

Glücks Yoga- Schule

YOGALEHRER-AUSBILDUNG 200 STD.

Du möchtest dir einen Traum erfüllen
und Yogalehrer/in werden?

In dieser 200 Stunden Ausbildung erlernst
du Yoga nach dem Glücks Yoga Stil zu
unterrichten und es mit deinen
persönlichen Stärken und Talenten zu
verbinden!

Starttermin: 13.01.2025

Art der Ausbildung: Online mit
Präsenzterminen

Kosten: 48 € monatlich - jederzeit kündbar
zum 13. eines Monats - Teste die ersten 4
Wochen kostenfrei!

Inklusive: kostenlose Teilnahme an allen
Glücks Yoga Kursen



Anmeldung:
[www.gluecks-yoga-
badhomburg.de](http://www.gluecks-yoga-badhomburg.de)

Mit
Sandra
Glücks

Yogalehrer- ausbildung 200 Std.

DIE AUSBILDUNG BEINHALTET:

- Ein Lehr-Video pro Woche
- Du erhältst 5 Glücks-Yoga-Sequenzen
- Yogavideos für deine Praxis zu Hause
- Regelmäßig Ausbildungstermine in Präsenz Freitags abends
- Wöchentliche Aufgaben zum Vertiefen
- Übungs-Tagebuch
- Die Möglichkeit Kurse zu geben
- Kostenfreie Teilnahme an allen Kursen im Glücks Yoga Studio
- WhatsApp-Gruppe

PRÜFUNGSLEISTUNGEN:

- Mindestens 6 Monate Teilnahme an der Ausbildung
- Abgabe aller Wochen-Aufgaben bis Ausbildungsende
- 120 Minuten eigene Übungspraxis zu Hause pro Woche
- Abgabe des Übungs-Tagebuches zum Ausbildungsende
- Teilnahme an mindestens 3 Präsenzveranstaltungen Freitags Nachmittags/Abends
- Teilnahme an mindestens 20 Glücks Yoga Präsenzkursen
- Leitung von 3 Kursen im Glücks Yoga Studio (zum Ausbildungsende)

DEINE VORAUSSETZUNGEN:

Mindestens zwei Jahre Yogaerfahrung.

KOSTEN UND DAUER:

48 € pro Monat - die ersten 4 Wochen sind kostenfrei - du studierst in deinem eigenen Tempo (mindestens jedoch 6 Monate) - jederzeit kündbar zum 15. eines Monats.



Glücks Yoga Stil

DAS BESONDERE AM GLÜCKS YOGA STIL

- Modernes Yoga, das glücklich(er) macht.
- Moderne Spiritualität.
- Therapeutisches sanftes Rücken-Yoga, welches die typischen körperlichen Herausforderungen des gestressten Menschen von heute berücksichtigt.
- Ziel ist es, die Rückengesundheit wieder herzustellen und langfristig zu stärken.
- Dehnung, Kräftigung und Mobilisation werden ausgeglichen zur Aufrichtung des Körpernetzes berücksichtigt.
- Die Übergänge sind fließend.
- Der Körper wird in den Übungen über detailliertes Ansagen ausgerichtet.
- Intensive Anfangs- und Abschlussentspannungen mit Elementen aus dem Autogenen Training, dem YogaNidra, dem Mentaltraining und der Hypnose.
- Natürlich wird in jeder Stunde der Atem berücksichtigt.
- Glücks Yoga findet in einer wohltuenden Atmosphäre statt, in der alle Sinne angesprochen werden.
- Jede Stunde hat ein spirituelles/mentales Thema.
- Die akuten körperlichen Beschwerden der Teilnehmer werden in jeder Stunde berücksichtigt.
- Keine komplizierten Posen.
- Keine gefährlichen Posen (Kopfstand, Schulterstand, Pflug, Fisch).
- Wenig bis keine Sanskrit-Bezeichnungen.
- Keine altmodischen Rituale.
- Jeder Kurs geht über 90 Minuten.

Ausbildungs- Inhalte

IN DER YOGALEHRER-AUSBILDUNG 200 STD. ERLERNST DU


- 5 Glücks Yoga Sequenzen in Aufbau und Anleitung.
- Anatomisches und therapeutisches Grundlagenwissen.
- Gezielte Ausrichtung des Körpers nach aktuellen physiologischen Erkenntnissen.
- Die Aktivierung des Körpernetzes in den einzelnen Übungen.
- Welche Übungen bei welchen Rückenbeschwerden hilfreich sein können.
- Wie du klar und detailliert ansagst.
- Wie du den Atem sinnvoll in den Sequenzen berücksichtigst.
- Wie du Tiefenentspannungen und Meditationen wirksam anleitest.
- Wie du eine wohltuende Atmosphäre erschaffst.
- Wie du selbst Sequenzen sinnvoll kreieren kannst.
- Wie du deinen Kurs mit einem spirituellen Thema verbindest.
- Wie du deinen Unterricht mit deinen persönlichen Stärken und Talenten verbindest.
- Die spirituellen Grundlagen des Yoga.
- Die Grundlagen unterschiedlicher Yoga-Wege.
- Die Grundlagen der 4-Elemente-Lehre.
- Die Grundlagen der Chakren-Lehre.

Deine Ausbilderin

SANDRA GLÜCKS

- Gründerin und Inhaberin von Glücks Yoga Bad Homburg und Sternenblick Astrologie.
- Ehemals Inhaberin von Wave Yoga Bad Homburg.
- Über 1000 Kurse und Trainings geleitet.
- Ausbildung zur Yogalehrerin und Yoga Personal Trainerin bei Inside Yoga.
- Ausbildung zur Mentaltrainerin bei Andrea Freud.
- Weitere Ausbildungen in Public Speaking, Channeling und Schamanischer Energiearbeit.
- Juristin, Inhaberin eines kleinen Familienunternehmens gemeinsam mit Ehemann Frederik, Mama von zwei Kindern und Hundemama.



The background is a soft, warm-toned sunset or sunrise over a body of water. The sky transitions from a pale yellow at the horizon to a muted orange at the top. The water in the foreground is a darker, textured blue-grey. There are decorative elements: a large, semi-transparent orange shape on the right side, and black silhouettes of leafy branches on the left and right edges. In the center, above the main text, are three white sparkles of varying sizes and a small plus sign.

Du bist einzigartig
und wunderbar!

Schön, wenn du dabei bist!