

200H BASICS TRIYOGA® LEHRER/INNEN AUSBILDUNG

Juni 2023 - April 2024

KOSTENLOSES 30 MINUTEN
GESPRÄCH BUCHEN

ODER RUF EINFACH AN:
DAMARIS 079 256 87 90
ISHTAR 077 435 43 41

www.triyogaausbildung.ch

**Yoga Grundlagen Ausbildung für eine
gesunde, kompetente & fundierte Praxis...**

organisiert & geleitet von TriYoga® Ausbilderinnen Ishtar Dobler & Damaris Wyss. Kontakt:
TriYoga Flows, Rinckenbach 9, Appenzell, ishtar@triyogaflwos.ch

Kurzübersicht Ausbildung

Die TriYoga® Basics Ausbildung bildet eine umfassende und fundierte Basis für deine eigene Yogapraxis und deinen Weg als YogalehrerIn. In der 200h-Ausbildung wirst du in Praxis und Theorie von einem erfahrenen Team ins TriYoga® eingeführt. Der Fokus liegt auf dem Erlernen der Basis Sequenzen, sowie Unterrichts-Methodik und gewährt einen fundierten und herzberührenden Einstieg ins Yoga.

Nach abgeschlossener Basics Ausbildung hast du die Möglichkeit bei den Grundlagen (Basics) zu bleiben und zu unterrichten, du kannst mit Level 1 - 3 absolviert werden, aber es gibt auch noch andere Module wie z.B. Yoga für Schwangere, Yoga für Kinder, Yoga bei Rückenbeschwerden, etc. Diese werden unter dem Begriff *TriYoga® for Everyone* zusammengefasst und bestehen aus 300+ Ausbildungsstunden. *TriYoga® Flows* sind bis Level 7 systematisiert. Die verschiedenen Ausbildungsstufen beinhalten gesamthaft mehr als 1000 Stunden Unterrichtsinhalt und können wie beschrieben mit unterschiedlichem Fokus frei gewählt werden. Speziell hervorzuheben ist der therapeutische Ansatz mit grossem Potenzial im Schweizer Gesundheitswesen.

200h TriYoga® Ausbildung bedeutet:

10 Wochenenden & eine Intensivwoche

Zertifikat TriYoga® Basics Teacher 200h

Abschluss & Aussichten

Ausbildungsweg 1

TriYoga® Basics 200h Zertifikat (effektiv 210h)

Ausbildungsweg 2

100h Vertiefung der eigenen Yogapraxis mit Möglichkeit zu späterem Besuch der Yogalehrer-Module

Ausbildungsweg 3

50h Zusatz für bereits zertifizierte TriYoga® Lehrer für die Registrierung bei Yoga Alliance RYT® 200

Nach abgeschlossener Ausbildung (Weg 1) bist du befähigt, TriYoga® Basics zu unterrichten. Du kannst dich weiter im TriYoga® stufenweise im eigenen Tempo fortbilden mit bis zu weiteren 800 Ausbildungsstunden.


Inhalte Ausbildung

- Asana: 108 systematisierte Positionen, als fließende Sequenzen und gehaltene Positionen
- Pranayama: 5 Atemtechniken
- Mudra: 20 Hand- und Augen-Gesten
- Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
- Prana Vidya (Atemtechniken, Konzentration und Meditation)
- Erlernen der präzisen Körperausrichtung
- Ökonomie der Bewegung
- Atemschulung in Verbindung mit Körperbewegung
- Aufbau des Unterrichts, Unterrichtsmethodik und -didaktik
- Adjustment Techniken und Einsatz von Hilfsmitteln
- Anatomie (Theorie & angewandt in Yogapraxis)
- Yoga Philosophie Grundkenntnisse
- Nada Yoga (Yoga des Klangs)
- Yoga Transfer in den Alltag

Voraussetzungen

Die TriYoga® Basics- Ausbildung ist für alle Yogis geeignet, die ihre Praxis neu erlernen, transformieren oder vertiefen möchten. Es sind keine Praxis- Voraussetzungen erforderlich.

[JETZT ANMELDEN](#)



Dein Flow beginnt hier...

Wähle deinen Weg...

1

200h Teacher Training

mit YogalehrerIn
Zertifizierung
TriYoga® Basics
(effektiv 210h)

100h
TriYoga Flow
alle Module

50h
Unterrichtsmethodik
& -didaktik

30h
Anatomie

30h
Philosophie, Lifestyle
& Nada Yoga

TriYoga® Basics Zertifikat

Yoga Alliance RYT 200

CHF 4'550.-

ANMELDEN

2

100h Flow Vertiefung

ohne YogalehrerIn zu
werden.
Du kannst die
weiteren Module zu
einem späteren
Zeitpunkt absolvieren

100h
TriYoga Flow
Modul 1, 3, 5, 7, 9, 11, 14, 16 &
19 jeweils FR, SA & SO
morgen
Modul 21 DI - FR

50h
Unterrichtsmethodik
& -didaktik

20h
Anatomie

30h
Philosophie, Lifestyle
& Nadayoga

TriYoga® Basics Zertifikat

Yoga Alliance RYT 200

CHF 2'450.-

ANMELDEN

3

50h Zusatz

für zertifizierte
TriYoga- LehrerInnen
mit 150h Ausbildung

zur Registrierung bei Yoga Alliance RYT200
und als Basis für RYT300 resp. RYT500

100h
TriYoga Flow
intensivwoche

50h
Unterrichtsmethodik
& -didaktik

20h
Anatomie (Modul 8, 10 & 14)

30h
Philosophie, Lifestyle
& Nada Yoga
(Module 2, 4, 6, 12, 13, 16, 19)

TriYoga® Basics bereits erlangt

Yoga Alliance RYT 200

CHF 1'225.-

ANMELDEN

- Die Zusatzmodule können je nach Interesse auch einzeln besucht werden.
- Die Zertifikationsgebühren von TriYoga® sind im Preis nicht inbegriffen.

Ausbildungs- Termine

Modul 1
TriYoga Flows
(Weg 1, 2)

2. - 4. Juni 2023
FR 15.00 - 20.30
SA 9.30 - 13.00 / 14.00 - 17.30
SO 9.30 - 13.00 / 14.00 - 17.30

19h mit Ishtar & Damaris

Modul 2
TriYoga Philosophie
Kunst & Wissenschaft des YogafLOW
(Weg 1,3)

30. Juni 2023
FR 18.30 - 21.30

3h Online mit Kaliji

Modul 3
TriYoga Flows
(Weg 1, 2)

1./2. Juli 2023
SA 9.30 - 13.00 / 14.00 - 17.30
SO 9.30 - 13.00 / 14.00 - 17.30

14h mit Ishtar & Damaris

Modul 4
Philosophie
Yamas & Niyamas
(Weg 1,3)

18. August 2023
FR 18.30 - 20.30

2h Online mit Kaliji

Modul 5
Yoga Lifestyle
Vegan 1
(Weg 1,3)

1./2. September 2023
FR 18.30 - 21.30
SA 18.30 - 21.30

6h Online mit Kelli

Modul 6
TriYoga Flows
(Weg 1, 2)

2./3. September 2023
SA 9.30 - 13.00 / 14.00 - 17.30
SO 9.30 - 13.00 / 14.00 - 17.30

14h mit Ishtar & Damaris

Modul 7
Philosophie
Subtile Anatomie Teil 1
(Weg 1,3)

30. September 2023
SA 18.30 - 21.00

2,5h Online mit Kaliji

Modul 8
TriYoga Flows
(Weg 1, 2)

1. Oktober 2023
SO 9.30 - 13.00 / 14.00 - 17.30

7h mit Ishtar & Damaris

Modul 9
Philosophie
Subtile Anatomie Teil 2
(Weg 1,3)

27. Oktober 2023
FR 18.30 - 21.00

2,5h Online mit Kaliji

Modul 10
TriYoga Flows
(Weg 1, 2)

28./29. Oktober 2023
SA 9.30 - 13.00 / 14.00 - 17.30
SO 9.30 - 13.00

11h mit Ishtar & Damaris

Modul 11 Mantra Nada Yoga (Weg 1,3)	29. Oktober 2023 SO 14.00 - 17.00	3h mit Amit
Modul 12 Philosophie Mudra (Weg 1,3)	10. November 2023 FR 18.30 - 21.30	3h Online mit Kaliji
Modul 13 Anatomie 1 (Weg 1,3)	11./12. November 2023 SA 9.30 - 19.00 SO 9.30 - 18.00	15h mit Brigitte
Modul 14 TriYoga Flows (Weg 1, 2)	1./2. Dezember 2023 FR 15.00 - 19.30 SA 9.30 - 13.00 / 14.00 - 17.30	11h mit Ishtar & Damaris
Modul 15 Mantra Nada Yoga (Weg 1,3)	3. Dezember 2023 SO 10.00 - 13.00 / 14.00 - 17.00	6h mit Amit
Modul 16 TriYoga Flows (Weg 1, 2)	19. - 21. Januar 2024 FR 15.00 - 20.30 SA 9.30 - 13.00 / 14.00 - 17.30 SO 9.30 - 13.00 / 14.00 - 17.30	19h mit Ishtar & Damaris
Modul 17 Anatomie 2 (Weg 1,3)	10./11. Februar 2024 SA 9.30 - 19.00 SO 9.30 - 18.00	15h mit Brigitte
Modul 18 Yoga aus wissenschaftlicher Sicht (Weg 1,3)	8. März 2024 FR 18.30 - 20.30	2h Online mit Dr. Miguel Rivera
Modul 19 TriYoga Flows (Weg 1, 2)	8. - 10. März 2024 FR 15.00 - 18.00 SA 9.30 - 13.00 / 14.00 - 17.30 SO 9.30 - 13.00 / 14.00 - 17.30	17h mit Ishtar & Damaris
Modul 20 TriYoga Intensivwoche (Weg 1, 2)	15. - 20. April 2024 MO 13.00 - 18.00 DI-FR 9.00 - 18.00 SA 9.00 - 12.00	38h mit Johanna

JETZT ANMELDEN

Ausbildungsort

TriYoga® Flows:

Raum für Achtsamkeit, Schulhausstrasse 55, 8038 Zürich

Philosophie & Ethik Module:

Online

Intensivwoche:

TriYoga® Center Appenzell, Unterer Schöttler 21, 9050 Appenzell

Inhalt der Module

5 Serien nach den 5 Elementen gegliedert:

mit 108 Asanas, 20 Mudra & 5 Atem-Techniken im Flow

du lernst die TriYoga® Prinzipien:

- Entspannung in Bewegung
- in Expansion zu Balance
- Ökonomie der Bewegung

Unterrichts-Sequencing und deren Inhalte:

- Pranayama (Atemführung)
- Flow (TriYoga® Bewegungen & Haltungen)
- Yoga Nidra (Kunst der Tiefenentspannung)
- Prana Vidya (Wissen um die Lebensenergie mit Atem, Konzentration & Meditation)
- Ambiente, Sicherer Raum, Korrekturen

Unterrichts-Methodik & -Didaktik

- sinnvoller Gebrauch von Sprache
- Adjustierung verbal, visuell & manuell
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Anleiten durch eine Yogastunde
- Präzise & gesunde Körperausrichtung

Anatomie im Flow

- Grundlagen zur Körperstruktur und deren gesunde Ausrichtung in den Asanas
- Grundlagen zur feinstofflichen Anatomie

Philosophie

- Grundlagen der Yogaphilosophie
- Impulse für den Alltag

Nada Yoga

- Yoga des inneren & äusseren Klangs
- Mantra singen & verstehen
- Stimmschulung

Wissen rund um Yoga

- Warum & wie ist Yoga gesund
- therapeutische Aspekte des Yoga
- Ernährung im Yoga

Ausbildungsteam

Ishtar & Damaris sind die Haupt- Ausbildnerinnen dieser Yoga Grundlagen Ausbildung. Sie unterrichten seit Jahren TriYoga® in der Schweiz und haben bereits mehrere Ausbildungen geleitet. In dieser Zusammenarbeit findet sich ein Team, das sich für eine kompetente & fundierte 200h TriYoga-Ausbildung engagiert. Ein besonderer Schatz ist, dass die Gründerin des Yogastils, Kaliji persönlich mit ausbildet.



KALIJI

Gründerin von TriYoga®
unterrichtet Philosophie
www.triyoga.com



ISHTAR DOBLER

TriYoga® Flow Ausbildnerin
Yogatherapeutin
www.triyogaflows.ch



DAMARIS WYSS

TriYoga® Flow Ausbildnerin
Cranio Sacral Therapeutin
www.damariswyss.ch



**JOHANNA
SCHUBAUER**

TriYoga® Flow Ausbildnerin
triyogaflows.com



BRIGITTE WIRTZ

TriYoga® Anatomielehrerin
TriYoga, Yogatherapie, Pilates
entspannunginbewegung.de



AMIT SHARMA

Nada Yoga Lehrer
Dhrupad Musiker
saptak.ch



DR. MIGUEL RIVERA

Medical Yoga Experte
Psychiater
www.triyoga.com



KELLI ROBERTS

Ernährungsexpertin
Köchin, Ernährungsberaterin
www.triyoga.com

Weitere Informationen & Anmeldung

Kontakt

TriYoga® Flows
herzbewegend GmbH
Ishtar Dobler
Rinkenbach 9
9050 Appenzell

ishtar@triyogaflows.ch
+41 77 435 43 41



Wir wissen, dass eine Entscheidung, die das Leben in eine neue Richtung lenken kann nicht einfach ist. Darum unterstützen wir Dich gerne mit einem ganz unverbindlichen Gespräch, um den für Dich passenden Weg zu finden.

Du möchtest dich anmelden?

Sende eine Mail an ishtar@triyogaflows.ch und wir stellen dir die Anmeldeformulare mit Teilnahmebedingungen & Zahlungskonditionen zu.

Wir freuen uns auf dich!
Damaris, Ishtar & das TriYoga Schweiz Ausbildungsteam

