

# Ausbildung zum/r EnergietrainerIn

Die Welt braucht dich als Energietrainer



## Ausbildung zum Energietrainer

Gesund sein heißt nicht: nicht krank sein. Gesund sein heißt, sich großartig zu fühlen und voller Energie zu sein. Regelmäßige Bewegung, Entspannung, das richtige Mindset, eine gesunde Ernährung sowie eine tiefe und lange Atmung sind die wesentlichen Voraussetzungen für einen fiten Körper, ein Leben in Balance und mit hoher Energie.

Wir leben im digitalen Zeitalter. Unsere Rhythmen sind schneller geworden, das Leben ist schneller geworden, Informationen kommen schneller und wollen schneller verarbeitet werden. Die Anforderungen in der Arbeitswelt mit ihrer immer schneller werdenden Taktung werden komplexer und mehr, in der Freizeit ist das oft nicht anders.

Die meisten von uns geben täglich ihr Bestes. Und das ohne Pause. Doch genau darin liegt unser Problem: Wir setzen unentwegt unsere Energie ein, achten aber zu wenig darauf, unsere Akkus wieder aufzuladen.



# Energie – nicht Zeit – ist die fundamentale Währung für deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Dabei ist genau das unsere wichtigste Ressource: die uns zur Verfügung stehende Energie. Nicht unsere Zeit – denn wenn du keine Energie mehr hast, kann dir auch ein gutes Zeitmanagement nicht mehr helfen. Wir brauchen also eine neue Strategie: Um dauerhaft gesund und glücklich zu bleiben, müssen wir wissen, wie wir uns wieder aufladen können.

Die gute Nachricht: Es stehen uns dabei sehr viel mehr Tools zur Verfügung, als am Abend auf der Couch abzuhängen.

Diese Tools wollen wir trainieren und in Form effektiver Energierituale an unseren Alltag anpassen.

Mit dieser 5-tägigen Ausbildung kannst du ein(e) EnergietrainerIn in Unternehmen werden. Du lernst Tools für Körper, Geist und Seele, die du in Gruppentrainings, Workshops und Vorträgen weitergeben kannst. So hilfst du anderen Menschen gesünder, kraftvoller und energievoller zu leben, zu arbeiten und ihre Lebensqualität erheblich zu steigern. Die Welt braucht dich als Energietrainer.

## Zielsetzung:

**Es geht in einem Energie-Training darum,**

- ein individuelles Energie-Management in den Alltag zu integrieren
- selbstständig Übungen zur körperlichen und mentalen Fitness und zur Regeneration durchzuführen (mit Videoanleitung für zuhause)
- durch das Energie-Training auf körperlicher und mentaler Ebene gesünder und glücklicher zu leben
- sich gesünder und energiereicher zu ernähren und das alles an Menschen, die es brauchen, weiterzugeben

## Themenschwerpunkte

- Zeige Menschen, wie sie ihr Energielevel deutlich anheben können
- Alles, was du brauchst, um ein 1- oder 2-tägiges Energietraining in Firmen oder im Yogastudio zu unterrichten (Powerpoints, minutiöser Unterrichtsplan, Flipchart-Vorlagen, Erfahrung aus 5 Jahren Energietraining in Firmen)
- Grundwissen über gesunde, energiereiche Ernährung
- Praxis und Weitergabe einer Power-Atmungs-Methode (Tummo-Atmung, Wim-Hof-Atmung, Bhastrika) inkl. Kontraindikationen
- Eigenes Erlebnis einer Kälte-Anwendung (Eisbad) nach der Power-Atmung (nur wer möchte)
- Mentaltechniken für mehr Energie und Selbstvertrauen im Alltag
- Yoga und Meditation für mehr Lebensenergie
- Das Yogische Prana-Konzept
- Wissen über wissenschaftliche Begrifflichkeit der Energie: Mitochondrien, ATP und Vitalkapazität
- Wissenschaftliche Life-Untersuchung der Energieanhebung durch die HRV-Messung (Herzraten-Variabilität)



Freiwilliger Teil der Ausbildung ist eine Eisbadchallenge nach der Poweratmung, wie hier beim Dreh mit einem WDR-Filmteam für die Sendung Mann-TV

# Zielgruppe

## Dieses Seminar richtet sich an

- YogalehrerInnen, TherapeutInnen, Coaches, Führungskräfte, ÄrztInnen, PsychologInnen, die in Unternehmen als Trainer auftreten möchten
- alle, die bereits an der Ausbildung zum Stressmanagement-Trainer teilgenommen haben und hierzu ein Follow-Up-Seminar anbieten möchten
- alle, die einen tieferen Zugang zu ihren Energiequellen haben möchten und dies an andere weitergeben möchten.



## Termin 2025

5-Tage Kompaktwoche

17.11. – 21.11.2025

Mo – Fr 9.00-17.00 Uhr

## Termin 2026

5-Tage Kompaktwoche

23.11. – 27.11.2026

Mo – Fr 9.00-17.00 Uhr

Preis: 1190 €

(10% Frühbucherrabatt bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn

100 € Rabatt für Unity Training Yogalehrer Rabatte sind nicht miteinander kombinierbar, auch nicht mit Bildungscheck und Bildungsurlaub

Zertifikat: „Energietrainer:in“ (46 UE)

Auch als Bildungsurlaub möglich! Dafür bitte über das LIW anmelden.



## Ausbildungsleiter Florian Heinzmann

Yogalehrer (BYV, YA), BDY-Mitglied, Yogalehrerausbilder (YA) und Meditationslehrer (BYV) sowie Literaturwissenschaftler, Religionshistoriker (M.A.), Stressmanagement-Trainer (GKM) und Unternehmensberater für Stressmanagement. Seit 1996 praktiziert er Yoga und Meditation, sechs Jahre Achtsamkeitspraxis als Mönch in hinduistischen Klöstern. Er bildet Yoga- und MeditationslehrerInnen aus und leitet Workshops und Seminare in ganz Deutschland. Außerdem hat er vier Meditations-CDs produziert. Gemeinsam mit Nicole Roewers ist er Gründer und Leiter von Unity Training, er hat das Buch Sixpack im Kopf geschrieben und die dazu gehörige Audiomeditation produziert.



# 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

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

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

Rechnungsadresse, falls abweichend  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

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

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

Einmalzahlung von 1190 Euro)

Frühbucherrabatt: 1071 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 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.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen <https://www.unity-training.de/yoga-live/agb/>.

## 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. 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.

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

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, 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



# 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 Dozent-Innen der Ausbildung geteilt werden (Art. 9 DS-GVO, Abs. 2 a).

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

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

Praktizierst du bereits Meditation? \_\_\_\_\_

Wenn ja – welche Richtung? \_\_\_\_\_

Seit wann praktizierst du Meditation? \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

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

\_\_\_\_\_

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)

## Gesundheitszustand/Eigenverantwortung

Wenn du gesundheitliche Beschwerden hast (z.B. Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck, aktuelle Unfälle oder OPs) bitten wir dich, vor der Yogastunde/Meditationsstunde einen ärztlichen Rat einzuholen, und vor Kursbeginn bzw. bei akuten Problemen vor der Yogastunde/Meditationsstunde deine/n YogalehrerIn oder MeditationslehrerIn 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/Meditationsstunden 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 oder Meditations-Kurse/Meditations-Stunden finden im gegenseitigen Einvernehmen als solche über Zoom, Youtube, Facebook oder Instagram statt. Dies hat zur Folge, dass die Yogalehrerin/der Yogalehrer oder die Meditationslehrerin/der Meditationslehrer nicht wie bei einer Präsenzveranstaltung sofort bei Problemfällen und Fehlstellungen eingreifen kann. Die TeilnehmerInnen akzeptieren diese besondere Form des Yoga- und Meditations- Unterrichts. Das Yoga-Studio/die Yogalehrerin/der Yogalehrer oder die Meditationslehrerin/der Meditationslehrer 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 oder die Meditationslehrerin/der Meditationslehrer haftet, 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 oder die Meditationslehrerin/der Meditationslehrer 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/Meditationsstunden. Hiermit bestätige ich, dass mein derzeitiger Gesundheitszustand eine uneingeschränkte Yogapraxis/Meditationspraxis 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

## 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!

## So findest Du zu uns

### Anfahrt mit dem Zug

Fahre bis Köln-Hauptbahnhof und steige dort in die U-Bahn: U16 Richtung Niehl/Sebastianstraße oder U18 Richtung Buchheim/Herler Straße. Erste Station Ebertplatz aussteigen. Den U-Bahnhof in Fahrtrichtung verlassen. Ebertplatz 9 befindet sich Ecke Neusser Straße.

### Parken

Auf der Neusser Straße und dem Theodor-Heuss-Ring (rechts oder links vom See – siehe Karte) gibt es im Regelfall genügend freie Parkplätze. Diese sind allerdings, wie in der gesamten Innenstadt, kostenpflichtig.



# Alle unsere Aus- und Weiterbildungen

## **Yogalehrer-Ausbildung**

Die Schönheit des Yogaweges mit dem Herzen beschreiben

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

## **MeditationskurseleiterIn „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**

MeditationskurseleiterInnen 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 Rücken yoga-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 Energiemuskel 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





Ebertplatz 9

50668 Köln

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

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

0221-99558126