

INFOS

HAPPINESS WITHIN YOGALEHRER AUSBILDUNG 2026/27

ERFÜLLE DIR EINEN TRAUM UND
WERDE YOGALEHRER:IN 200 STD.



ÜBER DIE AUSBILDUNG

Die happiness within Yogalehrerausbildung (200h) ist eine modern aufgebaute, ganzheitliche Yogalehrerausbildung, die sich an internationalen Standards orientiert und gleichzeitig Raum für persönliche Entwicklung, Selbsterfahrung und authentisches Wachstum lässt.

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die Yoga nicht nur praktizieren, sondern tiefer verstehen, verkörpern und verantwortungsvoll weitergeben möchten. Sie verbindet fundierte Praxis, zeitgemäße Theorie und reflektierende Elemente zu einem stimmigen Gesamtweg.

Happiness within steht für die Überzeugung, dass nachhaltige Zufriedenheit nicht im Außen entsteht, sondern durch bewusste Verbindung mit dem innersten Selbst.

**STARTE
DEINE
REISE...**

**EINE REISE ZU INNERER
KLARHEIT,
VERKÖRPERTEM WISSEN UND
AUTHENTISCHEM UNTERRICHTEN.**

HAPPINESS WITHIN

FÜR WEN IST DIE AUSBILDUNG GEEIGNET?

Diese Yogalehrerausbildung ist für dich geeignet, wenn:

- du den Wunsch in dir spürst Yoga unterrichten zu wollen
- du deine eigene Praxis vertiefen und reflektieren möchtest
- du Yoga ganzheitlich, als inneren Weg verstehen und erlernen möchtest.

Deine Voraussetzungen:

- du praktizierst schon länger regelmäßig Yoga
- der Glücks Yoga Stil spricht dich an und du möchtest das, was du bei Glücks Yoga erfährst weitergeben/vertiefen
- du verstehst Yoga nicht nur als Fitness sondern als ganzheitlichen Weg
- du suchst einen modernen, undogmatischen Zugang.

Du musst nicht „perfekt“ Yoga können, um teilzunehmen.

Wichtiger als körperliche Flexibilität sind Neugier, Offenheit und Bereitschaft zur Selbstreflexion.



WAS DICH IN DER AUSBILDUNG ERWARTET

Die Ausbildung umfasst **200 Ausbildungsstunden** und ist in fünf Bildungsbereiche gegliedert. Alle Inhalte werden **praxisnah, verständlich und erfahrungsorientiert** vermittelt.

Überblick über die Bildungsbereiche:

1. Techniken, Training & Übungspraxis (100 Stunden)
2. Unterrichtsmethodik (25 Stunden)
3. Anatomie und Physiologie (20 Stunden)
4. Yoga Geschichte, Philosophie & Spiritualität (30 Stunden)
5. Lehr-Praxis (25 Stunden)



DIE BILDUNGSBEREICHE IM EINZELNEN

1

TECHNIKEN, TRAINING & ÜBUNGSPRAXIS

Die verkörperte Basis deiner Yogapraxis

In diesem größten Teil der Ausbildung liegt der Fokus auf der **direkten Yoga-Erfahrung**. Du entwickelst eine stabile, sichere und bewusste Praxis, die dich trägt – auf der Matte und darüber hinaus.

Inhalte u. a.:

- Asana-Praxis
- Sonnengrüße & fließende Übergänge
- Funktionelle Ausrichtung & Variationen
- Pranayama & Atembewusstsein
- Meditation, Tiefenentspannung & Achtsamkeit
- Selbstpraxis & Praxisreflexion

Der Schwerpunkt liegt nicht auf Leistung, sondern auf **Körperwahrnehmung, Selbstverantwortung und innerer Präsenz**.

2

UNTERRICHTS- METHODIK

Vom Üben zum Unterrichten

Dieser Bereich vermittelt die **didaktischen und pädagogischen Grundlagen** des Yogaunterrichts. Du lernst, wie Yogastunden klar, sicher und authentisch aufgebaut und angeleitet werden.

Inhalte u. a.:

- Aufbau & Struktur einer Yogastunde
- Sequencing & thematischer Fokus
- Storytelling
- Sprache, Stimme & Präsenz
- Beobachtung & Anpassung
- Gruppenführung & Raumhalten
- Ethik im Unterrichten

Du entwickelst Schritt für Schritt deine **eigene Lehrer*innenstimme** – klar, respektvoll und echt.

3

ANATOMIE & PHYSIOLOGIE

Verstehen, wie Körper wirklich funktionieren

In diesem Modul erhältst du ein praxisorientiertes **anatomisches Grundverständnis**, das dir Sicherheit im Unterrichten gibt – ohne medizinische Überforderung.

Inhalte u. a.:

- Bewegungsapparat (Knochen, Gelenke, Muskeln)
- Wirbelsäule & Bewegungsrichtungen
- Atemmechanik & Nervensystem
- Funktionelle Anatomie in Asanas
- Sicherheit & Verletzungsprävention

Der Fokus liegt auf **Verstehen, Spüren und Anwenden** – nicht auf Auswendiglernen.

YOGAGESCHICHTE, PHILOSOPHIE & SPIRITUALITÄT

Yoga als innerer Weg im modernen Alltag

Yoga ist mehr als Bewegung. In diesem Bildungsbereich erforschst du die **philosophischen und spirituellen Grundlagen** des Yoga – zeitgemäß, lebensnah und reflektierend.

Inhalte u. a.:

- Yogageschichte
- Die 6 großen Yogawege
- Die 3 bekanntesten Schriften der Yogageschichte
- Achtsamkeit & Selbstreflexion
- Moderne Spiritualität, Energiearbeit, übersinnliche Erfahrungen

Dieser Teil lädt dazu ein, Yoga nicht nur zu lehren, sondern zu **leben**.

4

5

LEHR-PRAXIS

Erste Schritte in die Lehrer*innenrolle

Im diesem Teil der Ausbildung sammelst du **erste Unterrichtserfahrungen** in einem geschützten Rahmen. Du übst das Anleiten, Beobachten und Reflektieren – begleitet und wertschätzend.

Inhalte u. a.:

- Micro-Teaching
- Anleiten von Asanas, Atem & Meditation
- Storytelling üben
- Lehrproben anhand von Videos, Audios und Präsenzeinheiten

Hier wächst Sicherheit, Klarheit und Vertrauen in die eigene Rolle.

KEY FACTS

Abschluss & Zertifizierung

Nach erfolgreicher Teilnahme erhältst du ein **Zertifikat über 200 Ausbildungsstunden**. Damit bist du international als Yogalehrer:in anerkannt.

Hinweis: Mit diesem Zertifikat kannst du nicht Mitglied werden in einem Yogalehrerverband.

Ausbildungsdauer

10 Monate von 17.08.2026 bis 17.06.2027

Ausbildungsgebühr

1500 €
zahlbar in 10 monatlichen Raten je 150 €

- In der Ausbildungsgebühr ist die Teilnahme an allen Ausbildungsangeboten enthalten
- In der Ausbildungsgebühr ist darüber hinaus die Teilnahme an allen offenen Glücks Yoga Kursen enthalten
- Du erhältst zudem 30 % Ermäßigung während der Ausbildung auf alle Workshops & Specials im Glücks Yoga Studio (ausgenommen hiervon sind Retreats)
- Ermäßigung für 1:1 Mentorings: diese buchst du während der Ausbildung für 90 € pro Stunde, statt 120 €

Hinweis: Falls du die Raten über mehr als 10 Monate erstrecken möchtest, ist das möglich. Sprich uns an!

Unterrichtsform

- 24 Lernvideos mit jeweils anschließender Aufgabe (Reflexionsfragen, Journaling, kurze Zusammenfassungen, Praxisprotokollen, kleine Tests, Erstellung von Sprachmemos) - du erhältst über 24 Wochen wöchentlich ein neues Lernvideo
- 5 Präsenztermine Freitags von 18 bis 21 Uhr
- 5 live Zoom-Meetings für Lehr-Praxis Dienstags von 19 bis 21 Uhr
- 4 live Zoom-Meetings für Fragen & Antworten Dienstags von 19 bis 20 Uhr
- Besuch von 20 Präsenzkursen
- 120 Minuten pro Woche eigene Yogapraxis zu Hause
- WhatsApp-Gruppe für Fragen und zum Vernetzen
- Zusätzliche Lehrvideos und Audios
- Ausführliches Skript

Lernatmosphäre

- Persönlich & wertschätzend
- Kleine Gruppen
- Raum für Fragen & Austausch
- Keine Leistungsbewertung, sondern Lernbegleitung
- Moderne, inklusive Haltung



Prüfungsleistungen

- Abgabe aller 24 Wochenaufgaben zu den Lernvideos bis Ende der Ausbildung
- Teilnahme an 5 Präsenzfreetagen (Fehlzeiten: maximal eine Veranstaltung, weitere Fehlzeiten müssen nachgeholt werden durch Teilnahme an Q & A oder durch kostenpflichtige 1:1 Mentorings)
- Teilnahme an 5 live Zoom-Meetings für Lehr-Praxis (Fehlzeiten: maximal eine Veranstaltung, weitere Fehlzeiten müssen nachgeholt werden durch Teilnahme an Q & A oder durch kostenpflichtige 1:1 Mentorings)
- Teilnahme an mindestens 20 Präsenzkursen im Glücks Yoga Studio
- Abgabe eines Übungstagebuches, welches die 120 Minuten Praxis zu Hause pro Woche dokumentiert
- Schriftliche Prüfung am Ende der Ausbildung
- Abgabe eines 90 minütigen Unterrichtsvideos am Ende der Ausbildung
- Leitung eines 90 minütigen Academykurses im Glücks Yoga Studio am Ende der Ausbildung

Zeiten & Termine

- Infotermine zur Ausbildung; 20.03.2026 um 18:30 Uhr, 19.06.2026 um 18:30 Uhr
- Start der Ausbildung: Montag 17.08.2026 online mit dem ersten Video (nicht live!)
- Termine Präsenzfreetage: 21.08.26, 23.10.26, 04.12.26, 05.02.27, 23.04.27
- Termine Lehr-Praxis per Zoom: 19.01.27, 16.02.27, 16.03.27, 14.04.27, 18.05.27
- Termine Fragen & Antworten per Zoom: 08.09.26, 02.02.27, 27.04.27
- Termin schriftliche Prüfung: 14.05.2027 um 18 Uhr
- Der Academykurs findet zu einem individuell vereinbarten Termin zwischen April und Juni 2027 statt
- Abgabe aller sonstigen Prüfungsleistungen bis 31.05.2027

DEINE AUSBILDERIN



Sandra Glücks

- Inhaberin von Glücks Yoga Bad Homburg
- Yogalehrerin seit 10 Jahren
- Coach & Mentorin für Yogalehrer:innen
- Astrologin
- 30 Jahre Yogaerfahrung
- 10 Jahre Leitung von Yogastudios
- Mentaltrainerin
- Juristin
- Viele Jahre Erfahrung im Unternehmen
- Mum of 2
- Sternzeichen: Wassermann

HAPPINESS WITHIN

BUCHEN & KONTAKT

Präsenztermine und Kurse finden im Glücks Yoga Studio Bad Homburg in der Audenstraße 11 statt.

Die Teilnahme an den kostenlosen Infoveranstaltungen und die Teilnahme an der Ausbildung buchst du über den **Check-In** auf der Glücks Yoga Website:

gluecks-yoga-badhomburg.de

Bei **Fragen zur Ausbildung** melde dich gerne bei Sandra Glücks per Mail oder WhatsApp:

sandra@gluecks-yoga-badhomburg.de
Mobil: 017611012301



HAPPINESS WITHIN



Du bist einzigartig
und wunderbar!

Schön, wenn du dabei bist!