was bewirkt ein Asana im Hüftgelenk, in den Knien und in den Füßen? Welche unterschiedlichen Bewegungsrichtungen kommen vor und was sollte vermieden werden für eine sichere Übungspraxis? Die Teilnehmer erwerben ein funktionelles Grundverständnis und Fachkompetenz für sich selber und für den Yogaunterricht. Sie erlernen die Anwendung dieses Wissens bei sich selbst und bei anderen.

Das Seminar deckt folgende Themenschwerpunkte ab:  
das Hüftgelenk erleben und verstehen: unterschiedliche Ausformungen und Winkelstellungen der Hüftgelenke haben ein unterschiedliches Bewegungsausmaß zur Folge. Die Bewegungsrichtungen in den Asanas und die energetische Entsprechung sinnvoller Ausrichtung als Verletzungsprophylaxe werden praktisch erörtert. Wenn Sie die Anforderungen in den Asanas hinsichtlich Flexibilität und Kraft verstehen und dies auf die eigenen Strukturen übertragen lernen, so ermöglichen Sie einen ungehinderten Energiefluss. Dies kann als gesteigerte Lebensfreude, Unternehmungslust und verbesserte Gesundheit erfahrbar werden.

Außerdem werden typische Ausgangsbedingungen, die uns bei TeilnehmerInnen in Yogakursen begegnen, betrachtet. Welche Fehlhaltungen sehen uns im Unterrichts-Alltag? Wie begegnen wir diesen Fehlhaltungen; Wie unterstützen wir unsere TeilnehmerInnen am besten mit Hilfsmitteln? Wie können wir unsere YogakursteilnehmerInnen zu guter Hüft-, Knie- und Fußkoordination durch die Yogapraxis begleiten?

Ein weiterer Schwerpunkt wird der Umgang mit besonderen Hüftthemen, Einschränkungen, und speziellen Herausforderungen wie Hüftdysplasie sein.

## **Seminar 5 Standhaltungen frei, ohne Wand**

Die Stützübungen werden in diesem Seminar um neue Elemente erweitert. Das Thema Kraft durch Standhaltungen aus Seminar 3 wird aufgegriffen, variiert und fortgesetzt. Ein Höhepunkt dieser Serie besteht darin, kraftvoll mit Beinen und Füßen den Kontakt zur Erde zu finden, dieses Mal ohne Unterstützung durch die Wand. Während der fließenden Übergänge werden Balance und Halt im Fluss und in den Asanas vertieft.



Die bereits erlernten Standhaltungen werden verfeinert. Diese Übungssequenz erschließt sich durch den schrittweisen Aufbau, zum Erlernen und Vertiefen der Standhaltungen.

Besondere Berücksichtigung finden Möglichkeiten der Abwandlung für Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Einschränkungen.

Die bereits bekannten passiven Asanas zur Entspannung der Hüften werden hier noch einmal auf andere Weise erfahrbar. Weitere Möglichkeiten des Hilfsmiteinsatzes werden thematisiert, wodurch Sie Ihre Kompetenzen erweitern.

In der Pranayamaklasse wird zu diesem Zeitpunkt die Praxis von Kapalabhati weitergeführt, Varianten werden vorgestellt. Sie erleben die wunderbar vitalisierende Wirkung mit automatischer Entgiftung.

Übungen zur inneren Sammlung, zur Energielenkung und Meditation werden vorgestellt (Dharana und Dhyana).

## **Seminar 6 Standfestigkeit und Flexibilität in Hüften und Beinen**

Basics Serie 3, Variation 2 „Free the Hips“

Die Themen von Seminar 3 und 5 werden in einer ganz neuen Zusammenstellung mit neuen Bewegungen vertieft und variiert. So haben die TeilnehmerInnen genug Zeit neben Kraft und Beweglichkeit auch zunehmend innere Aspekte der Flows zu entdecken.

## **Seminar 7 Schultergürtel und Wirbelsäule „Entspannte Schultern und bewegliche Wirbelsäule“**

Basics Serie 4 Serie mit Wand

Die Beweglichkeit des Schultergürtels und des Brustkorbs wird auf eine völlig neue Art und Weise in der „Wall Hang“ Serie vorgestellt.

Die Welle ist bereits bekannt, aber die Übungen fühlen sich dennoch völlig neu an, da die Ausrichtung im Raum eine ganz andere ist.

Drehhaltungen im Sitzen werden vorgestellt und geübt. In dieser Serie beginnt außerdem eine behutsame Einführung in Umkehrhaltungen, mittels vorbereitender Wellenbewegungen.

Auf energetischer Ebene wird mit den Abläufen dieses Seminars schwerpunktmäßig das Element Luft und der Herzraum angesprochen. Die energetische Ebene des Herzraumes ist im Yoga als Anahata Chakra bekannt.

Heute zutage dürfen manche Menschen keinen Schulterstand ausführen, z.B. wegen unterschiedlicher Themen der Halswirbelsäule. Hier wird gezeigt, welche Möglichkeiten bestehen, auch diese TeilnehmerInnen den Genuss der „Körper-Umkehr“ (Beine oben, Oberkörper unten) erleben zu lassen, ohne Gefahren für den Nacken.

Die Pranayama Praxis wird in diesem Seminar um neue Aspekte erweitert. Möglichkeiten für Kumbhaka (Atemhalten) werden eingeführt.

### **Seminar 8 Basics Serie 5**

Diese Serie hat einen regenerativen, hingebungsvollen Charakter. Hier werden Nacken- und Augenübungen des Yoga eingeführt. Die Hüft- und Beckenregion wird hier von einer ganz anderen Perspektive aus angesprochen und neu erfahren. Die Wand dient uns während aller Abläufe als effizientes Hilfsmittel, die hier besonders den Entspannungsaspekt heraushebt. Das Element Raum („akasha“) und das Hals Chakra stehen energetisch im Mittelpunkt.



### **Seminar 9 Vertiefung und Wiederholung ausgewählter Aspekte**

Wesentliche Teile aus den erlernten Serien werden wiederholt und vertieft. Offene Fragen können geklärt werden.

Auch die bereits bekannten Pranayama Techniken werden wiederholt und vertieft. Die Praktiken zur inneren Sammlung, Energielenkung und Meditation werden fortgesetzt. (Dharana und Dhyana).

### **Seminar 10 Intensivwoche**

Dies ist das Abschlussseminar des Levels Basics.

Hauptanliegen ist das Vertiefen und Verfeinern des bereits Erlernten. Ein gutes Fundament im Level Basics befähigt die TeilnehmerInnen, die gesunde Ausführung bei sich selber und anderen sicher zu stellen. Der Transfer der erworbenen Erfahrungen und des Wissens auf den Alltag und auf andere Bewegungsformen wird möglich.

Diejenigen, die ein international gültiges Zertifikat in TriYoga Basics erwerben möchten, erhalten auf diesem Seminar die Möglichkeit, eine Zertifizierung zu absolvieren. Die Betreffenden leiten unterschiedliche Abschnitte der Basics an. Die Unterlagen können hierfür verwendet werden (Auswendiglernen ist nicht nötig).

Die oben genannten Themenangaben sind ungefähre Angaben, es kann leicht variieren, je nach Gruppe.



## Teilnahme

Um an der Yogalehrer- Ausbildung teilnehmen zu können, sollten Sie folgende Bedingungen erfüllen:

- über 25 Jahre alt sein
- über eine abgeschlossene Berufsausbildung / Studium verfügen
- über eine dreijährige Yogapraxis / Yogaerfahrung verfügen
- an einer Probestunde oder einem Probeseminar teilnehmen
- Senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen mit Foto zu  
⇒ falls Sie eine der Bedingungen nicht erfüllen, können wir in einem persönlichen Gespräch klären, ob die Teilnahme an der Ausbildung für Sie trotzdem sinnvoll und zielführend ist.

## Anmeldung

- Die nächste anerkannte Yogalehrer-Ausbildung in TriYoga beginnt am **4. November 2021**.
- Nach unserem Vorgespräch und positiver Rückmeldung durch die Ausbildungsleitung (Urvasi Leone) können Sie sich für die Ausbildung anmelden. Schicken Sie bitte Ihre vollständig ausgefüllte Anmeldung mit dem Gesundheitsfragebogen an folgende Adresse:
- Urvasi Leone - Akademie für Yoga Berlin  
Wilhelmshöher Straße 5
- 12161 Berlin
- Sollten sich Änderungen eines Kurstermins oder sonstige Änderungen ergeben, werden die Teilnehmer unverzüglich vom Veranstalter benachrichtigt.
- Der Veranstalter behält sich vor, einen Monat vorher die Seminarreihe abzusagen bei zu geringer Teilnehmerzahl. Bereits angezahlte Kursgebühren werden erstattet, weitere Kosten können nicht erstattet werden (Reisetickets, Hotel).

## Ausbildungskosten

Die Kosten für die Yogalehrerausbildung setzen sich aus folgenden Beträgen zusammen:



Anmeldegebühr	250,00 €
Monatliche Gebühr während der Ausbildungszeit (180,00 € x 48 Monate) hinzu kommen:	8.640,00 €
1 Intensivwoche am Ende des ersten Ausbildungsjahres, (anstatt 635,- Euro für eine Intensivwoche gilt für AusbildungsteilnehmerInnen der ermäßigte Preis)	490,00 €
1 Intensivwoche im Laufe des dritten Ausbildungsjahres, zum ermäßigten Preis	490,00 €
6 interne Lehrproben Lehrproben zu 110,- €	660,00 €
Prüfungsgebühr für die BDY-Abschlussprüfung (zahlbar in zwei Raten, zu je 375,- €)	750,00 €

Hinzu kommen zwei externe Lehrproben an anderen Yogaschulen; diese werden vom jeweiligen Veranstalter (bei anderem anderen vom BDY anerkannten Moderator oder Moderatorin) direkt in Rechnung gestellt. Der Besuch eines fortlaufenden Yogakurses kann auf freiwilliger Basis erfolgen, ist aber nicht unbedingt notwendig, da viel Yogapraxis in die Ausbildungsseminare integriert ist.

### **Ausbildungsunterlagen**

Die TriYoga Handbücher (Manuals) sind Grundlage des Unterrichts und Bestandteil der Unterrichtsmaterialien. TriYoga Handbücher können entweder direkt über die Akademie für Yoga oder über TriYoga International bezogen werden. Ein Manual kostet derzeit 108,00 US\$ (Stand zum Zeitpunkt der Erstellung der Unterlagen). Die Kosten werden von TriYoga International in Rechnung gestellt und werden im allgemeinen mit Paypal oder Kreditkarte gezahlt. Wenn Sie die Handbücher über uns organisieren, entfallen Porto (ca. 15 US\$) und Zollgebühren.

Im ersten Jahr: Basics : 108,- \$ \*

Im zweiten Jahr: Level 1: 108,- \$ \*

Im dritten Jahr: Level 2: 108,- \$ \*

\* Dies sind die Preise zum Zeitpunkt der Erstellung der Unterlagen, sie können sich geringfügig ändern. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir keinen Einfluss auf die Preise der TriYoga-Handbücher (Manuals) haben.

Weitere Ausbildungsunterlagen, die von Urvasi Leone ausgegeben werden, sind nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Das Urheberrecht in Schrift, Bild oder auf elektronische Medien liegt alleine bei Urvasi Leone. Bei Zitaten aus den Ausbildungsunterlagen ist die Quelle zu benennen. Ein Mitschnitt des Unterrichts oder Unterrichtsteilen ist nicht gestattet. Die Dozentenliste kann aus wichtigen Gründen verändert oder ergänzt werden.

### **Zahlungsmodalitäten**

Mit der Anmeldung entrichten Sie eine Anmeldegebühr in Höhe von 250, 00 Euro. Damit ist Ihr Platz ist gesichert. Die Anmeldegebühr ist Teil der Ausbildungsgebühren. Die

Anmeldung wird schriftlich bestätigt und gilt somit als verbindlich. Danach sind die verbleibenden Kursgebühren in Raten zu zahlen:

1. Von November 2022 bis einschließlich September 2026 wird der Betrag von 8640,- Euro in 48 Raten zu je 180,00 Euro monatlich gezahlt.
2. Nach Maßgabe des Berufsverbands BDY erfolgt die Prüfung zum Yogalehrer BDY nach Abschluss der 4 Jahre dauernden Ausbildung. Eine Prüfung mit Abschluss BDY Basic ist bereits nach 2 ½ Jahren möglich.
3. Die Zahlung der monatlichen Raten von je 180,00 Euro erfolgt bis zum 7. eines jeden Monats per Dauerauftrag. (nach Rücksprache mit Urvasi Leone kann die Ratenzahlung auch bis zum 15. eines Monats erfolgen).

Separat gezahlt und nicht in den monatlichen Raten enthalten, sind:

- insgesamt 6 interne Lehrproben,
- zwei Intensivwochen, zahlbar in einem oder in zwei Teilbeträgen
- das Prüfungsseminar, zahlbar in einem oder zwei Teilbeträgen zu je 375,- €, der erste Teilbetrag mit der Anmeldung zur Prüfung.
- die zwei externen Lehrproben, die an anderen vom BDY anerkannten Schulen gehalten werden, sind direkt beim Veranstalter zu zahlen (genaue Kosten und Konditionen sind jeweils dort zu erfragen)

Die Kosten für interne Veranstaltungen, werden wie folgt per Überweisung gezahlt:

**Lehrproben**, mit separatem Anmeldebogen; für die jeweilige Lehrprobe 1-2 Monate im voraus

**Intensivwoche**, 2 Optionen:

- in einem Betrag vier Wochen im voraus oder
- in zwei Raten, die erste Rate drei Wochen und die zweite Rate eine Woche vor dem Veranstaltungstermin

**Prüfungsseminar** zahlbar in einem Betrag oder zwei Raten zu 375,- €:

- die erste Rate, einen Monat vor dem Prüfungsseminar; die zweite Rate eine Woche vor dem Prüfungsseminar.

Nicht enthalten in den oben genannten Kosten ist die freiwillige Zertifizierung in TriYoga® mit internationaler Gültigkeit. Diese kostet pro Level zur Zeit der Drucklegung der Broschüre 115,- US\$; die Kosten werden von TriYoga International vorgeben und sind direkt an TriYoga International zu entrichten. Eine Zertifizierung in Basics wird empfohlen, um national und international als TriYoga LehrerIn anerkannt zu sein.

Im Rahmen der BDY- Ausbildung besteht die Möglichkeit eine Zertifizierung im TriYoga Level Basics und in Level 1 zu erwerben.

Es besteht die Möglichkeit, auf besonderen Wunsch, nach ca. 2 ½ Jahren den „**kleinen**“ **BDY Abschluss Basic** zu absolvieren. In diesem Fall müssen im Laufe von 2 ½ Jahren 5 Lehrproben absolviert werden sowie eine Abschlussarbeit geschrieben werden.

## Ausbildungsort

Die Yogalehrausbildung der Akademie für Yoga Berlin findet in den Räumen der Akademie in der Wilhelmshöher Str. 5, in 12161 Berlin statt. Der Ausbildungsort kann gegebenenfalls verlegt werden.

## Versäumnis

Bei nachweislicher Verhinderung durch Gründe, die der Kursteilnehmer nicht selbst zu verantworten hat, z.B. bei Erkrankung (mit ärztlichem Attest), kann der Teilnehmerin / dem Teilnehmer nach Ermessen der Akademie für Yoga angeboten werden, den versäumten Kursteil in einer darauffolgenden Gruppe zu einem vergünstigten Preis nachzuholen. Diese Möglichkeit besteht, sofern Platz vorhanden ist. Ein Anspruch besteht nicht. Hiervon ausgenommen sind Lehrproben, Seminare mit Gastlehrern und Intensivwochen. Diese sind erneut regulär zu zahlen.

Die Abwesenheit bei einem oder mehreren Seminaren entbindet nicht von der Zahlungspflicht.

## Kündigung

Die Kündigung der Ausbildung ist **einmal im Jahr** möglich, jeweils drei Monate vor Beginn des nächsten Ausbildungsjahres, neue Ausbildungsjahre beginnen jeweils im November.

Die Kündigung muss bis spätestens 15. August eines Jahres erfolgen. Im Falle einer Kündigung sind die Kursgebühren für alle Ausbildungs-Veranstaltungen bis einschließlich Oktober des laufenden Ausbildungsjahres zu entrichten.

## Tipps für die Teilnahme

- Einlass: ab 30 Min. vor Kursbeginn
- bitte frische, lockere Kleidung und für die kühle Jahreszeit frische Socken (am besten Stoppersocken wegen der glatten Parkettböden) mitbringen;  
wir empfehlen für die langen Ausbildungstage für die zweite Tageshälfte ein frisches T-Shirt zum Wechseln mitzubringen (wegen der stark entgiftenden Wirkung der Yogapraxis, aus hygienischen Gründen)
- kurz vor und während eines Yogawochenendes sollte Alkoholenuss unterbleiben, um beeinträchtigende Wirkungen während der Yogapraxis auszuschließen
- eine Flasche Wasser mitbringen
- Schreibzeug mit fester Unterlage (Schreibboard)
- Derzeit ist aus hygienischen Gründen die eigene Yogamatte mitzubringen und gegebenenfalls ein dünnes Tuch zum Unterlegen, falls Ihr unsere Wollmatten als Unterlage verwenden wollt.
- Alle Hilfsmittel wie Kissen, Blöcke, Gurte und Polster sind in der Akademie vorhanden und können verwendet werden
- Wer zu einem Termin verhindert ist, möge bitte per e-mail absagen, wenn möglich vor Kursbeginn.

Termine	Themen	Zeiten, Preise
<b>V1 4. – 6. Nov. 2022</b>	Neue Ausbildung Beginn <b>Basics Serie 1</b> Thema Hüften/ <b>Serie 2, Var 1:</b> Thema geschmeidige Wirbelsäule / Sanfte Rückenkraft	16.00 Philosophie 18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
<b>V2 2. – 4. Dez. 2022</b>	<b>Serie 2 Var 1</b> fertig: Thema Wirbelsäule / Armkraft  Beginn mit <b>Serie 2 Var. 2</b>	16.00 Philosophie 18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
<b>V3 13. – 15. Jan. 2022</b>	<b>Basics Serie 2 Var. 2 / Serie 3</b> at the Wall (Standhaltungen mit Wand)	16.00 Philosophie 18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
<b>V4 10.- 12. Feb. 2023</b>	<b>Anatomie</b> der Bewegung: Hüftgelenke und untere Extremität (Knie, Fuß)	Fr: 18.30 – 21.15 Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
<b>V5 10. – 12. März 2023</b>	<b>Basics Serie 3, Var. 1:</b> Away from the Wall "Flexible Hüften und starke Beine"	16.00 Philosophie 18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
<b>V6 21. – 23. April 2023</b>	<b>Basics Serie 3 Var. 2</b> „Standfestigkeit und Flexibilität für Hüften und Beine“	16.00 Philosophie 18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
<b>V7 19. – 21. Mai 2023</b>	<b>Basics Serie 4</b> „mit flexiblen Schultern und befreitem Brustkorb neue Energie tanken“	16.00 Philosophie 18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
<b>V8 30. Juni – 2. Juli 2023</b>	<b>Basics Serie 5</b> „Freier Nacken und klarer Blick“ + Hüftübungen regenerative Praxis	16.00 Philosophie 18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
<b>V9 1. – 3. Sept. 2023</b>	Vertiefung und Wiederholung	16.00 Philosophie 18.30: Flow Praxis Sa: 10 – 18.00 So: 10 – 13.00
<b>V10 9. – 15. Okt. 2023</b>	Basics <b>Intensivwoche</b> , Vertiefung und Cleansing/ Zertifizierung möglich	Voraussichtliche Zeiten: geringfügige Änderungen sind möglich:  Mo 09.10. von 09.00 – 17.00 Di 10.10. von 09.00 – 16.00 Mi 11.10. von 09.00 – 17.00 Do 12.10. von 09.00 – 17.00 Fr 13.10. von 13.30 – 19.30 Sa 14.10. von 10.00 – 18.00 So 15.10. von 10.00 – 14.30

Für die Intensivwoche im Jahr 2023 wird Bildungsurlaub beantragt. Dieser ist bisher immer bewilligt worden und es kann davon ausgegangen werden, dass dieser auch wieder gewährt wird.

Akademie für Yoga Berlin • Urvasi Leone  
• Wilhelmshöher Str. 5 • 12161 Berlin •  
Tel.: 030 – 832 28 778 • Fax: 030 – 850 77 966 •  
[www.triyoga-akademie.de](http://www.triyoga-akademie.de) • mail: [info@triyoga-akademie](mailto:info@triyoga-akademie.de)

## Anmeldung zur Yogalehrer-Ausbildung BDY / EYU

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Yogalehrer-Ausbildung mit dem Abschluss YogalehrerIn BDY / EYU (Schwerpunkt TriYoga) durch die Akademie für Yoga Berlin an.

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
Tel. tagsüber \_\_\_\_\_ Tel. abends \_\_\_\_\_  
Tel. mobil \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_  
Geb. Datum \_\_\_\_\_ Berufsbezeichnung \_\_\_\_\_

Zahlungsweise:

Die hiermit fällig werdende Anmeldegebühr von Euro 250,- habe ich an Urvasi Leone IBAN: DE37 1005 0000 1020 1190 94 / BIC: BELADEVB33 bei der Sparkasse Berlin unter dem Stichwort „**Yogalehrausbildung BDY-V**“ überwiesen.

8.640,- Euro werden in 48 Monatsraten gezahlt, 48 x 180,- €, per Dauerauftrag. Die erste Rate ist zahlbar bis 7. Nov. 2022 (oder bis zur Mitte eines Monats, nach Rücksprache). Die letzte Ratenzahlung erfolgt im Okt. 2026.

- Die Gebühren für die zwei Intensivwochen (je 495 €) werden separat überwiesen, wie im Infoblatt beschrieben.
- Die Gebühren für die sechs Vorstellstunden werden jeweils einzeln mit der Anmeldung zur Vorstellstunde vor der jeweiligen Vorstellstunde überwiesen (Preise wie im Infoblatt)
- Die Gebühren für die BDY – Prüfung kann in einem Betrag oder in zwei Teilbeträgen à 375,- € gezahlt werden: die erste Rate 2 Monate vor dem Prüfungsseminar; die zweite Rate vier Wochen vor dem Prüfungsseminar.

Ich habe die Teilnahmebedingungen über die Ausbildung sowie Zahlungsweise, Ausbildungsunterlagen und Kündigungsfrist im Informationsblatt zur BDY-Ausbildung Gruppe U gelesen und erkläre mich damit einverstanden.

---

Ort Datum 1. Unterschrift

### **Widerspruchsbelehrung:**

Ich kann meine vorstehende verbindliche Anmeldung innerhalb von 14 Tagen, gerechnet vom Zeitpunkt der Anmeldung gegenüber Urvasi Leone schriftlich widerrufen. Zur Wahrung der Frist genügt die bewiesene rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

---

Ort Datum 2. Unterschrift

⇒ Wir empfehlen, dieses Formular für Deine eigenen Unterlagen zu kopieren.

## Angaben zur Gesundheit

Die folgenden Angaben sind wichtig, damit Ihre persönliche Situation im Unterricht von Urvasi Leone angemessen berücksichtigt werden kann, da gegebenenfalls bestimmte Haltungen abgewandelt oder vermieden werden müssen. Ihre Angaben auf diesem Blatt werden absolut vertraulich behandelt, nicht in den Computer getippt und von Urvasi Leone nicht an Dritte weitergegeben. Eine gesundheitliche Einschränkung muss kein Ausschlusskriterium sein.

Bitte informieren Sie uns insbesondere über: Bandscheibenvorfälle, (bitte die Stelle angeben und den Zeitpunkt), Rücken- und Kniebeschwerden sowie weitere aktuelle Beschwerden, z.B. Bluthochdruck, erhöhter Augeninnendruck, Schilddrüsenüberfunktion, Herzerkrankungen, Asthma, Diabetes, Einschränkungen durch Operationen in der Vergangenheit, Einschränkungen durch Unfall, dauerhafte Medikamenteneinnahme (wie Betablocker, Schilddrüsenmedikamente), Endoprothesen (z.B. Metallimplantate in Gelenken, künstliches Hüftgelenk), und ähnliches. ⇒ gegebenenfalls auf einem beigelegten Blatt weiterschreiben.

---

---

---

---

---

---

---

---

RaucherIn:  ja  nein

Ernährung:  vegan  ovo-lakto-vegetabil (vegetarisch mit Milch und Ei)

Ich esse alles

Ich bestätige hiermit, dass ich keine Psychopharmaka einnehme.

Für den Fall, dass Sie sich derzeit in psychiatrischer Behandlung befinden, bitten wir um Rücksprache, damit wir gemeinsam klären können, ob eine Teilnahme an der Ausbildung für Sie eine gute Option ist. (Falls Sie eine Psychotherapie machen, brauchen Sie uns dies nicht mitzuteilen)

Ich bin darüber informiert, dass Interessentinnen und Interessenten mit Drogen- oder Alkoholabhängigkeit / -problemen nicht an der Ausbildung teilnehmen können.

---

Ort,

Datum

Unterschrift (AusbildungsteilnehmerIn)