FLORIAN HOCKENHOLZ

Medical Yogalehrer Ausbildung

an ausgewählten Orten

Fundierte Praxis, präzise Didaktik & klassische Philosophie ohne Dogmen



Fundierte Praxis, präzise Didaktik & klassische Philosophie ohne Dogmen

Ort	Dauer	Umfang	Preis
Mehrere Orte z. B. Mallorca, Teneriffa u. a.	**12 Tage** inkl. An- und Abreisetag	**350 UE** Unterrichtseinheiten, Theorie und Praxis	**ab 2.400 €** Frühbucherpreis, zzgl. Unterkunft & Verpflegung

Eine fundierte Yogaausbildung braucht keine Heilsversprechen oder Esoterik, sondern tiefgehendes Verständnis, methodische Präzision und persönliche Praxiserfahrung. Unsere Ausbildung folgt an jedem Tag einer klaren Doppelstruktur: Eigene Praxis am Vormittag, didaktische Unterrichtskompetenz am Nachmittag.



Illustration: Der Praxisteil findet in einer großen Finca oder einem Seminarhaus statt.

Auch ohne Vorkenntnisse

Nach der Ausbildung unterrichtest du selbstständig Kurse für Anfänger und Mittelstufe.

Selbstlernkurs und Praxiskurs

Die Ausbildung besteht aus einem Online-Selbstlernkurs und einem Praxiskurs vor Ort.

Kompakte Gruppen

Intensiver Austausch und maximale Praxissicherheit.

Die 4 Kernsäulen des Curriculums

1 Vormittags: Vertiefung der eigenen Praxis

Asana-Intensivpraxis	Präzise biomechanische Ausrichtung, funktionelle Gelenkzentrierung und Spüren der eigenen Belastungsgrenzen.
Funktionelles Pranayama	Systematischer Einsatz von Atemtechniken zur gezielten vegetativen Steuerung von Sympathikus und Parasympathikus.
Meditation & Achtsamkeit	Methodisch saubere Meditationsformen zur mentalen Sammlung und Schärfung der Körperwahrnehmung.

2 Nachmittags: Vom Schüler zum souveränen Lehrenden

Präzises verbales Cueing	Erlernen klarer, anatomisch exakter Ansagen für einzelne Asanas ohne Floskeln oder Verwirrung.
Didaktischer Aufbau von Kurzsequenzen	Sinnvolle Progressionen und Übergänge zwischen Haltungen planen und anleiten.
Ganzheitliches Stunden-Design	Konzeption vollständiger, themenbezogener Yogaeinheiten unter Berücksichtigung individueller Einschränkungen.
Live-Teaching & Feedback	Kontinuierliches Unterrichten vor der Gruppe mit strukturierter, wertschätzender Supervision.

Die 4 Kernsäulen des Curriculums

3 Philosophie: Klassisch, fundiert & frei von Esoterik

Patanjalis Yogasutras im Originalkontext	Geistesschulung und mentale Selbstregulation als praktisches Werkzeug für das moderne Leben.
Entmystifizierung alter Schriften	Pragmatische Auseinandersetzung mit philosophischen Grundtexten fernab von religiösen Dogmen.
Ethischer Kompass	Die Yama und Niyama als handlungsleitende Prinzipien für die professionelle Lehrer-Schüler-Beziehung.

4 Medical Yoga: Funktionelles Verständnis statt starre Schablonen

Moderne Bewegungswissenschaft	Individuelle Anatomie versus starres Dogma – Yoga an den Körper anpassen, nicht den Körper an die Form.
Sicherheit & Modifikation	Zielgerichtetes Anbieten von sinnvollen Varianten bei typischen orthopädischen Einschränkungen.



Illustration: Meditation am Morgen mit Blick aufs Meer.

Dein Alltag vor Ort



Illustration: Zwischendurch bleibt Zeit zum Entspannen, etwa für Spaziergänge in der Umgebung.

So sieht dein Tag aus

Wir wohnen gemeinsam in einer großen Finca oder einem Seminarhaus, in Doppel- oder Einzelzimmern.

- Der Tag beginnt um 6:30 Uhr mit Meditation und sanften Sonnengrüßen.
- Danach folgt Yoga draußen oder im Yogaraum.
- Im Tagesverlauf stehen Yoga, Meditation, Pranayama, Philosophie und praktische Yogastunden auf dem Programm.
- Zwischendurch bleibt Zeit zum Entspannen, etwa für Spaziergänge in der Umgebung.
- Die letzte Meditation endet oft erst am Abend.

> Eigene Praxis am Vormittag, didaktische Unterrichtskompetenz am Nachmittag.

Sichere dir deinen Ausbildungsplatz

Bereit, deine Praxis und dein Unterrichten auf ein solides Fundament zu stellen? Kompakte Gruppengrößen, intensiver Austausch und maximale Praxissicherheit.

FRÜHBUCHERPREIS

ab 2.400 €

zzgl. Unterkunft und Verpflegung (ab 65 € pro Nacht, je nach Ort)

inkl. USt (sofern anwendbar)

Das ist enthalten

Selbstlernkurs (online)

Praxiskurs vor Ort (12 Tage inkl. An- und Abreisetag, 350 Unterrichtseinheiten)

Zusätzlich

Unterkunft und Verpflegung (Doppel- oder Einzelzimmer): ab 65 €/Nacht, je nach Ort

An- und Abreise buchst und zahlst du selbst.



Illustration: Küstenlandschaft

Medical Yogalehrer Ausbildung

Fundierte Praxis, präzise Didaktik & klassische Philosophie ohne Dogmen

FLORIAN HOCKENHOLZ

www.hockenholz.com