

Multi-Style WEGWEISER

Deine Yoga-Ausbildung so vielfältig wie Du.



FlowYogaMultiStyle.com

Inhalte



Einleitung	01
Hatha Yoga	03
Vinyasa Flow	04
Yin Yoga	05
Aerial Yoga	06
AcroYoga	07
Yoga Nidra	08
Exkurs: Yoga Anatomie	09
Exkurs: Yoga Philosophie	10
Ausbildung Multi-Style	11
Stipendium Yoga Ausbildung	17
Schnuppertag	18
Early Bird Bonus	19
FAQ	20

EINLEITUNG

Welcher Yogastil passt zu mir?

So vielfältig wie Du

Willkommen und schön dass du da bist! Dieser Wegweiser ist für dich, egal ob du erst seit kurzem oder schon lange Yoga übst.

Die Vielfalt an unterschiedlichen Yoga-Angeboten kann manchmal überwältigend sein, vor allem seit Yoga üben auch Online ganz einfach ist. Aber welcher Yogastil ist für dich der richtige?

Welcher passt am besten zu dir und welcher bringt dir am meisten Vorteile?

Denn das Wichtigste am Yoga üben ist, dass man es regelmäßig tut. Und das fällt einem nur dann leicht, wenn man den passenden Yogastil oder den richtigen Mix aus verschiedenen Yogaformen gefunden hat.

Deswegen haben wir für dich diesen Multi-Style Wegweiser zusammengestellt und teilen mit dir unsere Empfehlungen aus unserer jahrelangen Unterrichtspraxis und präsentieren dir unsere allerliebsten Yogastile, die wir auch in unserer Yoga Ausbildung im YogaFusion Wien anbieten.

Viel Spaß beim Lesen!

Lisa + Sheila

PS: Bei Fragen schreib uns immer gerne an flowyogamultistyle@gmail.com



EINLEITUNG

Sport, Hobby oder Beruf?

So vielseitig wie Du!

Spürst du tief in Dir drinnen, dass Yoga mehr für dich ist als bloß Sport oder Hobby?

Sehnt Du Dich nach einer beruflichen Tätigkeit, die wirklich Sinn macht und die Welt zum besseren verändern kann? Magst du dich nicht für einen einzigen Yogastil für deine Ausbildung entscheiden?

Dann ist die Flow Yoga Multi-Style Ausbildung für dich vermutlich genau richtig! Denn wir lieben die unendliche Vielfalt der modernen Yoga-Praxis.

Vorteile der Multi-Style Ausbildung.

- Ein abwechslungsreiches Yoga Programm ist das, was Schülerinnen bei der Stange hält und immer wieder zu dir zurück kommen lässt und deine Klassen füllt
- Mit einem umfassendes Yoga-Portfolio bist du vielseitig und flexibel einsetzbar und das hebt dich von anderen Yogalehrer*innen eindeutig ab.

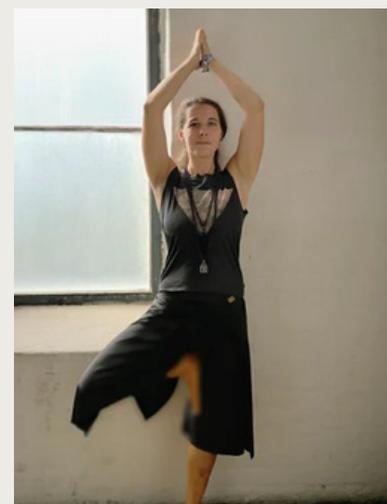
Flow Yoga Multi-Style ist so vielfältig wie du!

Entdecke Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Aerial Yoga, AcroYoga, Yin Yoga, Yoga Nidra und mehr!

Und genau diese 6 Yogastile präsentieren wir dir auf den folgenden Seiten und geben dir auch einen Einblick in die Unterrichtsfächer Yoga Anatomie und Philosophie.



Lisa Hübner - Lead Trainee



Sheila Falk - Lead Trainee

KAPITEL 1

Hatha Yoga

Eine solide Grundlage

Was ist Hatha Yoga?

Hatha Yoga ist der Ursprung der meisten modernen Yogaformen und somit einer der bekanntesten Yogastile. Es ist eine sehr sanfte und achtsame Form des Yoga und daher für komplette Anfänger sehr gut geeignet.

Fortgeschrittenen kommen bei den intensiveren Varianten und Umkehrhaltungen ebenso auf ihre Kosten oder kombinieren Hatha Yoga mit anderen dynamischeren Yogaformen.

Im Hatha Yoga geht es darum den Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dazu werden körperliche Übungen (asanas), Atemkontrolle (pranayama) und verschiedene Konzentrations- und Meditationstechniken kombiniert.

Was macht Hatha Yoga aus?

1. Langsames Tempo:

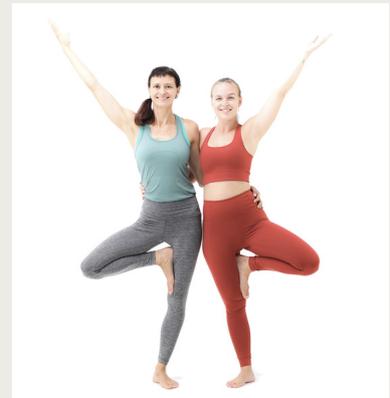
Hatha Yoga wird meist in einem gemächlichen Tempo praktiziert, wodurch die Praktizierenden die Möglichkeit haben, sich auf ihre Atmung und ihre Körperwahrnehmung zu konzentrieren.

2. Anpassungsfähigkeit:

Hatha Yoga kann von Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus praktiziert werden. Die Übungen und Techniken können an individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst werden.

3. Fokus auf Körperhaltung und Ausrichtung:

Hatha Yoga legt großen Wert auf die richtige Körperhaltung und Ausrichtung bei den verschiedenen Asanas, um Verletzungen zu vermeiden, deswegen ist es die perfekte Grundlage jeder Yogapraxis und Yoga Ausbildung.



KAPITEL 2

Vinyasa Flow

Im Fluss bleiben

Flow Yoga ist eine dynamische Praxis, die verschiedene Yoga Posen in eine flüssige Sequenz kombiniert, die beliebig oft wiederholt werden kann.

Die Ausrichtung der einzelnen Asanas steht dabei nicht im Mittelpunkt. Daher ist diese Yogaform nicht so gut für Anfänger*innen geeignet. Leicht Fortgeschrittene haben dabei aber meist sehr viel Spaß weil die Praxis besonders kreativ, dynamisch und abwechslungsreich ist.

Durch die Flow Yoga Methode eröffnet sich ein kreativer Freiraum, der eine spannende Inspirationsquelle ist. So darf sich die Yogapraxis selbst ständig neu erfinden und weiter entwickeln.

Warum wir Flow Yoga lieben?

- Wir begeben uns durch die harmonische Übungsabfolgen auf eine Reise nach Innen. Der Kopf darf lernen abzuschalten und ganz im Hier und Jetzt zu bleiben.
- Flow Yoga kann sich dadurch wie ein meditativer Tanz anfühlen.
- Flow Yoga hilft uns im Leben - und auf der Yogamatte - nicht zu lange auf der selben Stelle zu treten, sondern im Fluß zu bleiben, auf dem Weg unserer eigenen ganz persönlichen Evolution.



KAPITEL 3

Yin Yoga

Tiefer sinken und loslassen

Was ist Yin Yoga?

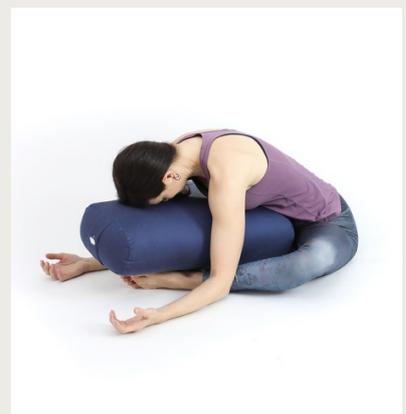
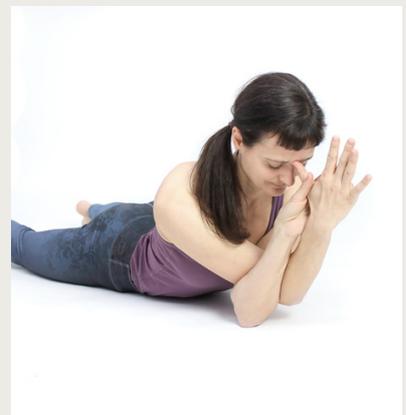
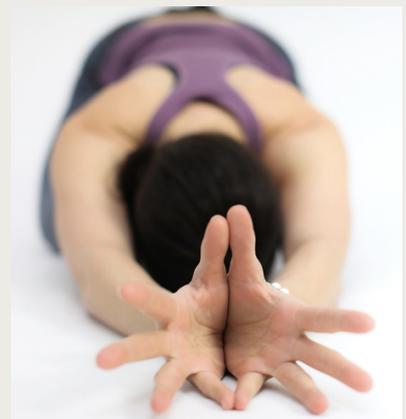
Im Yin Yoga bleibt die Zeit scheinbar stehen und verfliegt doch wie im Flug. Die einzelnen Positionen werden 3-5 Minuten lang gehalten und laden dazu ein, sich ganz nach innen zu kehren.

Yin Yoga ist eine einmalige Fusion aus TCM (Traditioneller Chinesischer Medizin) und Faszien Yoga und für Anfängerinnen sehr gut geeignet. Auch Fortgeschrittene lieben Yin Yoga und kombinieren es gerne mit einer dynamischeren Sportart oder Yogaform.

Der Fokus liegt beim Yin Yoga darauf, die tieferliegenden Gewebeschichten des Körpers zu erreichen wie Bänder, Sehnen, Gelenke und vor allem die Faszien (nicht also die Muskeln).

Wahrhaft Woltuende Vorteile

- **Verbesserte Flexibilität:** Durch das Halten der Positionen für längere Zeiträume werden die tieferen Schichten des Gewebes stimuliert und gedehnt.
- **Bessere Durchblutung:** Die längere Verweildauer in den Positionen kann die Durchblutung in den behandelten Bereichen verbessern. Dies kann die Gesundheit der Organe und das allgemeine Wohlbefinden fördern.
- **Verbesserte Gelenkgesundheit:** Yin Yoga kann die Gelenke stärken und ihre Beweglichkeit verbessern.
- **Stressreduktion und geistige Klarheit:** Die Kombination aus körperlicher Entspannung und geistiger Achtsamkeit hilft bei der Stressbewältigung.



KAPITEL 4

Aerial Yoga

Schwerelose Leichtigkeit

Was ist Aerial Yoga?

Ein Gefühl der Leichtigkeit begleitet diese moderne Yogaform. Aerial Yoga ist eine Fusion aus Luftartistik, Yoga, Pilates und akrobatischen Elementen und ist für jedes Level geeignet.

Aerial Yoga entlastet effektiv den Rücken. Durch das sanfte Hängen kann wieder mehr Platz zwischen den Wirbeln entstehen für eine Regeneration der Bandscheiben.

Der seidig weiche Stoff des Yogatuchs umhüllt dich sicher und gemütlich. Meditationen und Atemübungen werden durch das Yogatuch sanft unterstützt.

Der Spaßfaktor und die Verspieltheit dieser Yogapraxis macht es viel leichter dran zu bleiben an einer regelmäßigen Praxis für nachhaltige Erfolge.

Die Aerial Yoga Vorteile

- Erlebe deine Yoga-Praxis komplett neu mit einem Gefühl von Freiheit und Schwerelosigkeit.
- Umkehrhaltungen werden zum Kinderspiel. Finde mehr Leichtigkeit in deiner Yogapraxis.
- Erhöhe deine Flexibilität behutsam und schrittweise. Das Yogatuch eröffnet dir viele kreative Möglichkeiten und unterstützt dich wo du es brauchst.
- Entwickle Kraft und arbeite an deinem Power Flow. Mit dem Yogatuch machen kräftigende Übungen viel mehr Spaß.
- Durch das sanfte Schwingen im Yogatuch entsteht ein Hängematten- und Urlaubs-Feeling, das den Körper und Geist ganz einfach in die Tiefenentspannung bringt.



KAPITEL 5

Acro Yoga

Gemeinsam abheben

Was ist AcroYoga?

AcroYoga verbindet die Weisheit von Yoga, die dynamische Kraft von Akrobatik und die liebevolle Heilungskraft von Nuad Bodywork. Diese drei Elemente bilden die Grundlagen einer Praxis die auf Vertrauen, Verspieltheit und Gemeinschaft basiert.

Für AcroYoga benötigst du keine Vorkenntnisse weder aus der Akrobatik noch aus dem Yoga. Da wir AcroYoga immer zu dritt üben macht es besonders viel Spaß und stärkt dein Wohlbefinden, Selbstbewusstsein und Gemeinschaftsgefühl.

Die 3 Rollen im AcroYoga

AcroYoga ist mehr als Partnernyoga. Mindestens 3 Leute braucht man für die AcroYoga Praxis, deswegen macht es soviel Spaß! Teamwork makes the dream work.

- Die BASE liegt meist am Boden und lässt den Flieger auf den Füßen balancieren.
- Der FLYER darf auf den Füßen der Base schweben.
- Der SPOTTER sorgt für die Sicherheit von Base und Flieger und ist eine besonders wichtige Rolle!. Wir üben niemals ohne Spotter damit der Spaß am Spiel nie verloren geht!

Die 3 Elemente der AcroYoga Praxis

- SOLAR - Dynamik: Durch die Partner-Akrobatik: Elemente entsteht ein spannendes Wechselspiel von Vertrauen, Kräftigung und Spaß am Spiel.
- LUNAR - Entspannung: Ein komplettes Repertoire an gemeinsamen Entspannungsübungen sowohl fliegend als auch am Boden liegend mit Elementen von Nuad Bodywork.
- YOGA ist das verbindende Element durch Achtsamkeit und Atmung sowohl in der Solar und Lunar Praxis im AcroYoga.



KAPITEL 6

Yoga Nidra

Traumhaft einfach

Yoga Nidra ist eine systematische Technik zur Tiefenentspannung und eine Art geführter Meditation. Du kannst Yoga Nidra im Sitzen oder Liegen ausführen. Eine Yoga Nidra Sitzung dauert zwischen 20 und 60 Minuten. Dabei wirst du angeleitet von einer Stimme, Schritt für Schritt in eine sehr tiefe Entspannung und in verschiedene Schichten deines Bewusstseins - die 5 Koshas - geführt.

Wörtlich übersetzt bedeutet der Name Yoga Nidra soviel wie: "Der Schlaf des Yogis". Das bedeutet durch Yoga Nidra gelangst du in einen schlafähnlichem Bewusstseinszustand, in dem dein Körper besonders aufnahmefähig ist für Heilung, tiefe Entspannung und eine gezielte Beeinflussung des Unterbewusstseins.

Das Potential von Yoga Nidra:

1. Tiefenentspannung: Befreiung vom alltäglichem Stress, Regenerierung von Körper und Geist von innen heraus
2. Gesundheit: Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Stärkung des Immunsystems.
3. Ziele erreichen: Alte Konditionierungen im Unterbewusstsein aufspüren, aufzulösen und gezielt durch neue Glaubenssätze ersetzen.



EXKURS

Yoga Anatomie

Nachhaltig praktizieren

Egal welchen Yoga-Stil du bevorzugst, die Yoga Anatomie ist ein wichtiger Grundpfeiler eines fundierten Yoga Studiums. Grundlegende Kenntnisse der Yoga-Anatomie fördern ein sichereres, effektiveres und tiefgreifenderes Yoga-Erlebnis.

Der Yoga Anatomie Unterricht in der Multi-Style Ausbildung schafft die Grundlage, um die körperlichen und energetischen Aspekte der Yoga Praxis umfassend zu verstehen.

Jeder Körper ist einzigartig.

Die Anatomie lehrt uns, die individuellen Bedürfnisse und Einschränkungen der Körpers zu berücksichtigen. Dies ermöglicht es, Yoga-Übungen so anzupassen, dass sie für jeden zugänglich und nützlich sind.

Die anatomisch richtige Ausrichtung der einzelnen Übungen, aber auch der Übergänge zwischen den Positionen reduziert ausserdem des Verletzungsrisiko.



EXKURS

Yoga Philosophie

Mythen aus dem fernen Osten

Die Yoga-Philosophie ist das Herz und die Seele der Yoga-Praxis. Für das umfassende Yoga-Studium ist es von entscheidender Bedeutung, dieses philosophische Fundament zu erfassen.

Ganzheitliche Entwicklung

Yoga ist mehr als nur körperliche Übungen auf der Matte. Es ist eine umfassende Lebensweise, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Die Yoga-Philosophie bietet eine tiefgehende Anleitung für die Entwicklung auf allen Ebenen

Selbstreflexion und Bewusstsein

Die Yoga-Philosophie ermutigt zur Selbstreflexion und zur Suche nach dem inneren Selbst. Dies führt zu einem tieferen Verständnis des eigenen Wesens und zu einem bewussteren Leben.

Die Yoga-Philosophie ist in unserer Ausbildung nicht nur abstrakte Theorie, sondern wird auch in die Praxis integriert um den Zweck und die Bedeutung von Asanas, Pranayama und Meditation besser zu verstehen.



SO VIELFÄLTIG WIE DU!

Yoga Ausbildung Multi-Style

Mach deine Leidenschaft zum Beruf!

Die 200 Stunden Flow Yoga Grundausbildung "Multi-Style" umfasst insgesamt 23 Präsenztage verteilt über 7 Monate. Diese finden ein bis zwei Mal pro Monat am Wochenende statt. So kannst du die Ausbildung auch berufsbegleitend absolvieren und hast dazwischen immer ausreichend Zeit, das bereits Gelernte zu integrieren.

So kann ein typischer Ausbildungstag für dich aussehen:

09:00 - 10:30 Morgen Praxis

10:45 - 12:30 Nachbesprechung

12:30 - 14:00 Mittagspause

14:00 - 15:30 Theorie

15:30 - 16:30 Gruppenarbeit

16:30 - 18:00 Abend Praxis

Unsere Gastvortragenden sind Experten auf ihrem jeweiligen Spezialgebiet (Yoga Geschichte, Philosophie, Anatomie, Aryuveda) und gestalten einen interaktiven und anschaulichen Unterricht, der vor allem auch Spaß macht.

Hier findest du die aktuellen [Termine](#) der verschiedenen Wochenend-Modul.



SO VIELFÄLTIG WIE DU!

Dein Programm in der Ausbildung

- ✔ **Yoga Praxis:**
Vertiefe deine eigene Praxis und tauche tiefer ein in die Welt der Asanas.
- ✔ **Yoga Philosophie:**
Entdecke die indische Mythologie & historische Hintergründe der Yoga Kultur.
- ✔ **Yoga Anatomie:**
Meistere die korrekte Ausrichtung der Yoga Asanas um die du sie variieren kannst.
- ✔ **Intelligentes Sequencing:**
Stundenplanung und variable Konzepte für einen kreativen Yoga Unterricht.
- ✔ **Adjustments:**
Effiziente Anpassung der Asana für verschiedene Levels und Bedürfnisse.
- ✔ **Hands-On Assists:**
Magie der Berührung, sanfte Asana Korrekturen richtig angewendet
- ✔ **Bhakti Yoga**
Entdecke Yoga der Hingabe durch Mantra Singen und Kirtan feiern.
- ✔ **Aryurveda**
Die traditionelle indische Ernährungslehre lehrt wörtlich übersetzt das "Wissen vom Leben".
- ✔ **Yoga Business und Marketing:**
Entwickle ein ganzheitliches + nachhaltiges Erfolgskonzept als Yogalehrer*in.



ENTDECKE DIE YOGA VIELFALT!

Das alles erwartet Dich!



Modular

Berufsbegleitende
Ausbildungsmodule am
Wochenende



Flexibel

Sowohl Live im Studio als
auch Online via Zoom von
zu Hause aus teilnehmen.



Individuell

Persönlicher Betreuung in
kleinen Gruppen mit
direktem Coaching



Vielfältig

Entdecke verschiedene
Yogastile im
abwechslungsreichen
Ausbildungsprogramm.



Modern

Wir passen traditionelles
Yoga an die Bedürfnisse der
heutigen Zeit und moderner
Menschen an.



Kompetent

Alle unsere Trainerinnen
sind Expertinnen mit
jahrelanger
Unterrichtserfahrung.



Zertifiziert

Wir richten uns nach
strengen Qualitäts-
Standards mit Zertifikat der
Yoga Alliance.



International

Dein Zertifikat ist weltweit
anerkannt und ermöglicht
dir einen sofortigen Start in
den Unterricht.



Nachhaltig

Diese Ausbildung schafft
eine nachhaltige Praxis und
einen sinnvollen Beruf, der
die Welt verändern kann.

YOGA AUSBILDUNG MULTI-STYLE

Deine Lead Trainerinnen



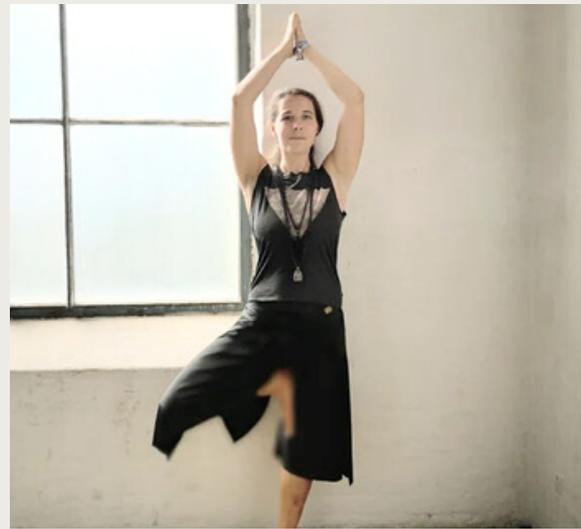
LISA HÜBNER

Zertifikate: E-RYT 500+, RCYT, RPYT, YACEP

Lisa ist die Begründerin von FlyLight Yoga und hat sich spezialisiert auf Aerial Yoga und AcroYoga.

Ihre zahlreichen Aus- und Weiterbildungen umfassen unter anderem Kinderyoga und Pra-Postnatales Yoga und ergeben insgesamt mehr als 1.000 Ausbildungsstunden.

Sie unterrichtet im Yogafusion Studio, für den Verein Bewegungskunst in Wien und Online.



SHEILA FALK

Zertifikate: E-RYT 200, YACEP

Sheila ist die Begründerin von Aerial Yoga Vienna und Yogafusion. Sie unterrichtet seit 2012 und hatte in kurzer Zeit so viele Schüler gesammelt, dass sie 2014 ein größeres Studio suchen musste. Sie gründete daraufhin das Yogafusion Kollektiv.

„Seit meiner Kindheit war ich fasziniert von Tanz und Bewegung. Während meines Studiums der Sozialen Arbeit entdeckte ich meine Leidenschaft für Yoga als eine Kombination aus Arbeit an Körper und Geist.“

SO VIELFÄLTIG WIE DU!

Wo findet die Ausbildung statt?

Die Wochenend-Module findet im Yogafusion Studio in Wien statt: Tendlergasse 11, 1090 Wien. Das Studio ist hell, liebevoll, gemütlich und nachhaltig eingerichtet. Hier verbringt man gerne mehrere Stunden!

Es ist mit Matten, Blöcken und Gurten bestens für die Flow Yoga Praxis ausgerüstet und verfügt über 12 Aerial Yoga Hängepunkte. In der direkten Umgebung gibt es viele leckere Restaurants, Cafés und Lieferservice (auch bio und vegan), um die Mittagspause zu verbringen.

Wenn du einmal ausnahmsweise nicht ins Studio kommen kannst, hast du die Möglichkeit via online live stream von zuhause aus mitzumachen.



YOGA AUSBILDUNG MULTI-STYLE

Was ist im Manual?

Unsere Unterlagen zur 200 Stunden Yoga-Ausbildung „Multi-Style“ sind sehr umfangreich. Du kannst sofort nach der Anmeldung mit dem E-Learning beginnen. Schau schon mal in die Vorschau auf <http://flylightyoga.thinkific.com>

Du bekommst alles vom E-Learning auch ausgedruckt in deiner Ausbildungsmappe.

- 100 Seiten Yoga Theorie: Yoga Geschichte, Philosophie, Anatomie, Ayurveda ...
- 100 Seiten Yoga Praxis: Asanas, Flows, Meditationen, Atemtechniken ...

Zusätzlich dazu bekommst du auch zahlreiche Lern- und Erklärvideos zu den Inhalten aus dem Manual und dem Unterricht.



Brett

Kumbhakasana



Sanskrit:
Kumbhaka = Behälter, Gefäß bzw. Atem anhalten (siehe Pranayama), Asana = Haltung

Anleitung:
Komme in den Vierfüßlerstand, die Knie hüftbreit geöffnet, die Hände schulterbreit und die Finger aufgespreizt. Stelle die Zehen auf und steige kraftvoll zurück in die Bretthalung. Richte deinen Schultern genau über den Handgelenken aus und den Oberkörper parallel zum Boden. Der Raum zwischen den Schulterblättern bleibt weit und das Steißbein zieht Richtung Fersen. Deine Fersen ziehen Richtung Erde und die Oberschenkel sind leicht nach innen rotiert. Damit der Nacken lang bleibt, richte den Blick zum Boden und halte den Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule. Aktiviere Mula und Udiyana Bandha.

Wirkung:
Stärkt Arme, Handgelenke und Wirbelsäule, Bauchmuskulatur und Rücken. Wirkt beruhigend auf das Herz und senkt den Blutdruck. Stärkt das Selbstvertrauen und verleiht äußere und innere Stärke.

Gegenanzeigen:
Beschwerden an den Handgelenken -> Fäuste / Unterarm

Varianten:
Tiefes Brett (auf Unterarmen), Beine schließen, ein Bein heben

© FlowYogaMultiStyle.com

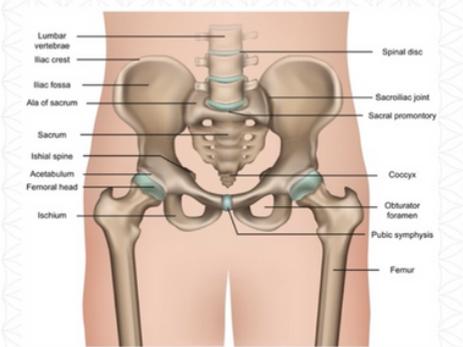


Seite 14



Das Hüftgelenk

ist nach dem Kniegelenk das zweitgrößte Gelenk der Säugetiere. Der Oberschenkelknochen (Femur) und das Becken (Pelvis) bzw. das Hüftbein bilden dabei die knöchernen Gelenkpartner. Es ist vor allem bei den menschlichen Fortbewegungsarten des Gehens eingebunden.



Oberschenkelknochen (Femur)
Der Oberschenkelknochen bildet am oberen Ende einen großen kugelförmigen Kopf (Caput femoris). Dieser stellt eine relativ regelmäßig gekrümmte Zwei-Drittel-Kugel mit einem Radius von durchschnittlich 2,5 Zentimetern dar. Lediglich der gelenknahen (proximalen) Pol formt eine plane Fläche um die Einziehung des Oberschenkelknochenkopfes (Fovea capitis femoris), um die zu übertragende Last von einem Punkt auf einen Ring zu verschieben. Der Oberschenkelknochenkopf ist durchgehend von hyalinem Knorpel überzogen, weist in seinen Hauptbelastungszonen jedoch eine besonders ausgeprägte Schicht von etwa 2,5 bis 3,5 Millimetern auf. Zum Oberschenkelknochenhals (Collum femoris) hin nimmt die Dicke sukzessiv ab.

Becken (Pelvis)
Am Aufbau des Gegenstückes, der Hüftgelenkfläche (Acetabulum), sind alle drei Beckenknochen beteiligt: Das Dach wird vom Darmbein (Os ilium) gebildet, das Schambein (Os pubis) begrenzt vorne (ventral) und das Sitzbein (Os ischia) hinten-unten (dorsokaudal) den Rand des Beckens mit seiner Vertiefung, das so genannte Acetabulum („Essignapfchen“).

Seite 109



YOGA AUSBIDLUNG MULTI-STYLE

Stipendium als Karma Yogini

Du bist gefragt! Werde Teil der Yogafusion Familie.

Pro Ausbildungsjahrgang vergeben wir 2 Yoga-Stipendien für sogenannte Karma Yoginis. Du bekommst bis zu 50 % Rabatt auf die Yoga-Ausbildung. Im Gegenzug hilfst du uns im Yogafusion Studio und unterstützt die Lead Trainerinnen organisatorische in verschiedenen Bereichen wie z.B. Social Media, Websites usw.

Bewirb dich jetzt.

Du kannst dich jetzt dafür bewerben. Schreib uns bitte an flowyogamultistyle@gmail.com mit deinem Motivationsschreiben. Schildere uns warum ein Yoga Stipendium gerade für dich so wichtig ist und was deine Visionen für deinen zukünftigen Yogaweg sind. Wie würdest du unser Team am liebsten unterstützen?

Wir freuen uns von dir zu hören!



YOGA AUSBIDLUNG MULTI-STYLE

Komm zum Multi-Style Schnuppertag

Entdecke die Vielfalt unserer Yoga-Ausbildung Multi-Style, lerne die Lead Trainerinnen Sheila und Lisa kennen und stelle alle deine Fragen rund um die Ausbildung. Zwischen und nach den Yoga Einheiten ist Zeit zum Plaudern, Tee trinken und Yogi-Snacks naschen.

WANN: Am Sonntag, den 19. November 2023 von 14:00 - 18:00 Uhr

WO: Yogafusion Studio, Tendlergasse 11, 1090 Wien.

Unser Multi-Style Programm

14:00 - 15:00 Vinyasa Flow trifft Aerial Yoga (mit Sheila)

15:15 - 16:15 Acro Yoga trifft Thai Yoga (mit Sheila und Lisa)

16:30 - 17:30 Yin Yoga trifft Yoga Nidra (mit Lisa)

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos, aber nur mit Voranmeldung.

Sicher dir den Early Bird

Rechtzeitig vor Ende der Early Bird Ticket Phase am 20. November kannst du noch € 300 bei den Ausbildungskosten sparen .



YOGA AUSBILDUNG MULTI-STYLE

Schnapp dir den Early Bird!

Deine Yoga Ausbildung ist eine Investition in dich selbst. Vertiefe deine Praxis und schaffe dir eine Möglichkeit für ein weiteres berufliches Standbein oder zusätzliches und passives Einkommen durch einen Beruf, der wirklich Sinn macht und die Welt verändern kann.

200 Stunden Ausbildung

- Early Bird € 2.590 - volle Vorauszahlung mind. 2 Monate vor Beginn
- Regulär: € 2.890 - Anzahlung: € 500 + Restzahlung vor Beginn

Bildungskarenz 20 Wochenstunden

- Early Bird € 2.990 - Zahlung mind. 2 Monate vor Beginn
- Regulär: € 3.590 -> Anzahlung: € 500 + Restzahlung vor Beginn

Abschluss-Retreat 2024

- Zusatzkosten für Anreise, Unterkunft und Verpflegung in der Retreat Location im Waldviertel: € 490,-

BONUS

- Inklusive kostenlos 12 Monate Online Yoga bei YogaMeHome.org



YOGA AUSBILDUNG MULTI-STYLE

Noch Fragen? Schreib uns!

Wir sind für dich da!

Schreib uns gerne welche Fragen zur Yoga Ausbildung Multi-Style du noch hast! Du erreichst uns am besten per Email oder WhatsApp.

flowyogamultistyle@gmail.com

Lisa: +43 650 9947 235

Sheila: +43 699 1176 4802

Gerne vereinbaren wir mit dir auch ein individuelles Beratungsgespräch im Yogafusion Studio Wien oder komm zu einer Schnupperklasse mit Sheila.

Du kannst auch einfach einen Zoom Live Call für ein unverbindliches und kostenloses Infogespräch buchen. Such dir dazu einfach einen für dich passenden Termin in Lisas Kalender aus.

[Zoom Info Call](#)



Mach deine Leidenschaft zum Beruf!

