



# Ausbildung zum/r Yin Yoga LehrerIn



Für YogalehrerInnen,  
PhysiotherapeutInnen,  
KörpertherapeutInnen u.a.

# Ausbildungsbeschreibung

## Werde Yin Yoga LehrerIn!

In Präsenz vor Ort in unserem schönen Studio oder per Online Live-Stream – du hast die Wahl! In dieser 5-tägigen Yin Yoga Ausbildung erfährst du, wie du Yin Yoga Stunden zu verschiedenen Themen konzipieren, sinnvoll sequenzieren und unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen deiner TeilnehmerInnen durchführst. Du vertiefst dein Verstehen von Yin Yoga als auch deine eigene Praxis und kannst es sicher in den eigenen Unterricht oder weitere körpertherapeutische Angebote einbauen.

## Inhalte der Ausbildung

Yin Yoga ist ein meditativer, ruhiger Yogastil, der ein wunderbares Gegengewicht zum heutigen leistungsbezogenen Lebensstil ist; die einzelnen Asanas werden lange gehalten, um so Verklebungen im faszialen (Binde-) Gewebe zu lösen, sodass Energie wieder ungehindert fließen kann.

Auch emotionale Blockaden, welche im Körper festgeschrieben sind, können durch Yin Yoga gelöst und losgelassen werden. Zusammen mit bewusster Entspannung und bewusstem Atem führt dies zu innerer Ruhe und bringt (Selbst-)Heilungsprozesse in Gang.

Für einen sicheren Umgang mit diesen therapeutischen Effekten werden nicht nur Kenntnisse der physischen Ebene zu Muskeln, Faszien und anatomischen Variationen vermittelt, sondern darüber hinaus und damit einhergehend auch Wissen zum Energiesystem und der feinstofflichen Ebene.

Die Themen Meditation, Stille und Achtsamkeit betten sich in einen Yoga-Stil wie Yin Yoga besonders gut ein und bilden daher im Rahmen der Ausbildung ebenfalls einen wichtigen Baustein.

Du lernst die grundlegenden Yin Yoga Asanas einschließlich ihrer Variationen kennen, wie diese jeweils auf welcher Ebene des Menschen wirksam sind und wie sie je nach Thema und Zielsetzung zu sinnvollen Sequenzen in einer Stunde zusammengeführt werden können.

Neben den individuellen anatomischen Variationen schauen wir uns auch gängige körperliche Einschränkungen (Hüfte, Knie,...) oder Besonderheiten (Schwangerschaft) an und was es im Yin Yoga diesbezüglich zu beachten gilt.

Auch die Verwendung von unterschiedlichen Hilfsmitteln und deren sinnvoller Einsatz wird vermittelt und eingeübt.

In allen Themenblöcken wird der jeweils aktuelle Stand der wissenschaftlichen Forschung miteinbezogen.



## Zertifikat

Am Ende des Kurses erhältst du ein Zertifikat über die Teilnahme an der Weiterbildung „Yin Yoga LehrerIn“. Die Ausbildung zertifiziert 50 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten) in 5 Tagen.

## Teilnahmevoraussetzung

Yogalehrer Ausbildung oder gute Grundkenntnisse im Yoga oder entsprechende Grundqualifikation in einem körpertherapeutischen Beruf.

## Ausbildungsbeschreibung

### Unterrichtsinhalte

- Grundlagen des Yin Yoga, Yin-Yang-Theorie
- Skelettsegmente, Muskelgruppen, Skelettvariationen
- Kompression, Tension und Proportion im Yin
- Zielgebiete im Yin Yoga, Yin-Asanas
- Sequenzierung von Yin-Stunden
- Yin Yoga und Faszien
- Meditation, Stille und Achtsamkeit
- Yin Yoga und das Energiesystem
- Besondere Umstände: Rücken, Hüfte, Knie, Schwangerschaft
- Ausgleichende Yang-Elemente

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt interaktiv über Vorträge, praktische Stunden und spezielle Übungen, einer moderierten Vorstellereinheit der Teilnehmenden, einem Reader zur Fortbildung und Literaturempfehlungen.

Die eigene Praxis und Selbsterfahrung bildet durch angeleitete Yoga- und Meditationssequenzen einen Schwerpunkt. Es wird immer wieder reflektiert, wobei der Austausch der Teilnehmenden untereinander sehr wichtig ist.

## Termin 2025

5 Tage Kompaktwoche Mo -Fr: 9.00 bis 17.30 Uhr  
10. -14.11.2025

## Termine 2026

5 Tage Kompaktwoche Mo -Fr: 9.00 bis 17.30 Uhr  
16.03. - 20.03.2026  
05.10. - 09.10.2026

## Kosten

Die Ausbildungsgebühr beträgt 1090 Euro.

10% Frühbucherrabatt: 981 Euro bei Anmeldung und Zahlung bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn.

Rabatte sind nicht miteinander kombinierbar, auch nicht mit Bildungsscheck oder Bildungsurlaub.

## Pflichtlektüre

Pflichtlektüre: Bernie Clark: Das große Yin-Yoga-Buch

Weitere Leseempfehlung: Stefanie Arend: Yin Yoga - der sanfte Weg zur Inneren Mitte.



Es besteht die Möglichkeit einer anteiligen Erstattung der Ausbildungskosten durch den Bildungsscheck des Landes NRW.

Hinweis: Bildungsschecks sind nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

Die Woche ist in mehreren Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt.

## Ausbildungsleitung

### Simona Siddhi Weichert

Diplom Pädagogin, Lehrerin für Yoga (RYT 500),  
Meditation und Achtsamkeit, systemischer Coach.

Simona ist Yogalehrerin für Hatha und Vinyasa, Yogalehrer-Ausbilderin für Kinderyoga, Yin und Restorative Yoga. Sie ist Meditations- und MBSR- Lehrerin sowie Stressmanagement-Trainerin. Seit 15 Jahren praktiziert sie Yoga, verfügt über umfangreiche Unterrichts- und Ausbildungspraxis in Deutschland und Indien und bildet sich in zusammenhängenden Themenfeldern kontinuierlich weiter (Reiki, Yogaphilosophie, Ayurveda). Als Diplom-Pädagogin war sie mehrere Jahre als Lehrerin und Sozialarbeiterin tätig und hat 10 Jahre als Projektleitung für Schulprojekte mit den Schwerpunkten Schulverweigerung, Integration und psychische Gesundheit gearbeitet.

2013	Kinderyogalehrerausbildung (50 Stunden)
2015	Yogalehrerausbildung (500 Stunden, UT, RYT)
2017	Yin-Yogalehrerausbildung (50 Stunden, Indien, nach S. und P.Grillley)
2017	Coaching-Ausbildung (Institut für Systemische Beratung, Köln)
2018	Advanced Yogalehrer Ausbildung, Vinyasa-Flow (200 Stunden, UT Deutschland/Spanien)
2019	Restorative Yogatherapie Ausbildung (25 Stunden, Rene Hug, Schweiz)
2019	Meditationslehrer Ausbildung (100 Stunden, Indien)
2019	Stressmanagement Ausbildung (50 Stunden, UT)
2020	Reiki, I. und II. Grad (Indien)
2021	Yoga Philosophie Online Ausbildung (60 Stunden, UT)
2021/2022	Ausbildung zur MBSR-Trainerin (mindfulness based stressreducation)



## Ausbildungsort

Die Ausbildung findet in unserem schönen, lichtdurchfluteten Yoga-Penthouse mit Blick über Köln und großer Dachterasse statt. Zentral gelegen direkt am Ebertplatz.



Tanke Sonne auf unserer Terasse. Kopf frei im Yogapenthouse



## Teilnehmerstimmen

„Simona ist eine motivierende Lehrerin. Ihre Art zu lehren, ist anschaulich und praxisnah!“

„Die Fortbildung verbindet Theorie und Praxis wunderbar miteinander, so dass man sein eigenes Stundenkonzept leicht entwickeln kann.“

„Simona besitzt eine große Kompetenz im fachlich pädagogischen Bereich sowie im Yoga. Viele praktische Vorschläge werden in der Fortbildung vermittelt.“

„Besser und schöner hätte die Fortbildung nicht sein können. Simona ist nicht nur super kompetent, sie strahlt soviel Lebensfreude aus und hat mir soviel Wissen mit so viel Herz vermittelt. Tausend Dank für die schöne Zeit!“

„Didaktik, Methodik, Aufbau, Simona´s Art- mir hat einfach Alles am Kurs gefallen!“

„Ich bin sehr dankbar für die tolle Zeit! Simona ist eine sehr kompetente und strukturierte Dozentin, die mit Leidenschaft unterrichtet. Hilfreich ist auch, dass sie aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz berichten kann. Ich kann jedem die Ausbildung empfehlen. Vielen Dank!!“



## 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 **Yin Yoga**

**Ausbildung** ab \_\_\_\_\_ (Datum) an.

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel. Festnetz: \_\_\_\_\_ Handy: \_\_\_\_\_

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

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

- 1090 Euro
- Frühbucherrabatt: 981 Euro bei Buchung und Zahlungseingang bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn

Ich habe einen  Bildungsscheck (beantragt). Das Original sende ich Unity Training, sobald es mir vorliegt. Rabatte sind nicht miteinander kombinierbar, auch nicht mit Bildungsscheck und/oder Bildungsurlaub.

Der Betrag ist zu zahlen innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungsstellung. Zahlung bitte 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 online übertragen. Die Widerrufs-Regelungen gelten in diesem Fall wie unten beschrieben.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen [www.unity-training.de/yoga-live/agb/](http://www.unity-training.de/yoga-live/agb/).



## Ausbildungsvertrag Seite 2/2

### 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 14 Tage vor Ausbildungsbeginn beim Ausbildungszentrum ein, fällt eine Bearbeitungsgebühr von 100,- Euro an. Ab 14 Tage vor Kursbeginn wird im Falle eines Rücktritts der Betrag für die komplette Ausbildung sofort auf einmal fällig. Ausnahmen sind Abbruch wegen schwerer Krankheit oder Unfall. In diesem Fall muss ein ärztliches Attest vorliegen.

Der/die Anmeldende bestätigt mit seiner/ihrer nachstehenden Unterschrift, dass er/sie von diesem Widerrufsrecht Kenntnis genommen hat. 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

## 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. Ansprechpartnerin: Melanie Räuschel 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)
- Klicktipp (Funnel-Info-System): Vorname, Name, E-Mail, ggf. Adresse
- Digistore (Verkaufsplattform): Vorname, Name, E-Mail, Kreditkarten/Paypal/Kontodaten und ggf. Adresse
- Externe DozentInnen: Excel-Liste mit Vorname, Name, E-Mail, Telefonnummer, Geburtsdatum
- Allinkl. (Email-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:

- Mailchimp (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

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, 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.

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

- o Ich möchte den Newsletter von Unity Training erhalten (freiwillig, für TeilnehmerInnen von Ausbildungen empfohlen!). Wir verwenden den Newsletterdienst Mailchimp. FDeer Verwendung meiner personenbezogenen Daten für Info-/Werbezwecke kann ich jederzeit widersprechen, indem ich bei einem erhaltenen Newsletter auf „abmelden“ klicke.
- o 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, Ansprechpartnerin Melanie Räuschel.

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



## Fragebogen zur Ausbildung Seite 1/2

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).

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 die 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)



## Fragebogen zur Ausbildung Seite 2/2

### 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 Einvernehmen 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 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

## **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

