



NIAMASTE 50h

Functional Yoga & Intelligent Teaching

Move · Feel · Flow · Teach

Yoga nicht nur machen. Yoga verstehen.

Eine intensive 50h Yoga-Weiterbildung für alle, die Yoga tiefer verstehen, bewusster erleben und fundiert weitergeben möchten - mit oder ohne vorherige Yogalehrer:innen-Ausbildung.

5 Wochenenden · 50 Stunden · Januar bis Mai 2027

Alexandra Schilken · www.niamaste.ch

Worum geht es?

NIAMASTE 50h verbindet Functional Yoga, Körperverständnis, Body Awareness, kreatives Sequencing, Flow und moderne Teaching Skills. Im Mittelpunkt steht nicht die perfekte äußere Form einer Asana, sondern der Mensch hinter der Bewegung.

Verstehe Bewegung. Spüre den Körper. Finde deinen Flow. Entwickle deine eigene Art, Yoga zu leben und weiterzugeben.

Für wen?

Die Weiterbildung ist für alle offen. Du brauchst keine abgeschlossene Yogalehrer:innen-Ausbildung. Sie eignet sich für Yoga-Begeisterte, erfahrene Praktizierende und bereits ausgebildete Yogalehrer:innen, die ihre Praxis oder ihren Unterricht vertiefen möchten.

MOVE

Functional Yoga · Körperverständnis · Mobilität · Stabilität · Kraft

FEEL

Body Awareness · Faszien · Atem · Wahrnehmung · individuelle Bewegungsmöglichkeiten

FLOW

Intelligent Sequencing · Übergänge · Atem · Rhythmus · Musik · kreative Flows

TEACH

Cueing · Stimme · Präsenz · Beobachtung · Variationen · authentisches Unterrichten

INTEGRATE

Teaching Practice · persönliches Feedback · Create Your Signature Class

Deine 5 Ausbildungswochenenden

30.-31. Januar 2027	MOVE	Functional Yoga & Körperverständnis
13.-14. Februar 2027	FEEL	Body Awareness & Faszien
27.-28. Februar 2027	FLOW	Intelligent Sequencing & Flow
13.-14. März 2027	TEACH	Intelligent Teaching
1.-2. Mai 2027	INTEGRATE	Signature Class & Abschluss

Die Zeit zwischen den Modulen ermöglicht dir, das Gelernte zu integrieren und praktisch zu erproben. Die längere Phase vor dem Abschlussmodul gibt Raum für die Vorbereitung deiner persönlichen Signature Class.

Deine Investition

Regulär: CHF 1'250.-

Early Bird: CHF 1'150.- bei verbindlicher Anmeldung bis 30. November 2026

Ratenzahlung möglich: 5 × CHF 250.-

Inklusive

50 Ausbildungsstunden · 5 Module · NIAMASTE Ausbildungsunterlagen/Manual · praktische Übungseinheiten · Teaching Practice · persönliches Feedback · Entwicklung deiner Signature Class · NIAMASTE 50h Abschlusszertifikat

Yoga Alliance Continuing Education

NIAMASTE 50h ist als Yoga Alliance Continuing Education im Rahmen des YACEP-Status konzipiert. Die Weiterbildung kann auch ohne vorherige Yogalehrer:innen-Ausbildung besucht werden. Für entsprechend qualifizierte und registrierte Yoga-Alliance-Lehrer:innen können anrechenbare Stunden im Rahmen der geltenden Continuing-Education-Voraussetzungen genutzt werden. Die 50h Weiterbildung ersetzt keine 200h Yogalehrer:innen-Grundausbildung.

Deine Ausbildungsleitung

Alexandra Schilken · NIAMASTE

Ich verbinde Yoga, funktionelle Bewegung, Körperwahrnehmung, Flow, Musik, Entspannung und Körperarbeit. Als diplomierte Yogalehrerin in verschiedenen Yogastilen, Yogatherapeutin, Personal Yoga Trainerin und Nia Black Belt Teacherin bringe ich langjährige Erfahrung aus Yogaunterricht, Gruppenfitness, Aus- und Weiterbildungen sowie Retreats mit.

Für mich gibt es nicht den einen perfekten Körper und nicht die eine perfekte Asana. Mich interessiert der Mensch hinter der Bewegung.

Kleine Gruppe. Persönliche Begleitung. Viel Praxis.

NIAMASTE 50h ist bewusst persönlich konzipiert. Du bekommst Raum für Fragen, deine eigene Praxis, gemeinsames Ausprobieren und individuelle Entwicklung.

Interesse an der NIAMASTE 50h Ausbildung 2027?

www.niamaste.ch · info@niamaste.ch · +41 76 553 57 58

Move · Feel · Flow · Teach