ensōyoga
BERLIN
IN
2022
inkl. individuelles
Coaching & Supervision
200H-YOGALEHRER AUSBILDUNG

ENSO YOGA - WERDE WER DU BIST!

Was ist die enso yoga Philosophie?

Das Ensō ist ein Zeichen aus der japanischen Kalligraphie und steht für den „Ausdruck des Moments“. Das Malen eines Enso gelingt nur, wenn das Bewusstsein frei ist und Körper und Geist nicht in ihrem Schaffensprozess eingeschränkt werden. Der nicht vollendete Kreis des Enso zeigt uns, dass Fehlbarkeit ein grundlegender Bestandteil der Existenz ist.

Um nichts anderes geht es bei enso yoga. Bleibe im Moment und sei ganz bei Dir. Versuche nicht, perfekt zu sein, denn das Streben danach lenkt Dich vom Moment ab. Alles was Du brauchst, ist bereits da.

Wo ist das enso yoga Studio?

enso yoga Berlin liegt im ehemaligen Zeitungsviertel Berlins in der Nähe des Checkpoint Charlie sowie im schönen Friedrichshagen am Müggelsee, im alten denkmalgeschützten Postamt. Während in der Friedrichstraße und auf der Bölschestrasse das Leben pulsiert, bietet Dir enso yoga einen wohltuenden Rückzugsort, wo Du den Fokus ganz auf Dich selbst richten und Dich Deinem Yogaweg voll und ganz hingeben kannst.

Die Ausbildungs-Module werden in beiden Studios stattfinden. Durch die gute Verkehrs-Anbindung hast Du die Möglichkeit, die Studios schnell zu erreichen.

HANDE YOGI

Wie ist der enso yoga Stil?

Der enso yogastil ist geprägt vom Vinyasa Flow und vermittelt das Yoga auf eine einfache, verständliche und behutsame Art. Im Vinyasa Flow verbinden sich Atem und Bewegung miteinander, so dass der Übende sich achtsam von einer Asana (Körperhaltung) in die nächste begibt. Der fortdauernde Atemfokus schützt vor Ablenkung und hilft ganz im Moment zu bleiben. Ergänzend zum Vinyasa Flow legen wir Wert auf eine präzise Ausrichtung und längeres Verweilen in einzelnen Asanas. Dies verhindert das mechanische Üben und lässt Dich genauer Deinen Körper wahrnehmen. Die gesamte Muskulatur wird dabei systematisch gekräftigt und gedehnt, so dass wieder Stabilität, Halt und Leichtigkeit im ganzen Körper spürbar werden. Dadurch wirkt die gesamte Praxis wohltuend, anspruchsvoll und meditativ zugleich.

Der enso yogastil ist für jeden geeignet und kann unabhängig von Alter und Vorkenntnissen erlernt und praktiziert werden.

Warum enso yoga Lehrer Ausbildung?

Die enso yoga Lehrer Ausbildung ist eine in sich abgeschlossene Ausbildung nach den Yoga Alliance Standards mit insgesamt mehr als 200 Stunden, die einen soliden, ganzheitlichen Einstieg ins Yoga ermöglicht. Sie befähigt zum qualitativ hochwertigen Unterrichten von Vinyasa Yoga und unterstützt dabei die eigene Yogapraxis zu vertiefen, sich neue Kompetenzen und Fähigkeiten anzueignen und somit auch persönlich zu wachsen.

Unser Anspruch ist es, Dir ein umfangreiches Wissen im Unterrichten zu vermitteln, Dir Methoden und Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Du später sicher und authentisch den Beruf des Yogalehrers ausüben kannst. In dieser Zeit begleiten Dich mehrere Dozenten sowohl in der Gruppe als auch einzeln, um Dich auf Deinem Yogaweg und in Deiner persönlichen Weiterentwicklung zu unterstützen.

Wir möchten, dass Du mit einer tiefen inneren Zufriedenheit die Ausbildung absolvierst, denn wir sind davon überzeugt, dass Zufriedenheit der Schlüssel zu einem nachhaltig erfüllten und erfolgreichen Leben als Yogalehrer und als Persönlichkeit ist.

Die 10 Ausbildungs-Module sind berufsbegleitend, praxisnah und leben vom aktiven Mitmachen/ Erfahrungsaustausch der Teilnehmer. Daneben zeichnen sie sich durch Einzelübungen, Reflektionszeiten, Gruppenübungen und Vorträgen aus.

Du bekommst zudem die Möglichkeit, in drei Coaching-Sitzungen je 60min an Deinem individuellen Coachingziel zu arbeiten. Nach Abschluss deiner Ausbildung hast Du die Möglichkeit, im Rahmen unseres „New Teacher Supervision“ Programms mit „echten“ Teilnehmern Kurse zu unterrichten. Wir begleiten Dich anfangs und geben Dir detailliertes Feedback.

Jeder Teilnehmer bekommt ein Arbeitsbuch und nach Absolvierung und bestandener Prüfung ein enso yoga Zertifikat ausgehändigt, mit dem er sich bei Yoga Alliance registrieren lassen kann.

An wen richtet sich die Yogalehrerausbildung?

- An Menschen, die den Beruf des Yogalehrers ausüben möchten.
- An Menschen, die mehr über das Yoga erfahren möchten.
- An Menschen, die ihre eigene Yogapraxis und -kenntnis vertiefen möchten.
- An Menschen, die an einem Wendepunkt in ihrem Leben stehen und Zeit zur Reflektion brauchen.
- An Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln möchten.
- An Menschen, die ein gesundes, achtsames Leben führen möchten und nicht zuletzt an Menschen, die einfach mehr Fülle und Freude vom Leben erwarten.

Wer ist das Ausbilder-Team?

Wir begleiten dich mit einem festen Ausbilder-Team, laden aber auch weitere Gastdozenten für spezielle Themen ein. Wir achten bei der Auswahl der Dozenten nicht nur auf die langjährige Erfahrung im Unterrichten von Kursen und deren Lehrkompetenzen, sondern auch darauf, dass sie das Yoga leben, lieben und immer Schüler bleiben. Dies garantiert eine fundierte, aktuelle Wissens-Vermittlung. Unsere Dozenten stehen vor und nach jedem Modul gerne für Fragen zur Verfügung.

Füsun Folger (Gründerin enso yoga Berlin) ist mit Herz und Seele Yogalehrerin und die Leiterin der Ausbildung. Füsun wird einen Großteil der Inhalte vermitteln. Mit großer Freude teilt sie ihr Wissen und ihre Erfahrung von fast 15 Jahren Yoga und als ehemalige Personalerin in Führungsrollen und Coach mit Dir. Daneben werden fachlich qualifizierte und erfahrene Yogalehrer wie Lars Christian Drzuba, Alexa Posth, Katrin Knauth, Ulrike Schablin, Daniela Bläsing und Maike Egger sowie weitere Dozenten Dich begleiten und Deine Begegnung mit dem Yoga prägen. Eine detaillierte Beschreibung zu den Lehrern findest Du im Anhang.

Das Ausbildungsprogramm

Der Inhalt der Yogalehrerausbildung wird berufsbegleitend in 10 Modulen an den Wochenenden und in einer Intensivwoche vermittelt. Am Ende gibt es eine schriftliche und mündliche Prüfung mit einem enso yoga Yogalehrer (200h) Zertifikat, mit dem Du Dich dann bei der Yoga Alliance registrieren lassen kannst.

Die genauen Termine und Inhalte in 2022 sind wie folgt (Änderungen vorbehalten):

21. - 23.01.22	Modul 1 Einstieg und Grundlagen der Asanas / Coaching Ziel definieren
18. - 20.02.22	Modul 2 Vertiefung / Wirkung der Asanas und Einführung Hands on
18. - 20.03.22	Modul 3 Vertiefung Hands on und Pranayama
29. / 30.04. - 01.05.22	Modul 4 Unterrichtsgestaltung Teil 1 und Anatomie Teil 1
20. - 22.05.22	Modul 5 Unterrichtsgestaltung Teil 2
13. - 17.06.22	Intensivwoche Eigene Praxis, Meditation, Vorträge, Persönlichkeitsentwicklung und Anatomie Teil 2
17. - 19.06.22	Modul 6 Yoga Philosophie

SOMMERPAUSE

26. - 28.08.22	Modul 7 Anatomie Teil 2 und Fokussierungen Pränatal/ Postnatal, Personal Yoga Trainings
23. - 25.09.22	Modul 8 Strala Yoga und Yoga als Beruf
14. - 16.10.22	Modul 9 Yin Yoga und Prüfungsvorbereitung
18. - 20.11.22	Modul 10 Abschlussprüfung und -zeremonie

Eine detaillierte Beschreibung der Module findest Du im Anhang.

Die konkreten Zeiten sind wie folgt:

Freitag	19.00 bis 21.00 Uhr
Samstag	8.00 bis 18.00 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)
Sonntag	8.00 bis 16.00 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)
Intensivwoche	7.30 bis 18.00 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)

Samstags und sonntags gibt es bis zur Intensivwoche eine Yoga-Praxis von 8.00 - 9.00 Uhr. Ab 9.30 Uhr beginnen die Module.

In der Intensivwoche gibt es eine Yoga-Praxis von 8.00 - 9.00 Uhr und eine Meditation von 9.00 - 9.30 Uhr. Ab 10.00 Uhr beginnen die Module.

Daneben wird der Fokus auf Unterrichtsgestaltung, Persönlichkeitsentwicklung (Wertearbeit, Stärken/ Schwächen-Analyse, Persönlichkeitstypisierung nach C. Jung) sowie Stimmtraining und Körpersprache liegen. Die Teilnehmer bekommen ein Insights Persönlichkeitsprofil ausgehändigt, mit dem sie weiterarbeiten können.

(Das Insights Discovery Modell basiert auf den Forschungsarbeiten des Schweizer Psychologen Carl Jung. Das Modell verwendet vier Farben, die beobachtbare Verhaltensmuster repräsentieren; diese werden über den Insights Discovery Evaluator gemessen und ein Insights Discovery Profil wird erstellt. Dieses Verfahren hat im Vergleich zu vielen anderen Persönlichkeitstests eine sehr hohe Validität und Zuverlässigkeit.)

Die Ausbildung umfasst ca. 222 Unterrichtseinheiten, inklusive 20h verpflichtende Assistenzzeiten und Besuche/Hospitation von anderen Yogastudios und –klassen mit Berichterstattung, um mehr Erfahrung zu sammeln. Hinzu kommen Stunden für Hausaufgaben, das Lesen und Studium von Pflichtliteratur, Referate, und natürlich für die eigene Yogapraxis.

KIDS

Inhalte der Module

Modul 1 - Einstieg, Grundlagen der Asanas, Coachingziel definieren

- Vorstellen und Kennenlernen der Teilnehmer
- Was ist Yoga?
- Selbst-/ Wahrnehmung & Wertearbeit
- Was macht einen guten Yogalehrer aus?
- Verständnis zur Gestaltung einer qualitativ hochwertigen Yogaklasse
- Kern-Asanas (Haltungen) und ihre Ausführung
- Gezielter Einsatz von Hilfsmitteln (Gurt, Block etc.)

Modul 2 - Vertiefung/ Wirkung der Asanas und Einführung in Hands on

- Ausrichtung und Wirkung von Asanas
- Modifikationen
- Sonnengruß-Variationen
- Anleiten von Sequenzen
- Einführung in die Hands on

Modul 3 - Vertiefung Hands on und Pranayama

- Vertiefung Hands on
- Bedürfnisse / Voraussetzungen der Teilnehmer erkennen und maßgeschneiderte Hands on geben
- Einführung in Pranayama: Atemwahrnehmung, Wechselatmung, Ujjayi Atmung, Kapalabathi etc.

Modul 4 - Unterrichtsgestaltung und Anatomie Teil 1

- Grundlagen des Unterrichtens & Struktur einer Vinyasa Yoga Klasse
- Planen und Vorbereiten von Sequenzen
- Feedback GROW Lehrerpersönlichkeit
- allg. anatomische Grundlagen
- Hauptmuskeln, deren Funktionen und Zusammenspiel
- Die Gelenke, ihr Aufbau und Besonderheiten
- Das Skelett, unsere Wirbelsäule

Modul 5 - Unterrichtsgestaltung Teil 2

- Intensives Anwenden und Vertiefen der bisherigen Methoden und Werkzeuge im Unterrichten für mehr Sicherheit und Routine
- Abgrenzung und Aufbau verschiedener Klassenformate (Beginner, Einsteiger mit Grundkenntnissen, Fortgeschrittene)
- Körpersprache, Präsenz & Stimmtraining
- Definieren der eigenen Kern-Botschaft als Yogalehrer
- Erkennen der eigenen Game-Stopper (Glaubenssätze)
- Feedback „GROW“ Lehrerpersönlichkeit

Intensivwoche - Eigene Praxis, Meditation, Persönlichkeitsentwicklung und Vorträge

In dieser Woche geht es um die Selbsterfahrung. Jeder Tag beginnt mit einer Yogapraxis und Meditation. Das Zusammenspiel von Bewegung und Stille entfaltet einen natürlichen Prozess, der Raum für etwas Neues schafft und ganz neue Perspektiven öffnet.

Des Weiteren lernen die Teilnehmer ihre eigenen Verhaltens- und Denkmuster kennen und bekommen Ihr individuelles Persönlichkeitsprofil ausgehändigt, mit dem sie weiterarbeiten können. Zudem werden vorher zugeteilte Themen der Gruppe als Referate vorgetragen.

Modul 6 - Yoga Philosophie & Geschichte

- Einführung in die Yogaphilosophie
- Yamas und Niyamas
- Yogasutren von Patanjali
- Lesen & Interpretation von Bhagavad Gita, Upanishaden, Veden (wichtigsten Schriften des Yoga)
- Anwendung der Yogaphilosophie beim Unterrichten und im Alltag

Modul 7 - Vertiefung Anatomie Teil 2, Fokussierungen Pränatal/ Postnatal, Personal Yoga Training

- Vertiefung und Anwendung der erlernten Inhalte aus Anatomie Teil I
- Klassische Beschwerden im Schulter-, Rücken, Hüftbereich, am Knie und am Fuß
- Typische Fehlerhaltungen im Yoga
- Gezielte Hands on bei körperlichen Hindernissen, Minimierung von Verletzungsrisikos
- Grundlagen Yoga in der Schwangerschaft, während und nach der Geburt
- Phasen einer Schwangerschaft
- Abgrenzung Yoga in der Gruppe und Personal Yoga Training
- Struktur und Gestaltung eines Personal Yoga Trainings

Modul 8 - Strala Yoga und Yoga als Beruf

- Einblick in die Grundlagen von Strala Yoga
- Unterscheidung und Abgrenzung zu einer klassischen Vinyasa Yoga Klasse
- Strala Yogapraxis, um den Unterschied körperlich erfahrbar zu machen
- Yoga als Beruf oder Berufung?
- Tipps für Yogalehrende: Was sind die nächsten Schritte?
- Selbstfürsorge: Stress und Überlastung/ Burnout-Prävention

Modul 9 - Yin Yoga und Prüfungsvorbereitung

- Einblick in die Grundlagen von Yin Yoga
- Unterschied und Abgrenzung zu einer klassischen Vinyasa Yoga Klasse
- Yin Yogapraxis, um den Unterschied körperlich erfahrbar zu machen
- Auffrischen der wesentlichen Ausbildungsinhalte, Vorbereitung auf die Abschlussprüfung
- Raum für Fragen

Modul 10 - Abschlussprüfung und -zeremonie

- Schriftliche & Mündliche Prüfung
- Aushändigung von Teilnahmeurkunden

Kosten der Yogalehrerausbildung (200h)

An- und Restzahlung

Regulärer Preis	3.500,00 €
Anzahlung	1.800,00 €
Restzahlung	1.700,00 €

Die Anzahlung ist mit Vertragsabschluss fällig, die Restzahlung ist bis spätestens drei Wochen vor Beginn der Ausbildung zu zahlen.

Ratenzahlung

Regulärer Preis	3.500,00 €
Zahlbar in	10 Raten à 350,00 €

Die Ratenzahlung ist mit der Anmeldung zur Ausbildung zu leisten.
Für eine noch längere Ratenzahlungsvereinbarung bitten wir um eine Mail an kontakt@ensoyoga.de.

Inklusivleistungen

Im Preis sind die 10 Ausbildungswochenenden, die Intensivwoche, das Arbeitsbuch, das Insights Persönlichkeitsprofil sowie die drei Coachingsitzungen und die Supervision nach Absolvierung enthalten.

Zudem können während der gesamten Ausbildungszeit alle regulären Kurse von enso yoga kostenlos besucht werden.

Richtlinien, Zertifikat & Yoga Alliance

Das klassische Hatha/ Vinyasa Yoga ist die Basis unserer Arbeit. Wir vermitteln die alte Tradition des Yoga und natürlich fließen auch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse mit ein. Unsere Yogalehrerausbildung richtet sich nach den Richtlinien des Yoga Alliance (RYS 200h).

Wir haben die Ausbildung bei der Yoga Alliance offiziell angemeldet und warten auf die Bestätigung.

Alle Teilnehmer bekommen ein „enso yoga Lehrausbildung (200h)“ Zertifikat ausgehändigt, mit dem sie sich dann bei Yoga Alliance - gegen eine jährliche Gebühr - anmelden können. Die Voraussetzung dafür ist die Teilnahme an mindestens 85% des Unterrichts, das erfolgreiche Bestehen der schriftlichen und mündlichen Prüfung sowie die Berichte über die besuchten Yogaklassen.

Unser Ausbildungs-Team

Füsun Folger

Füsun blickt auf eine langjährige Yogapraxis zurück und unterrichtete mehrere Jahre in verschiedenen Studios. Ihre Ausbildung zur Yogalehrerin (Hatha / Vinyasa / Prä- und Postnatal Yoga) absolvierte sie bei Spirit Yoga Berlin sowie bei Cihangir Yoga in Istanbul. Ihren strukturierten, kraftvollen und gleichzeitig sanften Unterrichtsstil hat sie sich in zahlreichen Workshops mit deutschen und internationalen Lehrern wie Patricia Thielemann, Dr. Patrick Broome, Zeynep Aksoy, Gurmukh, Bryan Kest und Rusty Wells gelernt und verinnerlicht.

Auf ihren Yogaweg gelangte sie über Umwege, wie wohl die meisten Yogalehrer. Sie ist Diplom-Kauffrau und Integral Business Coach (Coaching Center Berlin), arbeitete lange Jahre als Personalerin in Führungsrollen in Unternehmen wie Lufthansa, eBay, PayPal sowie BASF. In diesen Zeiten half ihr das Yoga eine gesunde Balance zwischen eigenen Bedürfnissen und der Arbeitswelt zu finden. Seither ist das Yoga ein unverzichtbarer Bestandteil ihres Lebens geworden. „Yoga ist nicht nur ein Ausgleich zum Beruf, sondern Yoga beeinflusst die Art, wie wir im (Arbeits-) Leben denken und handeln, positiv und nachhaltig." Die Gründung des enso yoga studios war für Füsun Folger daher auch die logische Fortführung ihrer bisherigen Arbeit als Personalerin und Coach auf einer tieferen, ganzheitlichen Ebene. Füsun wird ein Großteil der enso yoga Yogalehrerausbildung leiten und freut sich sehr darauf, Ihr ganzes Wissen und ihre bisherige Erfahrung im Yoga und vorherigem Arbeitsleben an die Teilnehmer weiterzugeben.

Daniela Bläsing

Daniela ist zertifizierte 500+ Yogalehrerin (Spirit Yoga) und unterrichtet seit 2008 Vinyasa Flow Yoga, Prä- und Postnatal Yoga sowie Privatstunden. Bei Dr. G. Niessen und Mohan Ganesh absolvierte sie zudem die Yogatherapie Ausbildung. Auf ihrem Yogaweg wurde sie von vielen nationalen und internationalen Lehrern geprägt und inspiriert, wie Sarah Powers, Mark Whitwell, Patricia Thielemann, Mark Stephens, Shiva Rea, Max Strom, Anna Forrest, Patrick Broome und Krishnataki.
2019 hat sie mit dem dänischen Künstler Jeppe Hein das Buch über Kunst und Yoga „Nothing is as it appears“ publiziert.
Bei enso yoga gibt Daniela regelmäßig Kurse, sie vermittelt im Rahmen der Ausbildung die Themen Personal Yoga Teacher, Prä-/Postnatal Yoga und begleitet die Ausbildung als Mentorlehrerin.

Maike Egger

Maikes Weg führte von Klasse zu Klasse, durch Workshops und Retreats von Power Yoga über Vinyasa Yoga, Kundalini Yoga, Anusara Yoga, Jivamukti Yoga zu Spirit Yoga Berlin. Dort absolvierte sie 2016 bei Patricia Thielemann ihre erste Yogalehrerausbildung.

Fast zeitgleich entdeckte sie Tara Stiles und ihren durch fernöstliche Weisheiten geprägten Stil des Strala Yoga.

Geprägt von einem fast 20-jährigen, sehr nervenaufreibenden Job in der Medienbranche und durch ein paar harte Handkanten, die sie das Schicksal spüren ließ, fand sie durch das Strala-Mindset endlich genau das was sie suchte:

„Das Üben von mehr Gelassenheit und die Fähigkeit dem Leben jeden Tag erwartungsfrei von neuem mit Dankbarkeit entgegenzutreten.
Kraft finden, aber nicht leidvoll aushalten zu müssen, sondern wohlwollend mit Vertrauen hineinzuwachsen. Sich in diesem Prozess gut zu fühlen. Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit entgegenzutreten.“

Mittlerweile ist Maike ausgebildet zum Strala Yoga Advanced Leader. Innere Ruhe ist für sie kein Ziel, sondern eine lebenslange Übung. Bei enso yoga gibt Maike regelmäßig Kurse, vermittelt im Rahmen der Ausbildung strala Yoga und begleitet die Gruppe als Mentorlehrerin.

Alexa Posth

Alexa ist in Deutschland und China aufgewachsen und von beiden Kulturen geprägt. Schon früh entdeckte sie eine Leidenschaft für die essentiellen Fragen des Lebens und eine Sehnsucht nach innerer Freiheit, deren Ausdruck sie zunächst im Tanz und der Schauspielerei fand. Doch die Suche nach einer tieferen Wahrheit blieb und führte sie immer wieder auf Reisen, sowie zu Qi Gong,

Karate, Feldenkrais, Meditation und Buddhismus, der sie bis heute begleitet. Schließlich entdeckte sie Yoga und war von der ersten Stunde an fasziniert.

2005 absolvierte sie die Yogalehrerausbildung bei Patricia Thielemann und nahm am Teacher Training bei Max Strom teil.

Seit 13 Jahren ist sie hauptberuflich als Yogalehrerin in Berlin tätig, war viele Jahre Mentorlehrerin und Dozentin im Spirit Yoga Teacher Training und Assistenz bei Max Strom in seinen Workshops.

Ihre Neugier und Leidenschaft, Dingen auf den Grund zu gehen und die menschliche Natur besser verstehen zu lernen, führen sie bis heute dazu, sich stetig weiterzubilden v.a. im Bereich Pranayama, Yoga Philosophie/Psychologie, Yogatherapie, Energiearbeit und Bodywork. Bei enso yoga vermittelt Alexa die Grundlagen von Pranayama und das Anwenden von Atemübungen im Unterrichten.

Katrin Knauth

Katrin hat ihre Yogapraxis vor mehr als 15 Jahren während eines längeren Vietnam-Aufenthalts begonnen. Ihre erste Yoga-Lehrerausbildung absolvierte sie 2011 bei Spirit Yoga gefolgt von einer Yoga-Therapieausbildung und mehreren Yin-Yoga-Trainings. Katrins große Leidenschaft gilt dem Yin Yoga. Bislang hat sie selbst mehr als 800 Stunden Yin Yoga und Meditations-Training bei Sarah Powers, Bernie Clark, Jo Phee und Josh Summers absolviert. Seit 2011 gibt sie ihr Wissen in offenen Stunden, Workshops, Ausbildungen und Retreats weiter.

Ulrike Schablin

Ulrike beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Körperarbeit. Ihre Reise begann mit der Ballettausbildung in Berlin. Später folgte das Studium für Diplomsportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Rehabilitation. Dieses vor allem hat ihr Interesse für die menschliche Anatomie geweckt.

Ihr Verständnis für Körperarbeit und ihr anatomisches Wissen wurde durch zahlreiche Aus- und Weiterbildungen, sowie eigenen Sportverletzungen geschärft. Seit 2007 unterrichte sie das kraftvolle, dynamische Jivamukti Yoga. Die Erfahrungen, die sie beim @Yogamedicine Advanced Teacher Training by Tiffany Cruikshank, Para Yoga Nidra von Rod Styker und viele mehr gemacht hat, spiegeln sich in ihrem Unterricht wider. Bei enso yoga wird Ulrike die Grundlagen der Anatomie und maßgeschneiderte Hands on bei körperlichen Einschränkungen vermitteln.

Lars Christian Druzba

Lars ist Komponist, Künstler, Musiklehrer und leidenschaftlicher Yogalehrer. Von 2004 - 2007 arbeitete er als Yogalehrer und –ausbilder bei Yoga Vidya in Bad Meinberg und organisierte viele musikalische Projekte. 2009 gründete er die Musikschule Zauberklang in Berlin Friedrichshagen.

Bei uns wird Lars die Yogaphilosophie und die Anwendung der ethischen Grundsätze im Unterrichten vermitteln.

ensōyoga
BERLIN

Weitere Informationen zu unseren Yogalehrer- Ausbildungen
im Bereich Prä-/Postnatal und Aufbauausbildung (300h)
findest Du auf unserer Webseite

www.ensoyoga.de/yogalehrerausbildung

Studio Mitte

Nähe Checkpoint Charlie
U2 Stadtmitte & Spittelmarkt
Krausenstraße 28, 10117 Berlin

+49 30 91 50 10 24

Studio Friedrichshagen

Im ehemaligen Postamt,
S3 Friedrichshagen & Tram 60/61
Bölschestr. 69a, 12587 Berlin

+49 30 60 69 07 77

kontakt@ensoyoga.de