

Asaner Yoga

Yogalehrer- Ausbildung Einstieg 13.09.2025

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

DEINE ZUKUNFT, DEIN ZERTIFIKAT	3
TEILNAHMEBEDINGUNGEN, GEBÜHREN, ZERTIFIKAT	3
TIMELINE	4
AUSBILDUNGSMODULE	4
ÜBER MICH	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.



Code für eine kostenlose Beratung

Deine Zukunft, Dein Zertifikat

Während der Yogalehrer-Ausbildung wirst du die Erfahrung machen, dich nicht mehr um die Bedürfnisse der anderen drehen zu wollen.

Du möchtest immer mehr deine Wünsche sehen und achten. Deine Seele sehnt sich nach innerer Ruhe und Zeit für Geborgenheit. Das wirst du während der Yogatage erleben, dass Körper, Geist und Seele eins sind, was ein wunderschönes Gefühl ist.

Diese Ausbildungstage gehören zu deiner Qualitätszeit und sind deine Me-Time. Dein Herz wird gefragt, was es will.

Warum ist es wichtig, diesen 1.Schritt hin zu dir zu machen?

Im Rahmen der Yogalehrer-Ausbildung entwickelst du ein tiefes Bewusstsein für deinen Körper sowie Geist, alte Glaubensmuster dürfen durchbrochen werden.

Du wirst dir dessen immer gewahr, was du möchtest und was nicht.

Das teilst du deiner Umgebung mit. Du wirst in Liebe "Nein" sagen können.

Du erlernst Techniken zur Beruhigung der Gedanken und die körperliche Vitalität steigt durch die Asanas. Du fühlst dich erneuert sowie erfrischt.

Verdeckte Potenziale werden durch ein von mir integriertes Mentoring aktiviert.

Vielleicht gehst du dann ganz neue Wege - vielleicht als Yogalehrerin mit Kassenzulassung?

Am Ende der Ausbildung helfe ich dir, deinen Weg mit deinem Business weiterzugehen, wenn du es möchtest.

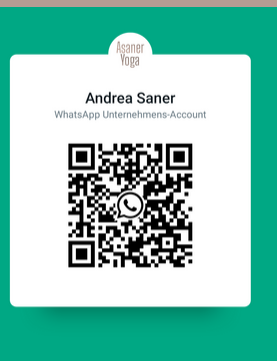
Meine Schüler unterstütze ich auch viele Jahre nach Abschluss ihrer Ausbildung.

Ausgebildete Schüler von mir unterrichten bereits im Glückhoch3.

Vielleicht möchtest du aber auch einfach nur für dich sorgen und atmen. Das ist fein!

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

Code Anmeldung & Yogalehrer-Gruppe



Teilnahmebedingungen

- In der Online-Bibliothek kannst du alle Inhalte schriftlich nachlesen, weil dort bereits alle Templates aller Wochenenden zu sehen sind.

Das Passwort für die Online-Bibliothek - bitte anklicken - erhältst du im Zuge der Anmeldung.

- In der WhatsApp-Gruppe beantworte ich alle Fragen. Bitte nenne mir deine Telefonnummer, wenn du dabei sein möchtest. Über den WhatsApp-Code kannst du dich auch anmelden.

In deinen Prozessen begleite ich dich als WhatsApp-Mentorin (Code links).

Die Anmeldung für die Yogalehrer-Ausbildung ist verbindlich.

Gerne kannst du mir sagen, ob du den Gesamtbetrag in Höhe von 5900 EUR am Anfang der Ausbildung zahlen möchtest. In diesem Fall sparst du 1060 EUR.

Möglich ist auch eine monatliche Ratenzahlung ab dem 13.09.2025 in Höhe von 290 EUR in 24 Raten. Teile mir deine Wahl per Mail mit und ich schreibe dir eine Rechnung.

Bitte teile mir per Mail für dein Zertifikat deine Daten mit (Adresse, Geburtsdatum und Geburtsort) mit.

Unterschrift Yogaschülerin



Ausbildungsmodule & Timeline

Die Ausbildung startet am Samstag, den 13. September 2025
von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr im Glücklich³, Duvenstedter Damm 60, 22397
Hamburg

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

- September, 13. - 14.09.2025: Stressmanagement
- Oktober, 11. - 12.10.2025: Sportlehre
- November, 08. - 09.11.2025: Anfängerkurse & Hands-On´s
- Dezember, 13. - 14.12.2025: Gehirnfunktion & Zirkeldrüse

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

- Januar, 17. - 18.01.2026: Karma Yoga/Ursache & Wirkung
- Februar, 07. - 08.02.2026: Raja Yoga/Meditationsübungen
- März, 14. - 15.03.2026: Pranayama/Atemtechniken
- April, 11. - 12.04.2026: Bandhas/Verschlüsse

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

- Mai, 09. - 10.05.2026: Bhakti Yoga/Loslassen
- Juni, 13. - 14.06.2026: Indische Schriften
- Juli, 04. - 05.07.2026: Philosophiesysteme
- August, 22. - 23.08.2026: Sanskrit

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

- September, 12. - 13.09.2026: Schwangerenyoga & Hands-On´s
- Oktober, 10. - 11.10.2026: Hatha Yoga Asanas & Hands-On´s
- November, 07. - 08.11.2026: fortgeschrittene Asanas & Hands-On´s
- Dezember, 12. - 13.12.2026: Cakralehre

Ausbildungsmodule & Timeline

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

- Januar, 09. - 10.01.2027: Rückenyooga & Hands-On´s
- Februar, 13. - 14.02.2027: Anatomie
- März, 13. - 14.03.2027: Yin Yoga
- April, 10. - 11.04.2027: Faszien

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

- Mai, 22. - 23.05.2027: Workshops Anfängerkurs & Hatha Yoga Grundreihe
- Juni, 12. - 13.06.2027: Workshops Schwangeren- & Rückenyooga
- August, 14. - 15.08.2027: Workshops Fortgeschrittene & Yin Yoga
- September, 11. - 12.09.2027: Business-Tools & Zertifikat

Code Website



"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 ich damals orientiert wurde, so schaffe ich es, Dir Deinen Weg klar zu zeigen.

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!



Asaner Yoga

Asaner Yoga | Andrea Saner | Ausbildung im Glücklich³ |
+49 (0) 159 017 818 15 | info@asaner-yoga.de | www.asaner-yoga.de