

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: 15.08.2025

Art der Ausbildung: Online mit
Präsenzterminen

Dauer: mindestens 6 Monate, du
studierst in deinem Tempo

Kosten: 78 € monatlich, plus 450 € für
das Zertifikat (fällig am Ende der
Ausbildung) - jederzeit kündbar zum 15.
eines Monats - Teste die ersten 4
Wochen kostenfrei!

Inklusive: kostenlose Teilnahme an allen
Glücks Yoga Kursen

*Probegänge? Ist möglich an einem unserer
Ausbildungs-Präsenztage! Schreibe uns
gerne eine Mail! [sandra@gluecks-yoga-
badhomburg.de](mailto:sandra@gluecks-yoga-badhomburg.de)*

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



Mit
Sandra
Glücks

*Deine Reise beginnt hier! Tauche ein in die Tiefe des Yoga – nicht nur als Praxis, sondern als Lebensweg. Unsere 200-Stunden-Yogalehrer*in-Ausbildung vereint fundiertes Wissen, persönliche Entwicklung und spirituelle Erfahrung. Sie richtet sich an alle, die den Wunsch verspüren, tiefer in die Welt des Yoga einzutauchen – sei es zur eigenen Weiterentwicklung oder um andere authentisch und kompetent zu begleiten.*

Was dich erwartet:

- Ganzheitliches Curriculum: Asanas, Pranayama, Meditation, Philosophie, Anatomie & Unterrichtsmethodik, Persönlichkeitsentwicklung – alles in einer modernen, strukturierten Form, getragen von der Tradition des Yoga.
- Praxisnah & alltagstauglich: Du lernst nicht nur zu unterrichten, sondern auch, wie du Yoga lebendig und bodenständig in dein Leben integrierst.
- Spirituell, aber nicht abgehoben: Wir schaffen Raum für persönliche Entfaltung, Intuition und Selbsterkenntnis – jenseits von Dogmen.
- Flexibel in deinen Alltag integrierbar: Wöchentliches Lernvideo kombiniert mit Präsenzterminen.
- Professionelle Begleitung: Sandra ist seit 10 Jahren als Yogalehrerin tätig und verfügt über 2000 Stunden Unterrichtserfahrung. Sie begleitet dich individuell mit Herz und Kompetenz.

Für wen ist diese Ausbildung gedacht?

Für alle, die Yoga nicht nur auf der Matte erleben wollen. Ob du bereits unterrichten möchtest oder dich selbst auf einer tieferen Ebene kennenlernen willst – diese Ausbildung bietet dir einen klaren, sicheren Rahmen für Wachstum. Voraussetzung ist mindestens 6 Monate Glücks Yoga Erfahrung oder 2 Jahre Yogaerfahrung anderweitig.

Abschluss & Zertifizierung

Am Ende der Ausbildung erhältst du ein Zertifikat. Hinweis: Mit unserer Ausbildung kannst du NICHT Mitglied werden in einem Yogalehrerverband.

Bereit für deinen nächsten Schritt?

Wenn dein Herz ruft, tiefer zu gehen, dich selbst besser zu verstehen und Yoga mit anderen zu teilen – dann ist jetzt die Zeit. Deine Reise beginnt hier.

ABLAUF & PRÜFUNG

DIE AUSBILDUNG BEINHALTET:

- Ein Lehr-Video pro Woche
- Yogavideos für deine Praxis zu Hause
- Regelmäßige Präsenztermine Freitags Nachmittags
- 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 24 Wochen-Aufgaben bis Ausbildungsende
- 90 Minuten eigene Übungspraxis zu Hause pro Woche
- Abgabe des Übungs-Tagebuches zum Ausbildungsende
- Teilnahme an mindestens 3 Präsenzveranstaltungen Freitags von 17 bis 21 Uhr.
- Teilnahme an mindestens 20 Glücks Yoga Präsenzkursen
- Leitung eines Kurses im Glücks Yoga Studio (zum Ausbildungsende)

DAS BRINGST DU MIT:

Mindestens zwei Jahre Yogaerfahrung oder 6 Monate Erfahrung mit Glücks-Yoga, tiefe Herzensfreude an Yoga, die Gewissheit, dass es (auch) zu deiner Passion gehört, Menschen mit Yoga und Spiritualität zu unterstützen und zu inspirieren.

KOSTEN UND DAUER:

78 € pro Monat - die ersten 4 Wochen sind kostenfrei - du studierst in deinem eigenen Tempo (mindestens jedoch 6 Monate) - jederzeit kündbar zum 15. eines Monats. Für das Zertifikat werden am Ende der Ausbildung 450 € fällig.



GLÜCKS YOGA STIL

DAS BESONDERE AM GLÜCKS YOGA STIL

- Modernes Yoga, das glücklich(er) macht.
- Authentischer Unterricht.
- Inspirierende Kurse.
- Jede Stunde hat ein spirituelles Thema.
- Therapeutisches Rücken-Yoga im Kursformat!
- Aufrichtung des Körpergefüges nach dem Tensegrity-Prinzip.
- Ausrichtung der 5 Aktivräume.
- Fließende Übergänge - jede Sequenz entspricht dem Fluss des Lebens.
- Detaillierte Ansagen.
- Intensive Anfangs- und Abschlussentspannungen mit Elementen aus dem Autogenen Training, dem YogaNidra und der Hypnose.
- Wohltuende Atmosphäre, in der alle Sinne angesprochen werden.
- KEINE gefährlichen Posen (Kopfstand, Schulterstand, Pflug, Fisch). KEINE komplizierten Posen (Handstand, Rad usw.)
- Jeder Kurs geht über 90 Minuten.

DEINE AUSBILDERIN

SANDRA GLÜCKS

- Gründerin und Inhaberin von Glücks Yoga Bad Homburg und Klarblick & Herzweg Coaching
- 10 Jahre Erfahrung als Yogastudioinhaberin
- Über 2000 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.



KUNDENSITTMEN

“Die Ausbildung bei Sandra Glücks habe ich im Januar 2025 begonnen. Die Ausbildung hat mir bewusst gemacht wie komplex es ist eine für die Teilnehmer erfüllende Yoga Einheit zu leiten. Besonders gut gefällt mir wie Sandra mit ihrer Kompetenz, Fröhlichkeit und liebevollen Art genau diese Komplexität reduziert und ihre Yoga-Schüler*innen Stück für Stück weiterentwickelt. Darüber hinaus ist die die Community einzigartig und wunderbar. 100% Weiterempfehlung für die Yoga-Lehrer*innen Ausbildung bei Sandra Glücks.”

Michael, Karriere- und Salescoach, 52 Jahre

“Ich habe die Ausbildung zur Yogalehrerin im Januar 2025 begonnen und kann den Kurs jedem empfehlen. Durch das online Format, gepaart mit Präsenzstunden bin ich zeitlich und örtlich flexibel. Jeder kann in seinem eigenen Tempo lernen und muss nicht zu einem bestimmten Zeitpunkt fertig sein. Das schätze ich sehr. Sehr gute Qualität von Fachwissen, gute Aufteilung zwischen Theorie und Praxis. Vielen Dank liebe Sandra, dass du dies ermöglichst und dein Wissen und deine Fähigkeiten mit uns teilst. Deine Liebe und Hingabe uns Yoga beizubringen sind in jedem einzelnen Moment spürbar. Du inspirierst und ich spüre eine positive Veränderung für mich und fühle mich in der Ausbildungsgruppe mehr als wohl.”

Im Januar 2025 habe ich mir einen lang gehegten Wunsch erfüllt und mit der Yogalehrer-Ausbildung bei Sandra begonnen. Schon vom ersten Tag an war spürbar: Diese Ausbildung ist kein Standardprogramm – sie ist ein Herzensprojekt. Sandra unterrichtet mit viel Erfahrung, Klarheit und Hingabe, dass man sofort merkt: Hier geht es wirklich um die Essenz des Yoga – und darum, diese mit Liebe und Tiefe weiterzugeben.

Die sechsmonatige Ausbildung ist durchdacht strukturiert: Präsenzstunden im Studio, regelmäßiger Yogaunterricht, begleitende Videos und Lernmaterialien – alles greift ineinander. Besonders wertvoll

für mich als Berufstätige war die flexible Gestaltung: Ich konnte vieles in meinem eigenen Tempo lernen und meine Eigeninitiative einbringen.

Sandra vermittelt nicht nur fundiertes Fachwissen, sondern auch die Philosophie des Yoga auf eine ehrliche, bodenständige und gleichzeitig berührende Weise.

Ich kann diese Ausbildung jedem empfehlen, der Yoga nicht nur praktizieren, sondern wirklich verstehen und weitergeben möchte.

Christine, 57 Jahre



Du bist einzigartig
und wunderbar!

Schön, wenn du dabei bist!