



YogalehrerInnen Ausbildung

Wochenend Ausbildung ab 14./15. März 2026

Dein Weg des Yoga
in die Tiefe der Weisheit





*Diese Ausbildung hat mein Leben verändert.
Ich habe gelernt, Yoga nicht nur zu praktizieren,
sondern zu leben – mit Herz, Tiefe und Freude.*

Valérie, Absolventin 2025



Willkommen bei Unity Training!

Dein Weg des Yoga – in die Tiefe der Weisheit

Wie schön, dass du da bist!

Mit dieser Broschüre möchten wir dich einladen, einen ersten Einblick in unsere Yogalehrer*innen-Ausbildung zu gewinnen – eine Ausbildung, die weit über das Erlernen von Asanas hinausgeht.

Bei Unity Training steht die **Yogaphilosophie** im Mittelpunkt. Unter der Leitung von **Florian Gauranga Heinzmann** – Yogalehrer, Philosoph und ehemaliger Mönch – wird Yoga nicht nur praktiziert, sondern als lebendige Weisheitslehre erfahrbar gemacht. Diese Tiefe prägt den Unterricht, die Gespräche und die Atmosphäre unserer gesamten Ausbildung.

In dieser Bröschüre erfährst du,

- wie unsere Ausbildung aufgebaut ist,
- welche Themen und Inhalte dich erwarten,
- wer dich auf deinem Weg begleitet
- und wie du Schritt für Schritt in die Tiefe dieser uralten Weisheitslehre eintauchst.

Und vielleicht beginnt genau hier dein Weg des Yoga.

Dein Weg des Yoga bei Unity Training

Die Schwerpunkte der gesamten Ausbildung im Überblick

Unsere Yogalehrer*innen-Ausbildung ist eine Einladung, Yoga in seiner ganzen Tiefe zu erforschen. Sie verbindet die körperliche Praxis mit der Weisheit der Yogaphilosophie – lebendig, alltagsnah und wissenschaftlich fundiert.

Yoga-Praxis und Selbsterfahrung

Asanas, Pranayama, Meditation, Achtsamkeit und Mantra-Chanting.

Du entwickelst eine stabile eigene Praxis und lernst, sie authentisch weiterzugeben.

Yoga-Philosophie und Geschichte

Die zentralen Texte und Lehren des Yoga verständlich, lebendig und in Beziehung zum modernen Leben vermittelt. Du erfährst, wie Yoga dein Leben transformiert.

Yoga-Psychologie und Didaktik

Das Menschbild des Yoga, Stufen der meditativen Entwicklung und deiner spirituellen Evolution. Du lernst, Yoga achtsam, sicher und empathisch anzuleiten.

Anatomie, Physiologie und Medizin

Ein fundiertes Verständnis von Körper und Geist vom Bewegungsapparat bis zur Neurobiologie der Meditation – praxisnah erlebbar und leicht verständlich

Stressmanagement und Yogatherapie

Wie Yoga heilsam wirken kann: körperlich, mental und emotional. Du lernst, Yoga in Prävention und Therapie verantwortungsvoll einzusetzen.

Dein persönlicher Yogaweg - Entwicklung und Entfaltung

Yoga ist immer ein Weg zu dir selbst. Du lernst, dich in deiner Persönlichkeit und Lehrerpersönlichkeit frei und authentisch zu entfalten.

Eine Ausbildung – zwei Module

Von der eigenen Praxis zum authentischen Lehren

Die Ausbildung gliedert sich in zwei aufeinander aufbauende Module. So kannst du ganz flexibel deinen Yogaweg gehen und entscheiden, wie tief du einsteigen möchtest.



Modul I – Die Basis-Ausbildung (350 UE)

Das erste Modul ist der Beginn deines Yoga-Weges. Es führt dich in die Grundlagen der Yogapraxis, der Philosophie und der Didaktik ein – und verbindet dabei Wissen, Erfahrung und Bewusstsein.

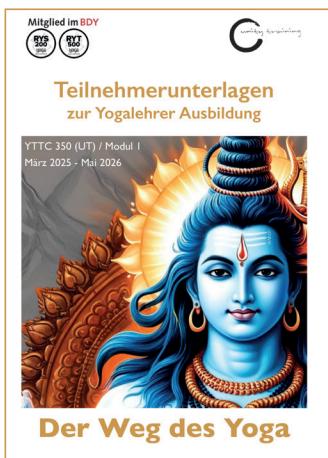
Der ideale Einstieg für alle, die Yoga nicht nur praktizieren, sondern auch verstehen und weitergeben möchten.

Hier legst du das Fundament in Praxis, Philosophie und Didaktik.

Du vertiefst deine eigene Yogapraxis, wirst sicher in der Ausübung und Anleitung der Asanas, tauchst ein in die Yogaphilosophie, lernst Meditation, Atemtechniken, Anatomie, Stressmanagement, und bekommst das Wissen, um Yoga sicher und authentisch zu unterrichten.

Inhalte des Moduls I:

- Klassisches Hatha-Yoga (überwiegend), Kundalini- und Vinyasa-Yoga
- Meditation, Pranayama und Mantra-Praxis
- Philosophie und Geschichte des Yoga
- Yogische Psychologie
- Anatomie, Physiologie und medizinische Grundlagen
- Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts



+286 Seiten starke ausführliche Teilnehmerunterlagen zur Ausbildung

Ein besonderer Teil der Ausbildung ist das eigene Unterrichten. Du leitest 3 Yogastunden an, erhältst wertvolles Feedback und erlebst, wie deine Freude am Teilen mit jedem Mal wächst.

Rahmen:

- 350 Unterrichtseinheiten (UE)
- 15 Monate, Wochenendformat (Sa/So) + wöchentliche Yogastunde
- Schriftliche und praktische Prüfung in freundlicher Atmosphäre
- Zertifikat „Yogalehrer*in 350 UE“ (Yoga Alliance RYS 200 Anerkennung)

Dieses Modul legt das Fundament für deine persönliche und berufliche Entwicklung im Yoga – und öffnet dir den Raum, deinen eigenen Stil zu finden und zu leben.

Viele Teilnehmer*innen spüren am Ende: Der Weg geht weiter.

Darum schließen rund 90 % nach Modul I auch das Aufbau-Modul 2 an – aus Freude an der Tiefe des eigenen Yogaweges.

Modul 2 – Die Aufbau- & Vertiefungs-Ausbildung

Die Aufbau- und Vertiefungs-Ausbildung (300 UE)



Nach dem erfolgreichen Abschluss von Modul 1 (oder einer vergleichbaren Ausbildung) kannst du hier dein Wissen, deine Erfahrung und deine innere Haltung weiterentwickeln. Dieses zweite Modul führt dich noch tiefer in die Welt des Yoga – hin zu einer ganzheitlichen Kompetenz, mit der du Yoga fundiert, individuell und therapeutisch anwenden kannst – auch mit Krankenkassenzertifizierung!

Im Fokus steht die fortgeschrittene Yogapraxis, Yogatherapie, die Vertiefung von Philosophie und Stressmanagement und die Integration von Yoga in Gesundheitsförderung und Prävention. Dieses Modul befähigt dich, Yoga auch krankenkassen-zertifiziert zu unterrichten. (Mit Gesundheitsberuf sofort nach der Ausbildung, ohne nach 200 h Unterrichtspraxis)

Du lernst, Yoga als Heil- und Entwicklungsweg zu vermitteln – körperlich, mental und seelisch. Dabei verbindest du traditionelle Weisheit mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen.



Inhalte des Moduls 2:

- Vertiefte Yogapraxis, fortgeschrittenes Hatha-Yoga
- Ashtanga- und Vinyasa-Yoga (nach Jivamukti)
- Yogatherapie & Yoga im Einzelsetting
- Philosophie & Yoga-Psychologie in Anwendung
- Stressmanagement & Achtsamkeitsmethoden
- Medizinische und anatomische Vertiefung
- Gesundheitsförderung & Prävention

+209 Seiten starke ausführliche
Teilnehmerunterlagen zur Ausbildung

In der Aufbauausbildung vertiefst du deine Unterrichtspraxis.
Du gestaltest eigene Yogastunden, leitest Gruppen an und
sammelst weitere Erfahrung im Unterrichten.

Zusätzlich hältst du einen kurzen Vortrag zu einem
Thema aus dem Bereich Stressmanagement – eine
schöne Gelegenheit, dein Wissen zu teilen, deine
Präsenz zu stärken und Yoga mit moderner Gesund-
heitskompetenz zu verbinden.

*Yoga ist die Fähigkeit, den
Geist glücklich zu machen.*

Florian Gauranga Heinzmann



**Rahmen:**

- 300 Unterrichtseinheiten (UE)
- 9 Wochenenden + 4 frei wählbare Yogatherapie-Wochenenden
- Praktische und theoretische Prüfung in freundlicher Atmosphäre
- Zertifikat „Yogalehrer*in 650 UE“
- Möglichkeit der Krankenkassenzertifizierung (mit Gesundheitsberuf sofort, ohne Gesundheitsberuf nach 200 Stunden Unterrichtspraxis)

Dieses Modul ist der zweite große Meilenstein auf deinem Weg des Yoga – für alle, die tiefer gehen, sich weiter professionalisieren und Yoga auf einem noch umfassenderen Niveau leben und weitergeben möchten.

Dein Ausbildungsrhythmus - Ablauf und Termine

Klar strukturiert – tief wirksam

Unsere Ausbildung ist so aufgebaut, dass sie sich gut in deinen beruflichen Alltag integrieren lässt. Regelmäßige Wochenenden, begleitende Yogapraxis und inspirierende Lehrinhalte schaffen einen klaren Rhythmus, in dem du wachsen kannst – in Ruhe, mit Tiefe und Kontinuität.

Modul 1

Basis-Ausbildung
(350 UE)

Von März 2026 bis Mai 2027

- 15 Wochenenden,
Sa/So 9:30–18:30 Uhr
- wöchentlicher Unterricht im
Yoga-Studio oder online

Abschluss: Zertifikat Yogalehrerin
350 UE (Yoga Alliance anerkannt)

Modul 2

Aufbau- und Vertiefungs-Ausbildung
(300 UE)

Von Juni 2027 bis Februar 2028

- 9 Wochenenden
Sa/So 9:30–18:30 Uhr, 4 Yogatherapie-Wochenenden, z.T. Fr., Sa., So.
- wöchentlicher Unterricht im Yoga-Studio oder online

Abschluss: Zertifikat Yogalehrerin
650 UE – Krankenkassenzertifizierung
möglich

Die Module können einzeln oder aufeinander aufbauend gebucht werden.

Du lebst Yoga aus dem Herzen heraus und kannst andere auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Bewusstheit und Lebensfreude begleiten.

Ablauf und Termine Modul 1

März 2026 – Mai 2027

**15 Wochenenden in 15 Monaten,
Sa/So 9.30 – 18.30 Uhr in Köln**

14./15.03.2026

03./04.10.

18./19.04.

07./08.11.

02./03.05.

05./06.12.

13./14.06.

09./10.01.2027

04./05.07.

13./14.02.

18./19.07.

06./07.03.

05./06.09.

10./11.04.

01./02.05.

Ablauf und Termine Modul 2

Juni 2026 – Februar 2027

05./06.06.

02./03.10.

03./04.07.

13./14.11.

21./22.08.

04./05.12.

11./12.09.

+ 2 Wochenend-Termine 2028
(Januar und Februar)
+ 4 Yogatherapie-Wochenenden
(die z.T. bereits Fr 16 Uhr beginnen),
die du dir aussuchen kannst.

Regelmäßiger wöchentlicher Yoga-Unterricht über 15 Monate in unserem Yoga Studio am Ebertplatz oder alternativ in einem anderen Yoga Studio.

Das Ausbildungsteam

Erfahren. Herzlich. Verbunden im Geist des Yoga.

Unsere Dozent*innen bringen nicht nur Wissen, sondern viel Erfahrung, Tiefe und Herz in diese Ausbildung ein. Gemeinsam begleiten wir dich auf deinem Weg des Yoga – mit Kompetenz, Klarheit und Freude am Unterrichten.



FLORIAN GAURANGA HEINZMANN

Ausbildungsleitung, Studioleitung –
Philosophie, Meditation, Pranayama, Yogapraxis

Ausbilder für Yoga, Meditation, Stressmanagement und mehr. Florian praktiziert Yoga und Meditation seit 1990. Davon sechs Jahre als Mönch in hinduistischen Klöstern in Indien und Deutschland. In dieser Zeit ist er mit ganzem Herzen tief in den Yoga-Spirit eingetaucht. Diese Erfahrung prägt seinen Unterricht: tief, klar und lebendig – mit Humor und Herz. Er studierte Indologie, Sanskrit, Religionsgeschichte, Philosophie und Literaturgeschichte.



SHAKTI SIMONE LEHNER

Dozentin für Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Anatomie der inneren Organe, Ayurveda und Meditation

Dipl.-Biologin, Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Heilpraktikerin & Ayurveda-Therapeutin, Hormonyoga-Therapeutin, Meditationslehrerin, Yoga-Acharya (BV, ISYVC, Yin-Yoga, Stressmanagement). Seit 1996 kontinuierliche Yogapraxis und seit 2001 Yogalehrer-Ausbilderin in Deutschland, Indien und weltweit. Ihre Schwerpunkte sind Hormon-Yoga, Yogatherapie, Ayurveda und Anatomie der inneren Organe. Sie unterrichtet mit tiefem Wissen und spürbarer Präsenz – eine inspirierende Verbindung aus Anatomie und Bewusstheit.



MAHESVARA LEHNER

Dozent für Anatomie und Hatha-Yoga

Dipl.-Biologe, Yogalehrer, Physiotherapeut, Yoga Acharya (BYV, ISYVC) und Yin-Yogalehrer mit Ausbildung bei Paul Grilley (USA). Seit 1996 kontinuierliche Yogapraxis und seit 2001 Yogalehrer-Ausbilderin in Deutschland, Indien und weltweit. Sein Spezialgebiet ist die Anatomie des Hatha-Yoga (Muskel- und Skelettsystem) und Yin-Yoga. Maheshvara verbindet wissenschaftliche Klarheit mit praktischer Erfahrung und Tiefe.



GABOR NAGY

Dozent für Ashtanga- und Hatha-Yoga

M.A., Yogalehrer (IYGK) mit Schwerpunkt Hatha- und Ashtanga-Yoga. Studierter Germanist, praktiziert seit 2006 Yoga nach der Ashtanga-Tradition von Pattabhi Jois. Ausgebildet in Indien bringt er deinen indischen Spirit mit viel Herz in die Klarheit.



THORSTEN NATESHWARA KELLERMANN

Dozent für Iyengar-Yoga, Yoga für Senioren und Rückenyoga

Diplom-Sportlehrer und Diplom-Medienkünstler. Spezialisiert auf Iyengar-Yoga, Stressmanagement, Yoga für Senioren und Yoga bei Rückenschmerzen. Bhakti-Yoga-Schüler von Sri Durgamayi Ma. Sein Unterricht ist präzise, achtsam und getragen von Freude an der Praxis.



SIMONA SIDDHI WEICHERT

Dozentin für Vinyasa-Yoga, Yin-Yoga, Kinderyoga und Meditation

Yogalehrerin (500 UE), Lehrerin für Yin- und Restorative Yoga sowie Kinderyoga, Meditationslehrerin, Dipl.-Pädagogin, Lehrerin für DaF/DaZ, Coach.

Sie praktiziert seit über 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 unterrichtet sie Restorative Yoga. Sie unterrichtet mit Klarheit, Empathie und Humor – und inspiriert dazu, Yoga mit Leichtigkeit und Tiefe zu leben.

Gemeinsam stehen wir für einen Yoga, der Herz, Wissen und Erfahrung vereint. Wir begleiten dich auf deinem Weg – mit Achtsamkeit, Freude und einer tiefen Überzeugung, dass Yoga Leben verändern und Menschen heilen und befreien kann.

Teilnehmerstimmen



Nathalie

„Die Ausbildung bei Florian war eine der besten Entscheidungen, die ich jemals in meinem Leben getroffen habe. Die Yogaausbildung hat wirklich mein Leben verändert.“



Jan

„Es war unglaublich gut didaktisch aufgebaut. Ich habe in dieser Ausbildung nicht nur tolle Menschen kennengelernt, sondern auch Freunde gewonnen. Ich führe das darauf zurück, dass Florian und wirklich die Seele von Yoga beigebracht hat.“



Anna

„Die Ausbildung war lebensverändernd für mich, da ich mich jetzt komplett selbstständig gemacht habe mit Yoga. Das hätte ich vorher nicht erwartet und bin jetzt unglaublich glücklich darüber.“



Pia

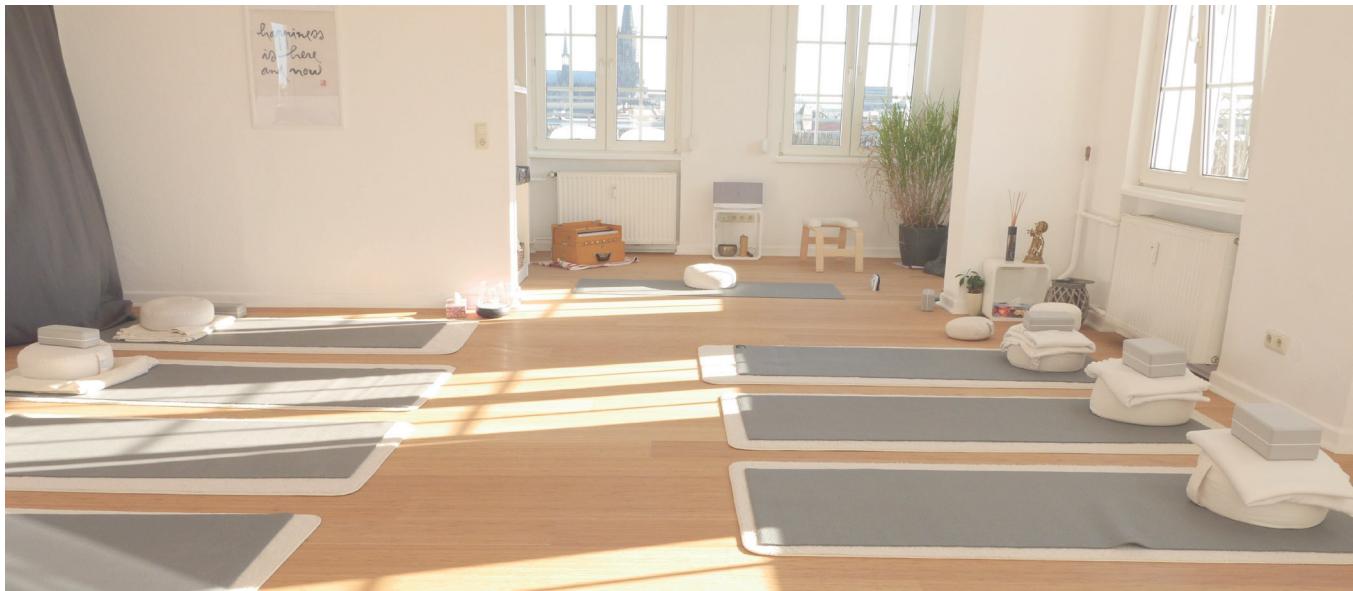
„Ich kann Florian Heinzmanns Yogalehrer Ausbildung empfehlen, weil dort ganz tolle Lehrer mit Herz unterrichten und all diese Lehrer unglaublich dezidiertes Wissen vermitteln.“



Hier kannst du dir alle vollständigen Videos von unseren Absolventen anschauen.

Hier schlägt das Herz der Ausbildung

Unser Yogaraum über den Dächern von Köln



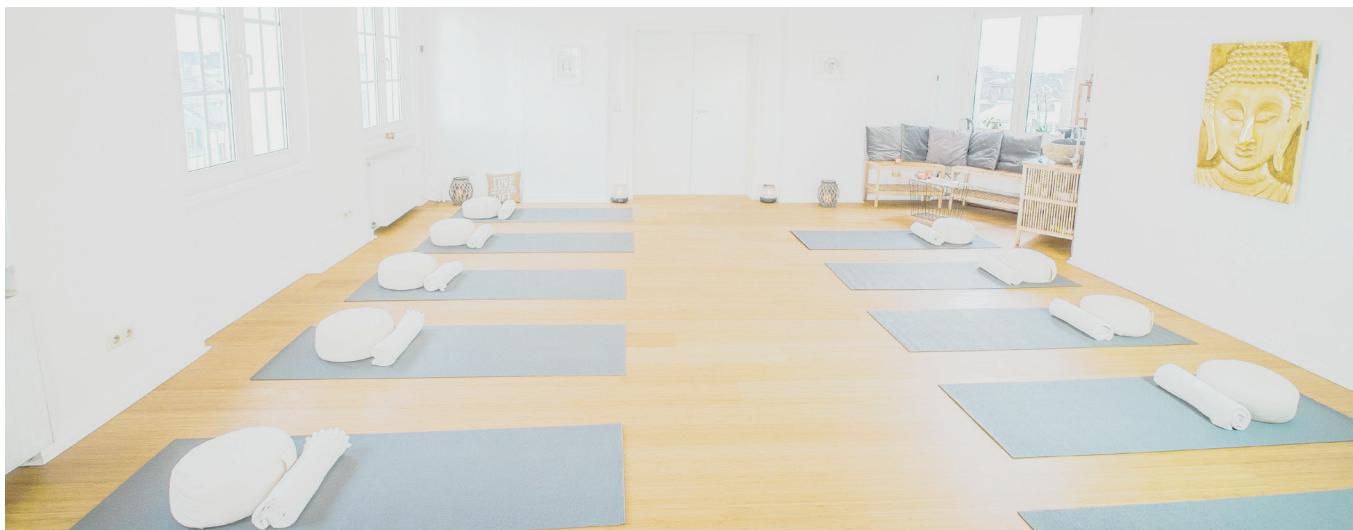
Hier könnte deine Matte liegen!

Unser Lieblingsort:

Auf unserer riesigen Dachterrasse kannst du in den Pausen Sonne tanken und die Seele baumeln lassen.

Unser Studio liegt hoch oben über den Dächern von Köln. Mit Domblick!
Es gibt also viel Licht und viel Weite.





Kosten & Buchungsoptionen

Wir legen Wert auf Transparenz und faire Konditionen, damit du dich voll und ganz auf deinen Weg des Yoga konzentrieren kannst.

Modul 1 – Basis-Ausbildung (350 UE)

Preis: 3.800 €

Ratenzahlung: 15 Monate à 280 € (insgesamt 4.200 €)

Modul 2 – Aufbau- & Vertiefungs-Ausbildung (300 UE)

Preis: 3.000 €

Ratenzahlung: 9 Monate à 350 € (insgesamt 3.150 €)

Kombi-Buchung Modul 1 + 2 (650 UE)

Gesamtpreis bei Einzelbuchung: 6.500 €

Ratenzahlung: 24 Monate à 275 € (insgesamt 6.600 €)

Kombi-Option mit Yogatherapie-Ausbildung

Kombi-Preis: 8.600 €

Ratenzahlung: 24 Monate à 365 € (insgesamt 8.760 €) oder

36 Monate à 245 € (insgesamt 8.820 €)



Vielleicht fragst du dich noch ...

Ich bin noch nicht sicher, ob ich schon bereit bin.

So geht es vielen am Anfang. Eine Yogalehrer*innen-Ausbildung ist kein Schritt „nach außen“, sondern ein Weg nach innen. Wenn du spürst, dass dich Yoga berührt – in deinem Alltag, deinem Denken, deinem Sein –, dann ist das der richtige Zeitpunkt, zu beginnen. Alles Weitere darf sich entwickeln.

Wie groß sind die Gruppen?

Unsere Ausbildungsgruppen bleiben bewusst überschaubar mit maximal 20 Teilnehmern. So entsteht Raum für persönliche Begleitung, ehrlichen Austausch und echtes Lernen miteinander. Du wirst gesehen, gehört und kannst dich in einer Atmosphäre entfalten, die Vertrauen schafft.

Was, wenn ich an einem Wochenende verhindert bin?

Das ist kein Problem. Versäumte Termine kannst du in einer späteren Ausbildungsgruppe nachholen, im Ausnahmefall können wir auch Wochenenden aufzeichnen. Solltest du krank oder im Urlaub sein, kannst du auch von überall online teilnehmen.

Uns ist wichtig, dass dein Weg des Yoga dich stärkt – nicht stresst.

So kannst du dich anmelden

I. Persönlich

Du möchtest dich beraten lassen oder erst einmal herausfinden, ob die Ausbildung zu dir passt? Dann vereinbare gerne ein unverbindliches Gespräch mit Florian Gauranga Heinzmann. Er nimmt sich Zeit für deine Fragen und begleitet dich auf dem Weg zu einer Entscheidung, die stimmig ist.



**Hier kannst du ganz einfach über unseren Kalender
einen unverbindlichen Termin buchen.**



oder hier das Formular ausfüllen, einscannen und zusenden.

Und falls du dir noch Zeit lassen möchtest ...

Du kannst dich jederzeit ganz in Ruhe informieren – online, telefonisch oder im persönlichen Gespräch.

Wichtig ist nur: dass du dich auf diesem Weg gut aufgehoben fühlst.

*Wir freuen uns, dich kennenzulernen –
und dich vielleicht ein Stück auf deinem Weg des Yoga
zu begleiten.*

0221 – 995 58 126 • info@unity-training.de

Und wenn dein Weg des Yoga danach weitergehen möchte ... begleiten wir dich auch dabei gerne:

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 Mediation 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 Meditations-/Achtsamkeits- und Philosophie-Ausbildung 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 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

Überblick über unsere Ausbildungen



happiness
is here
and now

Dein Weg des Yoga beginnt hier.



Mit jedem Atemzug, jeder Haltung und jedem Gedanken öffnet sich ein Stück mehr von dem, was du wirklich bist. Wir begleiten dich mit Wissen, Erfahrung und Herz – auf deinem Weg in die Tiefe der Weisheit.

Wenn kein Wunder geschieht, sei selbst eins!

Florian Heinzmann

BDYoga



Ebertplatz 9
50668 Köln
www.unity-training.de
info@unity-training.de
0221-99558126