

mit Veronika Freitag  
ECAT - Experienced Certified  
Anusara Teacher und E-RYT 500

# Anusara® Yoga Immersion und Lehrertraining 2026 /2027



## Intension

Die Anusara®Yoga Lehrer-Ausbildung vermittelt tiefgründiges und fundiertes Wissen über Yoga und möchte dich in die Lage versetzen, authentische und herzorienteerte Yogastunden zu unterrichten.

Die Ausbildung ist auch eine faszinierende Reise zu dir SELBST. Sie unterstützt deine persönliche Entwicklung und deine Fähigkeit dich selbst zum Ausdruck zu bringen.

Anusara® Yoga ist eine moderne Stilrichtung des Hatha Yoga und wurde 1997 von dem Amerikaner John Friend begründet. Das besondere daran ist, dass hier der Anatomie und den Gewohnheiten des westlichen Menschen Rechnung getragen wird. Beruhend auf Erkenntnissen der Biomechanik und der Bioenergetik wurden sehr genaue Ausrichtungsprinzipien (universal principles of alignment) entwickelt. Sie verhindern Verletzungen. Haltungsschäden, die unsere Lebensweise hervorruft, können positiv beeinflusst werden. Im Anusara® Yoga gibt es keine Dogmen und keine Belehrungen. Statt dessen wird jeder Einzelne dabei unterstützt, seinen Körper besser zu verstehen, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu verschieben. Die lebensbejahende und herzorienteerte Philosophie lädt dazu ein sich am Leben zu freuen und all seine Facetten zu umarmen.

Die Anusara®Yoga Lehrer-Ausbildung setzt sich aus zwei grundlegenden Elementen zusammen:

## 1. Anusara Immersion (ca. 100 h)

In der Immersion werden die Hintergründe und Erkenntnisse des Yoga, Ausrichtungsprinzipien, Anatomie, Philosophie theoretisch und praktisch vermittelt . Sie ist für Alle interessant, die sich tiefer mit Yoga beschäftigen möchten – nicht nur für angehende Lehrer.

## 2. Anusara Lehrertraining (100 h)

Das Lehrertraining baut auf der Immersion auf und legt den Schwerpunkt auf die Kunst des Unterrichtens. Hier werden Techniken und Konzepte für einen grossartigen Yogaunterricht vermittelt.

# I. ANUSARA YOGA IMMERSION

In der Anusara Immersion werden die Hintergründe und Erkenntnisse des Yoga, insbesondere auch des Anusara Yoga, Ausrichtungsprinzipien, Anatomie, Philosophie theoretisch und praktisch vermittelt. Neben der tiefen Yogapraxis ist es eine faszinierende Reise zu dir Selbst, die schöne neue Impulse für dein Leben setzen kann.

## Termine

11. bis 13.09.26 - Immersion 1A  
09. bis 11.10.26 – Immersion 1B  
06. bis 08.11.26 – Immersion 2A

04. bis 06.12.26 – Immersion 2B

22. bis 24.01.27 – Immersion 3A

19. bis 21.02.27 – Immersion 3B

Die Immersion ermöglicht ein intensives Erleben von Yoga, eine Vertiefung deiner Praxis und weitreichende Erkenntnisse über dich Selbst.

Wir beschäftigen uns mit Asanatechnik und Ausrichtung, mit Atmung, mit Anatomie, mit der Geschichte des Yoga, mit klassischer und tantrischer Yogaphilosophie. Wir überschauen verschiedene Ansätze, diese Welt und uns darin zu erklären. Jeden Tag üben, praktizieren und meditieren wir gemeinsam. Geeignet für jeden, der tief am Yoga interessiert ist, nicht nur für Yogalehrer und für werdende Anusara® Yogalehrer.

Die Immersion ist Voraussetzung für Studenten, die Anusara® Yoga Lehrer werden möchten. Geeignet für jeden, der tief am Yoga interessiert ist, für Yogalehrer und für werdende Anusara® Yogalehrer. Die Immersion ist Voraussetzung für Studenten, die Anusara® Yoga Lehrer werden möchten.

## Anusara® Yoga Immersion Teil I a/b Inhalte (Auszug):

- Hauptmerkmale der Anusara® Methode;
- die 3 A's als Grundlage der Yogapraxis
- Die Universellen Prinzipien der Ausrichtung in Philosophie, Theorie und Praxis
  - Basis und Open to Grace
  - Muskuläre und organische Energie
  - die Fokuspunkte
  - Spiralen als sekundäre Energieflüsse
  - grobe Form und optimaler Blueprint
- Asana Praxis Syllabus I
- Einführung in die Yogaphilosophie
  - historischer Überblick
  - Klassische Yoga Philosophie,
  - Grundlegendes zur tantrischen Yogaphilosophie/Kosmologie
- Die Prinzipien und Anatomie der Atmung
- Selbstreflexion und Gruppenarbeiten

## Anusara® Yoga Immersion Teil II a/b Inhalte (Auszug):

- Vertiefung der Universellen Ausrichtungsprinzipien
- Asana Praxis Level I und II Syllabus
- Die 7 Loops auf der Vertikalen Ebene der Ausrichtung
- Angewandte Anatomie

- Pranayama / Bandhas / Mudras
- Meditation
- Die Anatomie des feinstofflichen Körpers (Koshas, Prana, Vayus)
- Grundlegende Aussagen der Yogaphilosophie,
- Klassischer Yoga und Samkhya / die drei Gunas
- Tantrische Philosophie und Kosmologie – die Tattvas
- Gruppenarbeit und Selbstreflexion

## Anusara® Yoga Immersion Teil III a/b Inhalte (Auszug)

- Vertiefung der Universellen Ausrichtungsprinzipien
- Fokus auf subtiles Alignment und Feinjustierung der Haltungen
- Asana Praxis Level I und II (und teilweise III) Syllabus
- Angewandte Anatomie
- Vertiefung von Pranayama und Meditation
- Vertiefung der Yogaphilosophie:
  - Die Bhagavad Gita,
  - Advaita Vedanta,
  - Die drei Wege des Yogas: Karma, Jnana, Bhakti
  - Tantrische Yogaphilosophie: Die 5 Akte Shivas, die drei Malas,
  - die Schriften des kaschmirischen Shivaismus
- Anatomie des feinstofflichen Körpers: Nadis, Chakren
- Einführung Ayurveda und die drei Doshas
- Selbstreflexion und Gruppenarbeiten

## II. ANUSARA YOGA LEHRER:INNEN TRAINING

Das Anusara Lehrertraining möchte Dich in die Lage versetzen, authentische, herzorienteerte Yogastunden zu unterrichten, die anatomisch durchdacht sind und den Yogaschülern entsprechen.

Die Anusara Lehrer Ausbildung vertieft dein Wissen über Yoga und deine Praxis weiter. Dabei geht es auch um persönliche Entwicklung und darum dich selbst zum Ausdruck zu bringen.

Grundlage für die Teilnahme an der Lehrerausbildung ist eine abgeschlossene Anusara® Yoga Immersion (Teil 1-3, 100 h). Insgesamt umfasst die Anusara®Yoga-Lehrer Ausbildung 200 h und ist von der Yoga Alliance und der „anusara school of hatha yoga“ / <https://www.anusarayoga.com> zertifiziert.

## Termine für das Lehrertraining

16. bis 18.04 – Modul 1

06. bis 09.05 – Modul 2 (Intensivwochenende über Himmelfahrt)

11. bis 13.06 – Modul 3

Sommerpause

09. bis 12.09 – Modul 4 (Intensivwochenende vier Tage)

## Themen und Inhalte des gesamten Trainings:

1. Techniken, Training und Praxis: Aktives Praktizieren und Unterrichten von Asana, Pranayama, Meditation, Mantra, Mudra und anderen Yogapraktiken, die speziell für die Anusara Yoga® Methode bedeutend sind.
  - In die Praxis eingegliederte, kurze Vorträge und analytisches Erforschen der grundlegenden Konzepte und Techniken:
    - Universelle Prinzipien der Ausrichtung, die 5 UPA
    - Die 7 Loops als verfeinerte Ausrichtungsprinzipien
    - Biomechanische Spiralen in den Armen
    - Systematik des Atems
    - Prinzipielle Elemente des Anusara Yoga Unterrichts: Stimme, Anleitungsmöglichkeiten, Verbinden von Anleitungen, Thema
    - Grundlagen des Observierens
    - Demonstrationen und Paarübungen
    - Die Anwendung von Meditation, Mantra, Pranayama, Mudra, Bhandas, Chakren etc.
2. Philosophie, Lifestyle & Ethik für Yogalehrer: der Pfad & die Integrität des Yoga-Unterrichtes:
  - Der Sitz des Lehrers – die Qualitäten eines guten Lehrers, / Identität und Integrität; ethische Betrachtungen
  - „The human heart is the source of good teaching“
  - Tantrische Philosophie des Anusara Yoga® and wie sie in unserem Leben anwendbar ist.
3. Unterrichtsmethodik: Präsentation, Diskussion und Erforschung der essentiellen Komponenten, um Anusara Yoga® zu unterrichten: Generelle Aspekte und Techniken des Unterrichtens:
  - Eine Klasse unterrichten (Gliederung)
  - eine Stellung systematisch unterrichten
  - Richtlinien für verbale Instruktionen
  - Demonstrationen
  - Observieren

- Adjustments (verbal und manuel)
  - Der bewusste Einsatz von Sprache / Stimme / Rhythmus
4. Einen Klassenplan erstellen; Themen und Sequenzen entwickeln
    - die Entwicklung und das Einweben von philosophischen Unterrichtsthemen:
    - Strategien der Sequenzierung und des Aufbaus einer Klasse / Timing / Sequenzen für Beginner, Basic, Intermediate
  5. Pranayama und Meditation unterrichten
    - 3 - Stufen Anleitung zu Meditation.
    - Integration von Atemübungen
  6. Praktikum: Unterrichtsübungen, Unterrichtspraxis, Feedback geben&bekommen, Observieren und Assistieren
    - Unterrichtsübungen
    - Feedback geben und empfangen
    - Assistieren, Observieren
  7. Angewandte Anatomie und Physiologie / therapeutische Aspekte / Umgang mit Verletzungen und Sonderfällen
    - Anatomie der WS und des Beckens
    - Anatomie der Atmung
    - Anatomie der oberen Extremitäten
    - Anatomie der unteren Extremitäten
    - Anatomie des feinstofflichen Körpers
  8. Beruf und Berufung, Marketing und Business
    - Networking
    - Webseite / Newsletter /Soziale Medien
    - Versicherungen

## Unterrichtsmaterialien:

- Skript zur Immersion (80 Seiten) - kostenfrei
- Arbeitsbuch zum Lehrertraining (60 Seiten) - kostenfrei
- Immersion Handbuch ca. 25 €
- Handbuch zur Lehrerausbildung ca, 25 €

## Weitere Empfehlungen:

- Das Yogasutra: Von der Erkenntnis zur Befreiung von Patanjali und R.Sriram (Gebundene Ausgabe – 1. September 2009) ODER
- Patanjalis Yogasutra: Der Königsweg zu einem weisen Leben von Ralph Skuban

- Bhagavad Gita: Der Gesang des Erhabenen von Michael von Brück, von verschiedenen Persönlichkeiten interpretiert, zum Beispiel von Gandhi und Shri Aurobindo(Verlag der Weltreligionen)
- „Hatha Yoga in the Anusara Style“ von Doug Keller

**Anatomie:**

- Anatomie Malatlas – Neue Bearbeitung in leserfreundlichem Layout (Pearson Studium – Medizin) von Wynn Kapit und Lawrence M. Elson ODER
- Yoga-Anatomie 3D: Band 1: Die wichtigsten Muskeln von Ray Long

## DIE ANUSARA® YOGA-ZERTIFIZIERUNG

ist international eine der professionellsten und anspruchsvollsten und erfordert viele Jahre des Lernens und Unterrichtens. Das Anusara® Curriculum unterscheidet zwischen verschiedenen Stufen in der Zertifizierung.

Sie erfolgt in drei Etappen

1. Anusara® Elements™
2. Anusara® Inspired™
3. Anusara® Certified™

Bei diesem absolvierten 200-stündigen Training geht es um die erste Etappe. Zusammen mit einer schriftlichen Bestätigung von Veronika Freitag kannst du dich am Ende der Ausbildung als Anusara® Elements™ Teacher registrieren. Mit der Registrierung darfst du deine Klassen Anusara Elements™ nennen und dich bei der international anerkannten Yoga Alliance als RYT – 200 Teacher registrieren.