



Asaner Yoga

Yogalehrer Ausbildung

mit Andrea Saner

*"Auch eine Reise über tausend Meilen
beginnt mit einem Schritt."*

buddhistische Lebensweisheit

*Ich bin Andrea Saner und glaube an
Deine Kraft!*

Inhaltsverzeichnis

ÜBER MICH	2-3
AUSBILDUNGSMODULE	4
TIMELINE	4
TEILNAHMEBEDINGUNGEN, GEBÜHREN, ZERTIFIKAT	5
DEINE ZUKUNFT, DEIN ZERTIFIKAT	5
KONTAKT	6

Über Mich



Ich bin Andrea Saner, Yogalehrerin, Podcast-Host, Autorin und Mutmacherin.

Ich zeige Dir, dass Du es wert bist, gesehen zu werden! Jeder Aspekt Deines Seins erzählt von Dir und Deinem Potenzial.

Asaner
Yoga

"Sama" - Gleichmut

Als kleine, zierliche Person mit Migrationshintergrund und 6 Geschwistern kenne ich es, mich im Leben durchsetzen zu müssen. Bis heute ist Yoga für mich die tägliche Quelle einer sehr großen und mit Worten nur schwer zu erfassenden Kraft und Weisheit. Das möchte ich auch für Dich! Du darfst Dich stark fühlen, darfst diese besondere Stille genießen und Deine Körperkraft wieder spüren.

Jede Schülerin ist für mich eine Bereicherung! Bei mir wirst Du so angenommen, wie Du bist, ohne Bewertung! Sama (Gleichmut) ist für mich das höchste Prinzip.

Was mir wichtig ist? Dass Du gestärkt aus der Ausbildung rausgehst und selbstbewusst Deinen Unterricht meisterst!

„Alles, was du siehst, ist eine Illusion. Das, was du in jedem Wesen, jeder Pflanze und jedem Tier erkennst, ist die wahre Essenz.“
(Haridas – mein Meister)

Mein Start in dieses Leben war von Schwere und Schwierigkeiten geprägt. Äußerlich wie innerlich. Obwohl ich in Hamburg geboren (1979) und aufgewachsen bin, zeichneten Armut und Entbehrungen meine Kindheit. Doch trotz dieser äußeren Umstände konnte ich schon als kleines Mädchen tief in mir eine grenzenlose Wärme und Güte spüren und damit einhergehend einen großen Wunsch nach Ganzheitlichkeit und Vereinigung mit dieser Kraft, die Körper und Geist zu verbinden schien.

Während meines Studiums kam ich das erste Mal mit Yoga in Berührung: Ich belegte Kurse in einem Yoga-Studio und war begeistert von der wohltuenden Wirkung auf meinen gesamten Organismus.

Doch nach zwei Jahren rutschte in eine tiefe Sinn- und Lebenskrise. In der Zeit erinnerte ich mich wieder an meinen Yoga-Lehrer Haridas, einen Mönch. Bei ihm hatte ich damals meine ersten Yoga-Stunden genommen. Haridas nahm mich sofort mit offenen Armen auf; er brachte mir alles bei, was er wusste, nahm mich mit in seine Yoga-Stunden und animierte mich, die Yoga-Ausbildung zu machen. Später leitete ich das Yoga-Studio als Ausbilderin und Yoga-Lehrerin. Es war eine wundervolle Zeit, aber ich wusste, dass ich noch nicht vollkommen war. Also kündigte ich, und begab mich auf eine neunmonatige Weltreise.

Asaner
Yoga

Kurze Übersicht meiner Qualifikationen

- krankenkassenzugelassen und Anerkennung für eine krankenkassenzugelassene Ausbildung
- Zentrumsleitung (über 7 Jahre jeweils 2 Ausbildungsklassen pro Ausbildungsjahr geleitet)
- BVY & EFYTA (European Federation of Yoga Teachers Associations)
- insgesamt 10 Jahre Ausbildungsleitung, Klassen im In- und Ausland
- spezialisiert auf Ausbildungen in Sanskrit, Philosophiesysteme, Yin Yoga und Anatomie sowie Didaktik
 - selbst eine 2-jährige Yogolehrerausbildung absolviert
 - Weiterbildungen in Anatomie, Sanskrit und Yin Yoga
 - Vorausbildung Pädagogik an der Universität Hamburg - Didaktik

5 gute Gründe, mit mir zusammenzuarbeiten

Ich habe intuitive Impulse entwickelt und weiß, was wann wie bei jedem Einzelnen dran ist.

So wie mir damals meine Lasten abgenommen wurde, so schaffe ich es, Dir Deine Lasten abzunehmen

Ich helfe Dir mit klaren Worten zum "Wachwerden", sodass Dir eine persönliche Weiterentwicklung ermöglicht wird.

Ich beherrsche die Methodenkompetenz, aber ohne das Menschliche und die Herzesebene zu verlieren.

Im Alltag ist Resilienz besonders wichtig. Deshalb habe ich Deine Resilienzförderung im Blick!

Ausbildungsmodule & Timeline

Die Ausbildung startet am Samstag, den 16. September 2023 von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr im 2RAUMWUNDER

Modul 1, Samstag und Sonntag von 10:00 bis 16:00 Uhr

- September, 16. - 17.09.2023: Stressmanagement
- Oktober, 21. - 22.10.2023: Sportlehre
- November, 18. - 19.11.2023: Anfängerkurse & Workshops
- Dezember, 09. - 10.12.2023: Gehirnfunktion & Zirbeldrüse

Modul 2, Samstag und Sonntag von 10:00 bis 16:00 Uhr

- Januar, 20. - 21.01.2024: Karma Yoga/Ursache & Wirkung
- Februar, 17. - 18.02.2024: Raja Yoga, Yoga/Meditationsübungen
- März, 23. - 24.03.2024: Pranayama/Atemtechniken
- April, 20. - 21.04.2024: Bandhas/Verschlüsse

Modul 3, Samstag und Sonntag von 10:00 bis 16:00 Uhr

- Mai, 18. - 19.05.2024: Bhakti Yoga/Yoga des Loslassens
- Juni, 22. - 23.06.2024: Jnana Yoga/Yoga des Wissens
- Juli, 20. - 21.07.2024: Philosophiesysteme
- August, 17. - 18.08.2024: Sanskrit

Modul 4, Samstag und Sonntag von 10:00 bis 16:00 Uhr

- September, 21. - 22.09.2024: Schwangerenyoga
- Oktober, 19. - 20.10.2024: Hatha Yoga Grundreihe & Hands-On's
- November, 16. - 17.11.2024: fortgeschrittene Asanas
- Dezember, 21. - 22.12.2024: Kundalini Yoga, Energietechnik

Ausbildungsmodule & Timeline

Modul 5, Samstag und Sonntag von 10:00 bis 16:00 Uhr

- Januar, 18. - 19.01.2025: Rückenyooga
- Februar, 15. - 16.02.2025: Anatomie
- März, 22. - 23.03.2025: Yin Yoga
- April, 19. - 20.08.2025: Faszien

Modul 6, Samstag und Sonntag von 10:00 bis 16:00 Uhr

- Mai, 17. - 18.05.2025: Workshops Anfängerkurs & Hatha Yoga Grundreihe
- Juni, 21. - 22.06.2025: Workshops Schwangeren- & Rückenyooga
- Juli, 19. - 20.07.2025: Workshops Fortgeschrittene & Yin Yoga
- August, 23. - 24.08.2025: Business-Tools & Abschlussfeier



Benefits, Teilnahmebedingungen

- Die gesamte Ausbildung wird hybrid angeboten und du kannst bei coronabedingten oder privaten Ausfällen online teilnehmen.
- In der Onlinebibliothek kommst du alle Inhalte nachholen, weil ich das jeweilige Wochenendmaterial dort hochladen werde:

<https://www.asaner-yoga.de/lessons/onlinebibliothek-ausbildung/>

- Du darfst an allen offenen Kursen (Bitte "offenen Kursen" anklicken - hier ist der Kursplan hinterlegt !)) ohne Vorankündigung on- oder offline kostenlos teilnehmen.
- In der WhatsApp-Gruppe beantworte ich alle Fragen. Bitte nenne mir deine Telefonnummer, wenn du dabei sein möchtest.
- Bei Prozessen begleite ich dich als WhatsApp-Mentorin. Siehe Code links mit der Kamera über Whats-App öffnen.

Die Anmeldung für die Yogalehrer-Ausbildung ist verbindlich.

Falls es zu finanziellen Engpässen kommen sollte, finden wir bestimmt eine Lösung. Sprich mich gerne an.

Gerne kannst du mir sagen, ob du den Gesamtbetrag in Höhe von 5240 EUR am 1. Januar 2024 zahlen möchtest. In diesem Fall sparst du 1360 EUR.

Möglich ist auch eine monatliche Ratenzahlung ab dem 01.10.2023 in Höhe von 275 EUR x 24. Teile mir deine Wahl per Mail mit und ich schreibe dir eine Rechnung.

Bitte nenne mir per Mail für dein Zertifikat die Adresse, Geburtsdatum und Geburtsort.

Deine Zukunft, Dein Zertifikat

Während der Ausbildung lernst du, dich immer weniger um die Bedürfnisse der anderen zu drehen. Eher wirst du deine Wünsche in erster Linie sehen.

Deine Seele sehnt sich nach innerer Ruhe und Zeit für Geborgenheit. Du wirst während der Yogatage erfahren, dass Körper, Geist und Seele eins sind.

Dein Herz wird gefragt, was es will.

Im Rahmen der Yogalehrer-Ausbildung entwickelst du ein tiefes Bewusstsein für deinen Körper sowie Geist. Du wirst dir dessen immer gewahr, was du möchtest und was nicht. Das teilst du deiner Umgebung mit, um deine Grenzen zu wahren.

Du erlernst Techniken der Gedankenbeobachtung und die körperliche Vitalität steigt durch die Asanas.


Verdeckte Potenziale werden durch ein integriertes Mentoring aktiviert. Vielleicht gehst du dann ganz neue Wege - vielleicht als Yogalehrerin? Am Ende der Ausbildung steht dir mithilfe von konkreten Business-Tools diese Option frei.

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, der die präventive Gesundheit fördert. ♥



Scanne diesen Code, um einen WhatsApp Chat mit Andrea Saner zu beginnen.

**Rufe mich freitags
zwischen 10:00 Uhr
und 19:00 Uhr an.**


Unterschrift Yogaschülerin



Asaner
Yoga



Asaner Yoga

Asaner Yoga | Andrea Saner | Vörstekoppel 48 | 22399 Hamburg
+49 (0) 159 017 818 15 | info@asaner-yoga.de | www.asaner-yoga.de

Foto: