

# Yogatherapie Ausbildung



“Hätten wir eine dem Yoga ähnliche Pille auf dem Markt, wäre das eine Sensation.  
Yoga ist nach bisherigen Erkenntnissen die wirksamste Methode gegen  
chronische Rücken- und Nackenschmerzen und zur Stressreduktion.”

– Professor für Klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der  
Charité Universitätsmedizin Berlin sowie Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am  
Immanuel Krankenhaus Berlin. –

## Warum Yogatherapie?



Unsere bewährte konventionelle medizinische Therapie gerät bei einigen Erkrankungen, vor allem bei chronischen Erkrankungen, immer mehr an ihre Grenzen. Hier – bei den oft stressbedingten und zumeist chronischen Zivilisationskrankheiten wie chronischen Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen, Rheuma, Arthrose, chronische neurologische Erkrankungen, Depression, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen, Asthma sowie Darmerkrankungen gibt es in der konventionellen Medizin bisher keinen ausreichenden Therapieerfolg.

Genau bei diesen chronischen Zivilisationserkrankungen haben sich jedoch Yoga, Yogatherapie und zum Yoga gehörige Methoden, wie Pranayama (Atemübungen) und Meditation als wirksam herausgestellt.

## Ausbildungsziel



Aufgrund der überwältigenden gesundheitlichen Wirkungen werden seit vielen Jahren Yogakurse seitens der Krankenkassen als Präventionskurse bezuschusst.

Da allerdings die wissenschaftliche Forschung immer deutlicher dafür spricht, dass Yoga bei den angesprochenen chronischen Krankheiten auch eine therapeutische Wirkung haben kann, sollten YogalehrerInnen mit Unterrichtserfahrung und einer Heilerlaubnis ihr Wissen auch mehr und mehr therapeutisch anwenden können, um auf diese Weise leidenden Menschen helfen zu können.

Andererseits können auch erfahrene Therapeuten wie Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten oder Psychotherapeuten die Methoden des Yoga anwenden, da hier eine ernst zu nehmende Chance liegt, ihre jeweiligen Therapieergebnisse deutlich zu verbessern.

## Übersicht über wissenschaftlich gut belegte Wirkungsfelder des Yoga

- Yoga wirkt positiv gegen Schmerzen und Anspannungen
- Yoga wirkt positiv bei körperlichen chronischen Krankheiten, wie zum Beispiel Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blutdruckproblemen, Asthma, Diabetes mellitus
- Auch bei psychischen Erkrankungen ist eine unterstützende Wirkung gut belegt, etwa bei Depression, Burnout, Angsterkrankungen, Belastungssituationen, posttraumatische Belastungsstörung,
- Yoga wirkt positiv auf die Schlafqualität und hilft bei Müdigkeit
- Yoga verbessert die Gehirnleistung deutlich
- Yoga und Meditation verlangsamt die altersbedingte Abnahme des logischen Denkens und fördert die Regeneration der neuronalen Struktur im Gehirn
- Yoga wirkt insgesamt positiv auf den Bewegungsapparat und die Lebensqualität

Quelle: BDY, zitiert auf <https://www.unity-training.de/wissenschaft/yoga-und-stressbewaeltigung/>

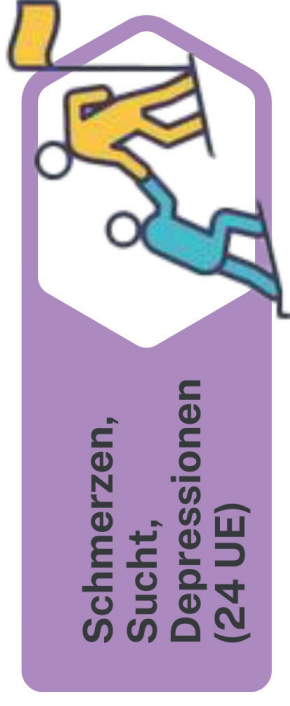
# Yogatherapie-Ausbildung Überblick (347 UE)



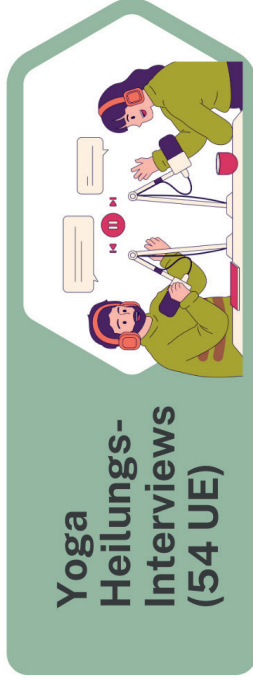
**“Befreie deinen Geist” Videokurs (60 UE)**



**Restorative Yoga (20 UE)**



**Schmerzen, Sucht, Depressionen (24 UE)**



**Yoga Heilungs-Interviews (54 UE)**



**Rücken-Senioren Yoga (24 UE)**



**Physiotherapie Skills (40 UE)**



**Therapeutischer Hatha Yoga Videokurs (15 UE)**



**psychol. Yogatherapie (20 UE)**



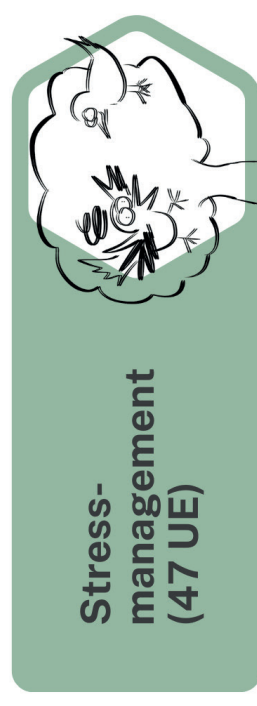
**Herz & Atmung (20 UE)**



**Meditations-audiokurs (3 UE)**



**Chronische Erkrankungen & Yoga Coaching (20 UE)**



**Stressmanagement (47 UE)**

# Ausbildungsaufbau

## **Verpflichtend und prüfungsrelevant:**

Unity Training, Köln, Studio:

4 Wochenendseminare á 2.5 Tage (Fr-So)

4 Wochenendseminare á 2 Tage (Sa/So)

5 Tage (Mo-Fr) Stressmanagement Trainer Ausbildung

Wöchentliche Yoga-Praxis (bei Unity im Studio oder online 6 Monate inkl., ansonsten im Studio deiner Wahl)

## **Teilnehmer-Online-Bereich:**

30 Videos (ca. 40 Std.) zu therapeutischer Yogaphilosophie 1 Video Physiotherapie-Theorie  
(Zugang per E-Mail nach Anmeldung zum Online-Bereich)

17 Interview-Podcast-Folgen (ca. 8 Std.) zu yogatherapeutischen Themen

10-Wochen-Hathayoga-Onlinekurs

(Zugang per E-Mail nach Anmeldung zum Online-Bereich)

Audiomeditationen Sixpack im Kopf (Zugang in Info-E-Mail)

Skript & Literatur

Umfangreiches Skript (erhaltet ihr als Ordner am ersten Wochenende)

1) Yogatherapie Definition, Vorteile, Basic Tools

2) Yogatherapie Online-Akademie Begleitmaterial

3) Yogaphilosophie Online-Ausbildung – Skript

4) Onlinekurse

Sixpack im Kopf – Audio-Meditationen

Yoga Online Kurs – Teilnehmerunterlagen

5) Handzettel (Yogastunden etc.)

6) Begleitmaterial zu 8 Wochenenden + 1 Kompaktwoche

(erhältst du jeweils am Wochenende bzw. in der Kompaktwoche)

7) Yogaforschung & weiterführende Artikel

8) Prüfungsfragen

Pflichtliteratur: Nicole Roewers / Florian Heinzmann:

Sixpack im Kopf Meditiere dich stark und glücklich (als E-Book in der Info-Mail)

## **Freiwillig: Praxis-Material zur Übung und Weitergabe an deine Klienten**

### **Teilnehmer-Online-Bereich:**

21Tage-Meditationskurs

Yoga- und Entspannungsübungen

Weitere Videos zu Grundlagen, Energie- und Pausenritualen



## Vorraussetzungen

- Mindestalter 20 Jahre
- Falls körperliche oder psychische Beschwerden vorliegen, wird die Abklärung mit dem Arzt/der Ärztin vorausgesetzt, bitte beachte auch den Fragebogen und die Eigenverantwortungserklärung bei der Anmeldung.
- Ausgebildete YogalehrerInnen oder/und ÄrztInnen, PsychologInnen und sonstige TherapeutInnen mit Heilerlaubnis und mindestens 2-jähriger regelmässiger Yoga-Praxiserfahrung.

Die Yogatherapie ist ein hilfreiches Instrument zur Stärkung der Gesundheitsförderung und zur präventiven Gesunderhaltung und darf als solches als individuelle Leistung angeboten werden. Der Yogatherapeut nimmt den Yoga Übenden in seiner Besonderheit wahr und hilft ihr/ihm, die Yoga Praxis an ihre/seine speziellen Bedürfnisse anzupassen. Yogatherapie ersetzt dabei keine medizinische, psychiatrische oder psychologische Diagnose und Behandlung. Um als Yogatherapeut heilend tätig zu werden (Feststellung, Heilung oder Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden), bedarf es einer zusätzlichen heilkundlichen Zulassung (Arzt, Heilpraktiker etc.). Zusätzlich kann ein Yogatherapeut auf Verordnung eines Arztes oder Heilpraktikers tätig werden.

## Ausbildungsinhalte

### **Chronische Erkrankungen, Yoga-Forschung, Yoga Coaching**

(Florian Heinzmann, Frauke Kleist)

- Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Yoga, einschließlich Asana, Pranayama und Meditation
- Relevante Aspekte aus dem sportmedizinischen Bereich
- Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)
- Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inklusive Sinnesorgane)
- Yoga-Praxis bezüglich Asana, Pranayama, Meditation mit Schulung in Anleitung und Beratung für wesentliche Krankheitsbilder, insbesondere Rheuma, Krebserkrankungen sowie Darmerkrankungen

### **Yoga im Zusammenhang mit Physiotherapie Teil 1**

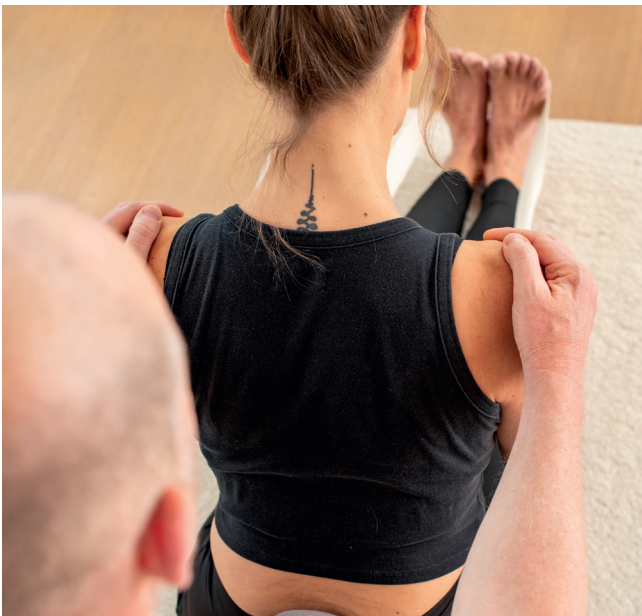
Bewegungsapparat - untere Extremität und Rumpf (Elisa Raulf)

- Grundlagen der Yogatherapie
- Anamnese / Haltungsanalyse
- Indikationen / Kontraindikation / Verletzungsrisiken
- Anatomie, Krankheitslehre sowie entsprechende Yogapraxis für den Bereich: Hüfte, Becken, Knie und Fuß
- Anatomie Rumpf, Rolle der Corestabilität, Einführung (chronische) Rückenschmerzen sowie wesentliche Krankheitsbilder (u.a. Bandscheibenvorfall)

### **Yoga im Zusammenhang mit Physio- therapie Teil 2**

Bewegungsapparat - obere Extremität und Rumpf (Ann-Christin Giese-Kessler, Elisa Raulf)

- Einführung in die Themen Schmerzen und Kommunikation (richtiges Zuhören und Sprechen)
- Anatomie und Krankheitslehre für den Bereich: Schulter, Nacken, Kopf und Kiefer
- Therapie bei Kopf- und Kieferschmerzen
- Vertiefung Thema Rumpf sowie Rückenbeschwerden (Krankheitslehre, Yogapraxis, Fallbeispiele aus der Physiotherapie)



## Yogatherapie in der Praxis, Yoga-philosophie und Meditation

(Joerg Wingen)

Einsatz von Ayurveda, Yoga-Nidra und Ernährungsumstellung in der Yogatherapie. Mit Fokus auf krankheitsspezifische Aspekte:

- Wesentliche Techniken des Pranayama mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen
- Vermittlung der wesentlichen Asanas in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
- Wesentliche Meditationstechniken mit spezifischen Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen. Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- Gunas, Koshas, Chakras, Meridiane in Bezug auf den Einsatz in der Yogatherapie

## Atemsystem/Pranayama, Herz-Kreislauf-System, Anamnese und Gesprächsführung

(Dr. Christoph Blank, Michael Sterner)

- Anatomie und Physiologie (Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)
- Wesentliche Techniken des Pranayama mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen
- Wesentliche Krankheitsbilder, insbesondere Krebserkrankungen, Depression, Bluthochdruck und Herz-Kreislaferkrankungen, Bronchitis, Asthma sowie Darmerkrankungen.
- Klienten- und Patientenzentrierte Gesprächsführung, Anamnese und Auftragsbesprechung



### **Therapeutisches Yoga, Yoga für den Rücken und für Senioren,**

**Yoga mit Hilfsmitteln** (Thorsten Kellermann)

- Senioren yoga
- Rücken yoga
- Erklärungen zu Besonderheiten der Zielgruppen
- Yoga-Praxis bezüglich Asana, Pranayama, Meditation mit Schulung in Anleitung und Beratung für wesentliche Krankheitsbilder, insbesondere chronische Rückenschmerzen
- Viele Übungen und sinnvolle Unterrichtskonzepte für die speziellen Zielgruppen

### **Restorative Yoga**

**Regenerierendes Yoga** (Simona Weichert)

- Ursprung und Grundlagen des Restorative-Yoga
- Ebenen der Wirkung auf den menschlichen Körper
- Praxis von regenerierenden Haltungen
- Umgang mit Hilfsmitteln (Polster, Decken, Kissen, Gurte)
- Haltungsanalyse und korrekte Ausrichtung deiner Teilnehmer\*innen, Hands-on Assists

### **Ernährung & Yogatherapie bei Schmerzen, Krebs, Trauma und Depression**

(Dr. med. Jan-Philipp Breuer & Anna Stechert)

- Yoga-Praxis bezüglich Asana, Pranayama, Meditation mit Schulung in Anleitung und Beratung für die Krankheitsbilder chronische Schmerzen, insbesondere Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Rheuma, Arthrose, Krebserkrankungen, Depression sowie Darmerkrankungen und Adipositas
- Mit Fokus auf krankheitsspezifische Aspekte: Vermittlung der wesentlichen Asanas in Theorie und Praxis sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
- Wesentliche Techniken des Pranayama mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen
- Wesentliche Meditationstechniken mit spezifischen Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen
- Interaktion mit Ernährung
- Grundlagen der Gesundheitsförderung, Prävention chronischer Erkrankungen und Suchtprävention
- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
- Das Konzept der Salutogenese und seine Anwendung in der Yogatherapie
- Manuelle Therapie



## **Stressmanagement Trainer Ausbildung** (Nicole Roewers, Florian Heinzmann)

- Grundwissen Stress und Burnout
- Anleitung von Achtsamkeitsübungen und einfachen Yogaübungen
- Kognitives Stressmanagement
- Aufbau, Material und Unterrichtsplan für ein individuelles Stressmanagement-Coaching in Unternehmen
- Zertifikat: Stressmanagement TrainerIn (47 Unterrichtseinheiten).

## **Abschluss**

- Nach Abschluss aller Module, schriftlicher und praktischer Prüfung, sowie einem Kurzvortrag erhältst du das Zertifikat Yogatherapeut\*in UT (347 Unterrichtseinheiten).
- Nach der Stressmanagement-Woche (inkl. praktischer Prüfung und Kurzvortrag) erhältst du das Zertifikat: Stressmanagement Trainer\*in UT (47 Unterrichtseinheiten).



# Ausbildungskosten

**Gesamtpreis: 3700 Euro**, statt einzeln gebucht 5968 Euro

1499 €	Stressmanagement Ausbildung
1665 €	(3 x 555 € für 3 2.5-Tages-Workshops)
1850 €	(5 x 370 € für 2-Tages-Workshops)
499 €	Yogaphilosophie-Online-Ausbildung
150 €	10-Wochen-Yoga-Online-Kurs
15,99 €	Sixpack im Kopf - Meditation - E-Book
29,90 €	Sixpack im Kopf - Audiomeditationen online
260 €	6 Monate wöchentliches Yoga
<hr/>	
5968 €	

- Die Yogatherapie Ausbildung kann auch in Kombination mit der Yogalehrer Ausbildung gebucht werden: **Kombi-Preis: 8600** (statt einzeln gebucht 10200 Euro)
- Monatsratenzahlungen möglich: siehe Vertrag ab Seite 17



# Ausbildungszeiten

(Änderungen noch möglich)

<p><b>17./21.02.2025</b> Mo-Fr 09:00-17:00 Uhr</p>	<p><b>Ausbildung zum Stressmanagement Trainer</b> mit Nicole Roewers &amp; Florian Heinzmann (Alternativtermin im Oktober)</p>
<p><b>22./23.03.2025</b> Fr 16:00-19:00 Uhr Sa/So 09:30-18:30 Uhr</p>	<p><b>Chronische Erkrankungen, Yoga-Forschung, Yoga-Coaching</b> mit Frauke Kleist und Florian Heinzmann</p>
<p><b>25. - 27.04.2025</b> Fr 16:00 – 19:00 Uhr (neu hinzugefügt) Sa/So 09:30 – 18:30 Uhr</p>	<p><b>Yogatherapie in der Praxis, Yogaphilosophie und Meditation</b> Mit Joerg Wingen</p>
<p><b>17./18.05.2025</b> Sa/So 09:30 – 18:30 Uhr</p>	<p><b>Yogatherapie im Atemsystem und Herz-Kreislauf-System, Anamnese und Gesprächsführung</b> Mit Dr. Christoph Blank &amp; Michael Sterner</p>
<p><b>31. 05 – 01.06 2025</b> (der ursprünglich geplante Fr-Nachmittag entf.) Sa/So 09:30 – 18:30 Uhr</p>	<p><b>Psychologische Yogatherapie bei Angststörungen und Neurologische Physiotherapie</b> Mit Oliver Hox &amp; Ann-Christin Giese-Kessler</p>
<p><b>27. - 29.06.2025</b> Fr 16:00 – 19:00 Uhr, Sa/So 09:30 – 18:30 Uhr</p>	<p><b>Ernährung &amp; Yogatherapie bei Schmerzen, Krebs, Trauma und Depression</b> Mit Dr. med. Jan-Philipp Breuer &amp; Anna Stechert</p>
<p><b>05. - 07.09.2025</b> Fr 16:00 – 19:00 Uhr Sa/So 09.30 – 18.00 Uhr</p>	<p><b>Yoga im Zusammenhang mit Physiotherapie (1+2) Praxiswochenende</b> (Theorie wird vorab als Video zur Verfügung gestellt) Mit Elisa Raulf</p>
<p><b>19. - 21.09.2025</b> Fr 16:00 – 19:00 Uhr Sa/So 09.30 – 17.30 Uhr</p>	<p><b>Therapeutisches Yoga, Yoga für den Rücken und für Senioren, Yoga mit Hilfsmitteln</b> Mit Thorsten Kellermann</p>
<p><b>27. - 31.10.2025</b> Mo – Fr 9.00 – 17.00 Uhr (Falls Termin im Februar verpasst)</p>	<p><b>Ausbildung zum Stressmanagement Trainer</b> Mit Nicole Roewers &amp; Florian Heinzmann</p>
<p><b>29./30.11.2025</b> Sa/So 09.30 – 18:30 Uhr</p>	<p><b>Restorative Yoga Ausbildung, regenerierendes Yoga</b> Mit Simona Weichert</p>

## Ausbildungs(dream)team

In der **Yogatherapie Ausbildung** unterrichtet ein **ausgewähltes DozentInnen-Team** mit **therapeutischem Hintergrund und/oder beruflich langjähriger Erfahrung** im Unterrichten und Ausbilden von YogalehrerInnen. Die einzelnen **inhaltlichen Schwerpunkte** der Ausbildung werden somit von den jeweiligen **FachexpertInnen** übernommen.



**Florian Gauranga Heinzmann**  
M.A., Yogalehrer, Meditationslehrer

Yoga ist mein Leben.

Es ist DIE Offenbarung meines Lebens, die Quelle meines inneren Friedens und meiner Lebensfreude. Yoga gibt mir ein völlig neues Verständnis für mich, meinen Körper und meinen Geist. Es ist der Weg, um mich wieder richtigerum ins Leben hineinzustellen. Der Weg aus einem Labyrinth in die Freiheit.

Ich unterrichte Yoga, meine Kurse und Ausbildungen mit 100% Leidenschaft und Begeisterung, mitten aus dem Herzen und frei von Begrenzungen, Regeln und Dogmen.

- Yogalehrer (BYV, YA) BDY-Mitglied
- Yogalehrerausbilder (YA)
- Meditationslehrer (BYV)
- Literaturwissenschaftler
- Religionshistoriker (M.A.)
- Stressmanagement-Trainer (GKM)
- Unternehmensberater für Stressmanagement

Seit 1996 praktiziert er Yoga und Meditation, sechs Jahre Achtsamkeitspraxis als Mönch in hinduistischen Klöstern. Er bildet YogalehrerInnen aus und leitet Workshops und Seminare in ganz Deutschland.

### Nicole Roewers

M.A., Autorin, Bloggerin, Seminarleiterin, Geschäftsführerin

Coach und Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prävention (IfSE), Unternehmensberaterin für Stressmanagement, Yogalehrerin und – ausbilderin, Meditations- und Achtsamkeitstrainerin. 14 Jahre Fernsehjournalistin und Moderation. Mitbegründerin von Unity Training. Autorin von „Sixpack im Kopf - meditiere dich stark und glücklich“. Expertin für nordeuropäischen NatUrspirit. Aktuelle Publikation „Nordischer Schamanismus - Die verborgenen Kräfte deiner Wurzeln“.





**Frauke Kleist**  
Diplom-Sportlehrerin, Yogalehrerin

Praktiziert seit 15 Jahren Yoga und unterrichtet klassisches Hatha-Yoga in der Tradition von Swami Shivananda. Dabei ist ihr die anatomisch korrekte Anleitung sehr wichtig. Ihr Spezialgebiet ist die Anatomie, wobei sie das Zusammenspiel aller Körpersysteme – die im Sinne von Yoga eine Einheit bilden – fasziniert.

**Elisa Raulf**  
Physiotherapeutin und Yogalehrerin (500 UE)

Arbeitet seit 2014 als Physiotherapie-Ausbilderin mit dem Behandlungsschwerpunkt im orthopädischen Bereich. B.A. Berufliche Bildung Therapie (Fachhochschule Bielefeld). Weitere Fort &-Weiterbildungen: Manuelle Therapie (IFK Bochum), Bobath-Konzept – Befundaufnahme und Behandlung Erwachsener mit neurologischen Erkrankungen (RehaNova Köln), 500h Yogalehrer-Ausbildung nach Yoga Alliance Standard (Unity Training Köln), Pre & Postnatal Yoga (Lord Vishnus Couch Köln).



**Ann-Christin Giese-Kessler**  
Physiotherapeutin und Yogalehrerin (500 UE)

Seit 2011 arbeitet Anni im neurologischen Bereich der Physiotherapie. In dieser Zeit durfte sie Patientinnen in fast allen Rehabilitationsphasen begleiten. Fortbildungen u. a. normale Bewegung: „Bewegungsanalyse des Menschen als Grundlage für Befund und Behandlung von Erwachsenen mit neurologischen Erkrankungen“ (RehaNova Köln GmbH) Yoga-Faszien und Physiotherapie. (Medizinisches Fortbildungszentrum Hagen), 500h Yogalehrer-Ausbildung nach Yoga Alliance Standard.

**Joerg Wingen**  
Yogalehrer, Yin Yogalehrer, Entspannungskursleiter, Yogatherapeut, etc.

Meditationslehrer, Kinderyogalehrer, Klangyogalehrer, prä- und postnatal Yogalehrer Außerdem unter anderem Ausbildungen zum Cardiofitness-Trainer, Fußreflexzonen Masseur, Hot Stone Masseur, Thai-Yogalehrer und vieles mehr. Heute ist er Yogalehrer in Vollzeit, Yogalehrerausbilder, und hält sich weltweit in verschiedenen Klöstern und Ashrams auf.





**Dr. med. Christoph Blank**

Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie in Köln

Studium in Köln, Wissenschaftliche Tätigkeit im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt in Köln-Porz, Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin unter Prof. Dr. med. Rupert Gerzer, Abteilung Weltraumphysiologie, klinische Ausbildung und Tätigkeit im Leopoldina Krankenhaus Schweinfurt unter Prof. Dr. med. Hubert Seggewiß, seit 2013 niedergelassen in der Kardiologie am Ebertplatz. Tätigkeitsschwerpunkte neben der nicht-invasiven kardiologischen Routinediagnostik:

- Herzkatheter-Untersuchungen inklusive Ballondilatationen
- Stentimplantationen
- Mitarbeit in der 24-Stunden-Katheterbereitschaft des Krankenhauses Porz Am Rhein
- Sportkardiologie und Leistungsdiagnostik sowie Kardiomyopathien.
- Er praktiziert seit vielen Jahren regelmäßig und begeistert Yoga- und Meditation.

**Michael Sterner**

Diplom Pflegepädagoge, Fachkrankenschwester für Intensivmedizin und Yogalehrer (Schwerpunkt Hatha-Yoga und Meditation)

Yogapraxis seit 20 Jahren und Unterrichtspraxis in Hathayoga, Berufsschullehrer an einer Berufsschule für Gesundheitsberufe für das Fach Gesundheits- und Pflegewissenschaften mit dem Schwerpunkt Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie.



**Thorsten Nateshwara Kellermann**

Dipl.-Sportlehrer, Diplom in Medienkunst, Yogalehrer

Iyengar Yoga, langjährige Übungspraxis, Unterricht u.a. bei Maria Lorrio Castro, Faeq Biria. Ausbildung im Hatha Yoga mit dem Schwerpunkt Stressmanagement. Bhakti Yoga Schüler bei Sri Durgamayi Ma. Gründer und Leiter der Yogaschule Dharmabodha Yoga, Köln.



### **Simona (Siddhi) Weichert**

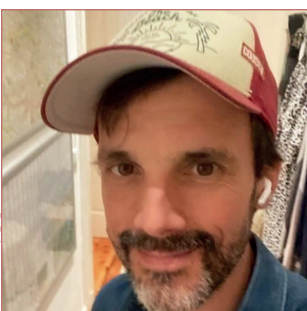
Yogalehrerin (500 UE), Meditationslehrerin, Dipl.-Pädagogin, Coach

Sie praktiziert seit 20 Jahren Yoga, unterrichtet seit Anfang 2016 bei Unity Training (krankenkassenzertifiziert) und bildet YogalehrerInnen in den Bereichen YinYoga und Kinderyoga aus. Im Rahmen der Yogatherapie Ausbildung praktiziert sie therapeutisches Yoga und Restorative Yoga.

### **Anna Stechert**

Yogatherapeutin und traumasensible Coachin in Köln

Als „depression survivor“ liegt es ihr besonders am Herzen, Menschen, die unter psychischen Herausforderungen wie Depression oder Traumafolgen leiden, einfühlsam und ganzheitlich zu begleiten. Ein weiterer Schwerpunkt ist Yoga und Krebs. In ihren Kursen lernen die PatientInnen wohltuende Übungen, die auf ihre besonderen physischen und mentalen Herausforderungen eingehen und sie körperlich und mental stärken. Als traumasensible Kinderyogalehrerin setzt sich Anna außerdem für benachteiligte Kinder ein.



### **Dr. Med. Jan-Philipp Breuer**

Arzt für chronische Krankheiten in Köln, Yogalehrer

Betreut und behandelt alle chronischen Krankheiten - Disease Management Programme Diabetes mellitus u.a., Experte in spezieller Schmerztherapie, manuelle Medizin (physiotherapeutische, osteopathische, chiropraktische Techniken, Psychosomatik. Eigene Hausarztpraxis in Köln. Yogalehrer.

## Teilnehmerstimmen:

”Die fundierten Einblicke in die Bereiche, die die Grundlage der Yogatherapie bilden, haben mir sehr gut gefallen. Sowohl die philosophischen, theoretischen, als auch praktischen Teile wurden in dieser Ausbildung abgedeckt. Ich fühle mich gut auf meine Tätigkeit als Yogatherapeutin vorbereitet und freue mich auf meinen Einsatz. Vielen Dank!“ **Alexandra**

”Der umfassende, wissenschaftliche Blick auf die Wirkungsfelder des Yoga haben mich in der Ausbildung besonders begeistert. Die unterschiedlichen Therapieansätze, Fallbeispiele und die differenzierten Betrachtungsweisen der Trainer aus medizinischer Sicht waren äußerst spannend. Vielen Dank Florian, dass du mit dieser Ausbildung eine Möglichkeit geschaffen hast, den Menschen im Yoga noch ganzheitlicher & individueller betrachten sowie begleiten zu können. Ich nehme sehr viel für mich mit.“ **Kerstin**

## Ausbildungsort



Ein Penthouse-Studio im Herzen der Stadt direkt am Ebertplatz mit großer Dachterrasse und Blick auf den Dom und die Agneskirche.

Der Ebertplatz inmitten der Neustadt-Nord ist der drittgrößte Platz der Stadt und verbindet Hansaring und Theodor-Heuss-Ring mit der Neusser Straße, der Turiner Straße und der Riehler Straße. Über den Park am Theodor-Heuss-Ring sind es nur 10 Minuten zu Fuß zum Rhein. Auch vom Hauptbahnhof bis zum Studio sind es nur 10 Minuten zu Fuß.

Hier über den Dächern der Stadt finden all unsere Ausbildungen und Kurse statt.  
Wir freuen uns auf dich!





# Ausbildungsvertrag Seite 1/2

(Bitte sende die Anmeldung, die Datenschutzerklärung und den Fragebogen ausgefüllt und unterschrieben an Unity Training)

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den unten genannten Bedingungen zur  
**Yogatherapie Ausbildung** ab \_\_\_\_\_ (Datum) an.

Ich nehme an der Stressmanagementwoche ab \_\_\_\_\_ (Startdatum) teil.

Die 8 Wochenenden besuche ich ab dem \_\_\_\_\_  
Rechnungsadresse, falls abweichend

Name/Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mobil oder andere Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Einmalzahlung von 3700 Euro

Monatsratenzahlung 1. Rate 1300 Euro 2.-7. Rate 415 Euro (insg. 3790 Euro)

Kombibuchung: Yogalehrer Ausbildung (ATTC 650 UE) und Yogatherapie Ausbildung  
Kombi-Preis 8600 Euro (Ratenzahlung: 24 x 365 Euro, insg. 8760 Euro), oder  
36 x 245 Euro, insg. 8.820 €, anstatt einzeln gebucht: 10200 Euro

Ich habe einen \_\_\_\_\_ Bildungsscheck beantragt. Das Original sende ich Unity Training sobald es mir vorliegt.

Rabatte sind nicht miteinander kombinierbar, auch nicht mit Bildungsscheck oder Bildungsurlaub.  
Gesamtbetrag oder erste Rate sind zu zahlen innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungsstellung.

Zahlung per Überweisung auf unser Konto bei der Sparkasse KölnBonn:

Unity Training, IBAN: DE39370501981931603490, BIC-/SWIFT-Code: COLSDE33XXX

Sollte die Durchführung der Ausbildung nicht vor Ort möglich sein (z.B. aufgrund von Corona), wird die Ausbildung oder Teile der Ausbildung als Live-Stream übertragen. Die Widerrufs-Regelungen gelten in diesem Fall wie unten beschrieben.

Ab dem 1. angemeldeten Modul ist der/die Teilnehmer\*in automatisch zu den zeitlich darauf folgenden Modulen angemeldet. Der Wechsel zu einem Modul in einem anderen Jahr ist nur in Ausnahmefällen möglich. Unity Training bemüht sich, ist aber nicht verpflichtet einen Alternativtermin anzubieten. Bei Krankheit muss ein Attest vorgelegt werden. Eine Erstattung für einen gebuchten Termin ist nicht möglich. Sollte ein Termin nicht wahrgenommen werden können, ist Unity Training möglichst früh schriftlich unter [info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de) zu informieren.

Die Yogatherapie ist ein hilfreiches Instrument zur Stärkung der Gesundheitsförderung und zur präventiven Gesunderhaltung und darf als solches als individuelle Leistung angeboten werden. Der Yogatherapeut nimmt den Yoga Übenden in seiner Besonderheit wahr und hilft ihr/ihm, die Yoga Praxis an ihre/seine speziellen Bedürfnisse anzupassen. Yogatherapie ersetzt dabei keine medizinische, psychiatrische oder psychologische Diagnose und Behandlung. Um als Yogatherapeut heilend tätig zu werden (Feststellung, Heilung oder Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden), bedarf es einer zusätzlichen heilkundlichen Zulassung (Arzt, Heilpraktiker etc.). Zusätzlich kann ein Yogatherapeut auf Verordnung eines Arztes oder Heilpraktikers tätig werden.

### Widerrufsrecht/ Vertragsrücktritt:

Der/die Anmeldende hat ein Widerrufsrecht zu diesem Vertrag innerhalb von 14 Tagen nach Vertragsunterschrift des Kursteilnehmers. Der Widerruf muss schriftlich erfolgen. Geht eine Rücktrittserklärung bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn beim Yogalehrer Ausbildungszentrum ein, fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 200 Euro an. Ab 2 Monate bis 1 Monat vor Ausbildungsbeginn sind im Falle eines Rücktritts 50% des Ausbildungsbetrags zu zahlen. Bei späterem Rücktritt (4 Wochen vor Ausbildungsbeginn) wird der Betrag für die komplette Ausbildung sofort auf einmal fällig. Versäumnis von Kursstunden, Abbruch der Ausbildung: Sollte eine dauerhafte Krankheit oder langanhaltende Verletzung dem/der KursteilnehmerIn eine weitere Teilnahme an der Yogalehrer Ausbildung un-möglich machen, verfallen die noch nicht teilgenommenen Kurstermine nicht, sondern können ausschließlich im darauffolgenden Ausbildungszyklus nachgeholt werden. Kurstermine die der/die Kursteilnehmerin nicht wahrnimmt, werden nicht erstattet. Wenn bei Beginn des Ausbildungszyklus die Schwangerschaft eintritt, kann die Ausbildung unterbrochen werden. Die verbleibenden Kurs-terme können im direkt nächstfolgenden Ausbildungszyklus nachgeholt werden. Eine Rück-erstattung der verbleibenden Kosten für nicht wahrgenommene Kurstermine erfolgt nicht. Verzichtet der/die KursteilnehmerIn auf die Unterbrechung der Ausbildung und das Nachholen der Kurstermine, gelten die Ausführungen zur Rücktrittserklärung. Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft müssen durch ein ärztliches Attest nachgewiesen werden.

Der/die Anmeldende bestätigt mit seiner nachstehenden Unterschrift, dass er/sie den Vertragsbedingungen zustimmt.

Wie bist Du auf die Ausbildung/Unity Training aufmerksam geworden? (freiwillige Angabe):

---

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_

---

(Ort, Datum, Unterschrift)

Vielen Dank für die Anmeldung und viel Spaß und Erfolg bei der Ausbildung.

Wir freuen uns auf dich!

Dein Unity Training Team

Unity Training the power of you

Kurse, Seminare, Ausbildungen. Im Yoga-Penthouse über den Dächern von Köln.  
Ebertplatz 9, 50668 Köln, [www.unity-training.de](http://www.unity-training.de), [info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de), 0221-99558126

## Datenschutzerklärung

Unity Training nimmt den Schutz deiner persönlichen Daten sehr ernst. Wir behandeln deine personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften. Verantwortlich hierfür ist Unity Training Roewers/Heinzmann Gbr, Ebertplatz 9, 50668 Köln. Ansprechpartner: Florian Heinzmann, info@unity-training.de 0221-99558126. Unity Training verarbeitet die, von dir erhaltenen, personenbezogene Daten (Vorname, Name, Telefonnummer(n), E-Mail-Adresse, Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Stadt, Land, Geburtsdatum, Zahlungsdaten, ggf. weitere Informationen, die für die Ausbildung relevant sind (z.B. Yogaerfahrungen etc.) zur Abwicklung der Yogalehrer Ausbildung von Unity Training. Wir verarbeiten die personenbezogenen Daten (Art. 4 Abs. 2 DS-GVO) auf Grundlage des Artikel 6 Abs. 1 S. 1 Buchstabe b DS-GVO). Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten dient der Ausführung unserer Verträge. Über die eigentliche Erfüllung des Vertrages hinaus verarbeitet Unity Training personenbezogene Daten nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 Buchstabe f DS-GVO. Dies ist zulässig, soweit die Verarbeitung zur Wahrung unserer berechtigten Interessen oder der eines Dritten erforderlich ist, sofern nicht deine Interessen oder Grundrechte und Grundfreiheiten überwiegen, die den Schutz personenbezogener Daten erfordern. Ein solches berechtigtes Interesse besteht beispielsweise in der: Durchführung der Zahlungsverarbeitung über externe Dienstleister, Prüfung und Optimierung von Verfahren zur Bedarfsanalyse und direkten Kundenansprache, Zur Werbung für die eigenen Produkte von Unity Training sowie für Markt- und Meinungsumfragen, Geltendmachung rechtlicher Ansprüche und Verteidigung bei rechtlichen Streitigkeiten, Gewährleistung der IT- Sicherheit und des IT- Betriebs des Unternehmens. Angaben zur Gesundheit und zu Yogaerfahrungen erheben wir auf freiwilliger Basis und verarbeiten sie, um deine Sicherheit zu gewährleisten und Kenntnisse über deinen Ausbildungsstand zu erlangen. Zu diesem Zweck können sie auch mit einem externen Dozenten der Ausbildung geteilt werden (Art. 9 DS-GVO, Abs. 2 a).

Soweit du Einwilligung zur Verarbeitung deiner personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke gegeben hast (z. B. zum Empfang unseres Newsletters, der Nutzung von Whatsapp zum Kommunikationsaustausch oder Dropbox zum Austausch von Dokumenten oder anderer Dateien, Auswertung von Kaufvertragsdaten für Marketingzwecke), ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis deiner Einwilligung gegeben (Art. 6 Abs. 1 S. 1 Buchstabe a DS-GVO). Eine erteilte Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden. Bitte beachte, dass der Widerruf erst für die Zukunft wirkt. Verarbeitungen, die vor dem Widerruf erfolgt sind, sind davon nicht betroffen.

Außerdem verarbeitet die Unity Training nach Art. 6 Abs. 1 Buchstabe c DS-GVO personenbezogene Daten, soweit dies für die Erfüllung gesetzlicher Verpflichtungen, erforderlich ist. Zu den Zwecken der Verarbeitung gehören u. a. z. B. steuerrechtliche Aufbewahrungspflichten nach § 147 Abgabenordnung (AO).

Innerhalb von Unity Training erhalten diejenigen Stellen Zugriff auf deine Daten, die diese zur Erfüllung der vertraglichen und gesetzlichen Pflichten von Unity Training benötigen. Auch von Unity Training eingesetzte Auftragsverarbeiter (Art. 28 DS- GVO) können zu diesen Zwecken Daten erhalten. Dies sind folgende:

- Eversports (Buchungssystem): Vorname, Name, E-Mail, Telefonnummer, ggf. Adresse, ggf. Zahlungsdaten (Kreditkarten-, Kontodaten)
- Klicktipp (Funnel-Info-System): Vorname, Name, E-Mail, ggf. Adresse
- Microsoft 365/ Office 363 (Online-Anwendung/Cloud): Vorname, Name, E-Mail, Telefonnummer, ggf. Adresse, ggf. Zahlungsdaten (Kreditkarten-, Kontodaten)
- Microsoft Teams (Kommunikationsplattform): Vorname, Name, E-Mail, Telefonnummer, ggf. Adresse, ggf. Zahlungsdaten (Kreditkarten-, Kontodaten)
- Digistore (Verkaufsplattform): Vorname, Name, E-Mail, Kreditkarten/Paypal/Kontodaten und ggf. Adresse
- Externe DozentInnen: Excel-Liste mit Vorname, Name, E-Mail, Telefonnummer, Geburtsdatum
- Allinkl. (E-Mail-Anbieter): E-Mails mit unterschiedlichen Daten bleiben im Postfach Eingang/Ausgang gespeichert.
- Sparkasse (Kontodaten in Kontoauszügen)
- (Druckerei, Portico, WB Druck + Kopie GmbH o.ä.) Zertifikatsdateien mit Vorname, Name, Geburtsdatum
- Der-König.net Ihr freundlicher Webservice: technischer Support, IT-Sicherheit
- Zu gespeicherten Daten auf der Website vgl. <https://www.unity-training.de/datenschutz/>

Folgende Dienste erhalten deine Daten nur, wenn du gesondert deine Zustimmung gegeben hast:

- (Newsletter): Vorname, Name, E-Mail
- Dropbox (Austausch von Dokumenten u. anderen Dateien): E-Mail
- Wettransfer (Datenversand): E-Mail
- WhatsApp (Informationsaustausch/Chat): Vorname, Name, Mobilnummer

Soweit erforderlich, verarbeitet und speichert Unity Training personenbezogenen Daten für die Dauer der Geschäftsbeziehung. Dies umfasst auch die Anbahnung und die Abwicklung eines Vertrages.

Für die Dauer des Bestehens von Gewährleistungs- und Garantieansprüchen werden die dafür erforderlichen personenbezogenen Daten gespeichert.

Zudem speichert die Firma personenbezogene Daten, soweit sie dazu gesetzlich verpflichtet ist. Entsprechende Nachweis- und Aufbewahrungspflichten ergeben sich aus dem Handelsgesetzbuch und der Abgabenordnung. Die dort vorgegebenen Fristen zur Aufbewahrung bzw. Dokumentation betragen sechs Jahre gemäß handelsrechtlicher Vorgaben nach § 257 HGB] und bis zu zehn Jahren aufgrund steuerlicher Vorgaben nach § 147 AO.

Du hast nach Maßgabe des Art. 15 DS-GVO das Recht, Auskunft über die zu deiner Person gespeicherten Daten zu erhalten. Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet worden sein, steht dir gemäß Art. 16 DS-GVO ein Recht auf Berichtigung zu. Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so kannst du die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Datenverarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und



# Datenschutzerklärung Seite 2/2

21 DS-GVO). Nach Art. 20 DS-GVO kannst du bei Daten, die auf der Grundlage deiner Einwilligung oder eines Vertrages mit dir automatisiert verarbeitet werden, das Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen.

Diese Rechte können gegenüber Unity Training unter [info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de) geltend gemacht werden.

Wenn du der Auffassung bist, dass eine Datenverarbeitung gegen Datenschutzrecht verstößt, hast du das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde deiner Wahl zu beschweren (Art. 77 DS-GVO i.V.m. § 19 BDSG). Hierzu gehört auch die für uns zuständige Datenschutzaufsichtsbehörde, die du unter folgenden Kontaktdaten erreichen kannst: Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen, Postfach 20 04 44, 40102 Düsseldorf, Tel.: 0211/38424-0, Fax: 0211/38424-10, E-Mail: [poststelle@ldi.nrw.de](mailto:poststelle@ldi.nrw.de).

Für den Vertragsabschluss zur Ausbildung ist es erforderlich, dass du Unity Training Vorname, Name, Postanschrift, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum bereitstellst. Ohne diese Daten wird Unity Training in der Regel den Abschluss des Vertrages ablehnen müssen oder einen bestehenden Vertrag nicht mehr durchführen können und ggf. beenden müssen.

Unity Training verarbeitet teilweise deine Daten automatisiert mit dem Ziel, bestimmte persönliche Aspekte zu bewerten (Profiling). Wir setzen Profiling in folgenden Fällen ein:

Um dich zielgerichtet über Produkte informieren und beraten zu können (z.B. über Folge-Aus- oder Weiterbildungen), setzen wir Auswertungsinstrumente ein. Diese ermöglichen eine bedarfsgerechte Kommunikation und Werbung einschließlich Markt- und Meinungsforschung.

Fotos & Videos die während der Ausbildung vom Trainer/ von der Trainerin oder einem/r Unity Training-MitarbeiterIn mit Smartphone oder Kamera gemacht werden, darf Unity Training auf seiner Website, im Newsletter oder seinen Social Media Kanälen verwenden. Der Teilnehmer/ die Teilnehmerin willigt ein, dass er oder sie sich aktiv meldet, während die Fotos gemacht werden, falls er/sie nicht auf Fotos erscheinen möchte, die im o.g. Sinn verwendet werden. Du kannst deine Einwilligung jederzeit zurück ziehen.

Unity Training versendet regelmäßig Ausbildungsrelevante Information per E-Mail. Wir verwenden den Newsletterdienst Klicktipp. Der Verwendung personenbezogener Daten für Info-/Werbezwecke kann jederzeit widersprochen werden.

## Einwilligung nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a) DS-GVO

Zum Zweck von Absprachen und Dateien-Austausch innerhalb der Ausbildungsgruppe, sowie mit den DozentInnen und dem Unity Training Team, bin ich mit der Verwendung meiner Mobilnummer bei WhatsApp und meiner E-Mail-Adresse bei Dropbox und Wettransfer einverstanden (freiwillig).

## Information über dein Widerspruchsrecht nach Art. 21 DS-GVO

Du hast das Recht aus Gründen, die sich aus deiner besonderen Situation ergeben, jederzeit gegen die Verarbeitung dich betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 S. 1 Buchstabe f DS-GVO (Datenverarbeitung auf der Grundlage einer Interessenabwägung) erfolgt, Widerspruch einzulegen. [Dies gilt auch für ein auf diese Bestimmung gestütztes Profiling im Sinne von Art. 4 Nr. 4 DS-GVO, das Unity Training für Werbezwecke einsetzt.]

Legst du Widerspruch ein, wird Unity Training deine personenbezogenen Daten nicht mehr verarbeiten, es sei denn, Unity Training kann zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die deine Interessen, Rechte und Freiheiten überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

In Einzelfällen verarbeitet Unity Training deine personenbezogenen Daten, um Direktwerbung zu betreiben. Du hast das Recht, jederzeit Widerspruch gegen die Verarbeitung dich betreffender Daten zum Zwecke derartiger Werbung einzulegen; dies gilt auch für das Profiling, soweit es mit solcher Direktwerbung in Verbindung steht].

Widersprichst du der Verarbeitung für Zwecke der Direktwerbung, so wird Unity Training deine personenbezogenen Daten nicht mehr für diese Zwecke verarbeiten.

Der Widerspruch kann formfrei erfolgen und sollte möglichst gerichtet werden an: Unity Training Roewers/Heinzmann GbR, [info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de), 0221 99558126, Ansprechpartner Florian Heinzmann.

Ich habe die Informationen zum Schutz meiner Daten und den Hinweis auf die Einwilligung zur möglichen Veröffentlichung von Fotos, die während der Ausbildung erstellt werden, gelesen.

(Ort, Datum, Unterschrift)

Unity Training the power of you

Kurse, Seminare, Ausbildungen. Im Yoga-Penthouse über den Dächern von Köln.  
Ebertplatz 9, 50668 Köln, [www.unity-training.de](http://www.unity-training.de), [info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de), 0221-99558126

Die Angaben auf diesem Fragebogen sind **freiwillig**. Angaben zur Gesundheit und zu Yogaerfahrungen, dienen deiner gesundheitlichen Sicherheit während der Yogapraxis und um zu sehen, wo wir dich in der Ausbildung abholen können. Zu diesem Zweck können sie auch mit externen DozentInnen der Ausbildung geteilt werden (Art. 9 DS-GVO, Abs. 2 a).

Jahr des Ausbildungs-Starts \_\_\_\_\_

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Praktizierst du bereits Yoga? \_\_\_\_\_

Wenn ja – welche Richtung? \_\_\_\_\_

Seit wann praktizierst du Yoga? \_\_\_\_\_

Hast du Erfahrungen in Meditation / Pranayama – welche ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welche Berufsausbildung hast du? \_\_\_\_\_

Welchen Beruf übst du derzeit aus ? \_\_\_\_\_

Hast du bereits Kenntnisse / Ausbildungen, die für das Yoga hilfreich sind (medizinisch, Anatomie etc.)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hast du chronische Krankheiten oder Einschränkungen (körperlich, psychisch)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warum möchtest du diese Ausbildung machen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich bin mit der Verarbeitung meiner freiwillig bereit gestellten, gesundheitsbezogenen Daten und der Weitergabe an externe DozentInnen der Ausbildung einverstanden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit widerrufen.

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Ort, Datum, Unterschrift)

## Gesundheitszustand/Eigenverantwortung

Wenn du gesundheitliche Beschwerden hast (z.B. Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck, aktuelle Unfälle oder OPs) bitten wir dich, vor der Yogastunde einen ärztlichen Rat einzuholen, und vor Kursbeginn bzw. bei akuten Problemen vor der Yogastunde deine/n YogalehrerIn zu informieren. Im Kontaktformular kannst du uns eine Mitteilung über gesundheitliche Beeinträchtigungen machen. Es wird dringend empfohlen, mit einer bereits begonnenen ärztlichen Behandlung fortzufahren und medikamentöse Therapien nicht abzusetzen. Wer sich in einer Therapie befindet (medizinisch, physikalisch, psychologisch oder sonstiges), muss mit seinem jeweiligen Therapeuten, Arzt oder sonstigen therapeutischen Begleitern, die Teilnahme an den Veranstaltungen oder Kursen abklären.

Eigenverantwortung: Unsere Yogastunden sind darauf ausgerichtet, Körper und Geist in Balance zu bringen. Jede/r Teilnehmende entscheidet selbst, wie weit er/sie sich auf die angebotenen körperlichen und psychischen Prozesse einlässt. Passe deine Übungen deinen Möglichkeiten an und gehe niemals über deine eigene Grenze. Entspanne, wann immer es nötig ist. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Du praktizierst auf eigene Verantwortung.

Online- oder Live-Stream Yoga-Kurse/Yoga-Stunden finden im gegenseitigen Einverständnis als solche über Zoom, Youtube, Facebook oder Instagram statt. Dies hat zur Folge, dass die Yogalehrerin/der Yogalehrer nicht wie bei einer Präsenzveranstaltung sofort bei Problemfällen und Fehlstellungen eingreifen kann. Die TeilnehmerInnen akzeptieren diese besondere Form des Yoga-Unterrichts. Das Yoga-Studio/die Yogalehrerin/der Yogalehrer haftet grundsätzlich nicht für Schäden des/r TeilnehmerIn. Dies gilt nicht für eine Haftung wegen Verstoßes gegen eine wesentliche Vertragspflicht und nicht für Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Yoga-Studios, der Yogalehrerin/des Yogalehrers, deren gesetzlichen VertreterInnen oder Erfüllungsgehilfen beruhen. Die YogaschülerInnen treffen bei dieser besonderen Form des Yoga-Unterrichts besondere Mitwirkungspflichten und Obliegenheiten. Bei Unklarheiten, Problemfällen und Fehlstellungen haben sie unverzüglich Kontakt mit der Yogalehrerin/dem Yogalehrer aufzunehmen und um eine Klärung zu bitten. Andernfalls trifft sie ein erhebliches Mitverschulden.

**Ich habe die Hinweise zum Gesundheitszustand durchgelesen und akzeptiere meine Eigenverantwortung bei der Teilnahme der Ausbildung und den Yogastunden. Hiermit bestätige ich, dass mein derzeitiger Gesundheitszustand eine uneingeschränkte Yogapraxis zulässt.**

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum, Unterschrift)

Vielen Dank für deine Angaben. Wir wünschen dir viel Freude bei der Yogalehrer Ausbildung!

Dein Unity Training Team

Unity Training the power of you

Kurse, Seminare, Ausbildungen. Im Yoga-Penthouse über den Dächern von Köln.  
Ebertplatz 9, 50668 Köln, [www.unity-training.de](http://www.unity-training.de), [info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de), 0221-99558126

# Alle unsere Aus- und Weiterbildungen

## **One Spirit Yogalehrer-Ausbildung**

Die Schönheit des Yogaweges mit dem Herzen beschreiten

Erfahre alle 6 traditionellen Yogawege und erlebe die Weisheiten der Yogaphilosophie. Eine transformierende und bereichernde Reise. 350 oder 650 UE, als monatliche Wochenend-Ausbildung oder wöchentlich möglich.

## **Yogatherapie-Ausbildung**

Mit Yoga Menschen in ihrer Heilung unterstützen

Unser Team von Ärzten, Therapeuten und Dozenten vermittelt dir ein umfassendes Bild davon, wie du Yoga therapeutisch anwenden kannst. 272 UE

## **Stressmanagement-Trainer-Ausbildung**

In dieser Kompaktausbildung lernst du, wie du Menschen helfen kannst, besser mit Stress umzugehen und gelassener und gesünder zu arbeiten und zu leben. Du bekommst unser komplettes Kurskonzept. Für Gruppen- oder Einzelpersonen buchbar. 5 Tage Kompaktausbildung

## **MeditationskursleiterIn „Sixpack im Kopf“**

Lerne, wie du deine TeilnehmerInnen Schritt für Schritt durch einen Meditationskurs führst und sie sicher und souverän mit der Kraft der Meditation vertraut machst. Du bekommst ein komplettes Kurskonzept. 5 Tage Kompaktausbildung

## **Yoga-Philosophie-Ausbildung**

Die Weisheit der Yogaphilosophie verständlich und lebensnah erklärt, in großem Umfang und in aller Tiefe.

Erlebe, wie diese alten Weisheiten dein Leben transformieren können! Online-Ausbildung in 6 Modulen, insg. 30 Lektionen

## **AchtsamkeitstrainerInnen-Ausbildung**

Geh den Weg des Buddha und lerne, wie du die heilsamen Weisheiten der buddhistischen Achtsamkeits- und Meditationspraxis an andere Menschen weitergeben kannst. 5 Tage Kompaktausbildung

## **MeditationslehrerInnen Ausbildung**

MeditationskursleiterInnen Ausbildung, Yoga Philosophie, AchtsamkeitstrainerInnen Ausbildung. Den Titel MeditationslehrerIn UT (140 UE) darfst du führen, wenn du alle 3 unserer Meditations-/Achtsamkeits Ausbildungen erfolgreich abgeschlossen hast.

## **Kinderyoga - Ausbildung**

Lerne, wie du Kindern ab 3 Jahren bis zu Jugendlichen auf spielerische und altersgerechte Art mit der Kraft des Yoga vertraut machst. 5 bzw. 6 Tage Kompaktausbildung

## **Yin-Yoga-Ausbildung**

Führe deine TeilnehmerInnen in tiefe Entspannungszustände und helfe ihnen, körperlichen und mentalen Stress loszulassen, den Körper heilsam zu dehnen und beweglicher zu machen. 5 Tage Kompaktausbildung

## **Restorative-Weiterbildung**

Lerne, wie du deine TeilnehmerInnen in einen tiefen Entspannungszustand bringen kannst, indem sich das zentrale Nervensystem vollständig erholen kann. 2 Tage Kompaktausbildung

## **Senioren-und Rückenyoga-Weiterbildung**

Helfe Menschen, durch die Kraft des Yoga wieder beweglicher zu werden und sich sehr viel besser zu fühlen. 2,5 Tage Kompaktausbildung

## **EnergietrainerInnen-Ausbildung**

In dieser Ausbildung lernst du 5 geheime Energiemuskeln kennen und erfährst, wie du sie bei dir selbst und anderen trainieren kannst. Inkl. Kurskonzept für ein 2-tägiges Energietraining in Unternehmen. 5 Tage Kompaktausbildung

## **Glückstrainer für Grundschul Kinder**

Je früher, desto besser: helfe Kindern im Grundschulalter, wie sie sich selbstwirksam in gute Zustände bringen und Körper und Geist dadurch stärken. 5 Tage Kompaktausbildung





Ebertplatz 9

50668 Köln

[www.unity-training.de](http://www.unity-training.de)

[info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de)

0221-99558126

