

*Alle Informationen zu*

# DEINER YOGALEHRER AUSBILDUNG

MIT ERIKA STALDER &  
MELANIE CORNET-EMMERICH



*Herzlich Willkommen!*

SCHÖN, DASS DU DICH  
INTERESSIERST!

# Namasté

*Schön, dass du da bist!*



Es freut uns so sehr, dass Du Dir diese Informationsbroschüre heruntergeladen hast und Dich für unsere YogalehrerInnen-Ausbildung interessierst. Dies ist tatsächlich ein großer Schritt in eine Richtung, die Dein Leben verändern kann.

Eine Yogalehrer-Ausbildung ist nicht nur das Erlernen von Techniken, Erstellen von Stundenplänen oder einfach eine Weiterbildung wie viele andere.

Es kann eine tiefe Reise zu Dir selbst sein, mit Höhen und Tiefen, mit dem Erkennen was wirklich Wahrhaftig ist und einen im Ansatz beginnenden Verständnis, wie groß die Yogalehre an sich ist.

Und eine Ausbildung, ein Jahr lang mit einer geschlossenen Gruppe zu erleben, ist noch einmal was ganz besonderes.

Wir sind schon ganz gespannt, wer dieses Jahr den Weg zu uns findet und wir werden Euch in diesem Jahr begleiten und die Räume für Dich halten.

Und jetzt: kommen alle Infos die Du brauchst um Deinen großen Schritt mit Herz zu gehen.

Alles Liebe für Dich

*deine Melanie & Erika*

# DU BIST IN GUTEN HÄNDEN

Wir sind seit über 20 Jahren erfahrene Yogaschülerinnen, Yogalehrerinnen, Ausbilderinnen, Mentorinnen und Begleiterinnen.

Yoga zu unterrichten ist für uns mehr als ein Beruf. Es ist eine Berufung. Kennengelernt haben wir uns bei Yoga Vidya im Westerwald und waren gleich auf einer Wellenlänge. Uns beiden ist es wichtig ein ganzheitliches, tiefes Yoga zu unterrichten, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen und Yoga alltagstauglich zu vermitteln. Es ist uns ein Anliegen, Dir den ganzheitlichen Ansatz vom echten Yoga beizubringen, dass auch Du diesen Schatz an Wissen in die Welt bringen kannst. Oder Deine eigene Yogapraxis vertiefst. Egal ob Du danach Yoga unterrichten möchtest oder ob es für Deine Praxis nutzt: Diese YogalehrerInnen-Ausbildung wird Dir eine ganz neue Perspektive schenken.

## *Begeisterte Kunden:*



*Heidi*

Liebe Erika,  
du hast mir während der Ausbildung Sicherheit, Halt und Struktur gegeben. Durch Dich blieb ich neugierig und flexibel und hast mir einen tiefen Sinn des Lebens gezeigt. Ich danke Dir sehr!



*Gerda*

Liebe Melanie,  
von Herzen danke ich Dir für Deine außergewöhnliche Art Yoga zu vermitteln. Mit soviel Herz, Präsenz und feinfühligster Achtsamkeit hast Du uns begleitet - jeder Moment war spürbar getragen von Liebe & Tiefe.



*Ausbildungsgruppe 2025*

Liebe Erika,  
wir danken Dir für die wunderbare und lehrreiche Ausbildung. - Du hast uns in jeder Hinsicht geholfen zu wachsen:  
Mit Liebe, Prana, Hand & Fuß.



*Cynthia*

Liebe Melanie,  
Dein Unterricht hat all meine Erwartungen übertroffen. Du berührst mit Deiner ehrlichen und herzlichen Art die Menschen. Dein umfangreiches Wissen ist ein Geschenk und eine Bereicherung. NAMASTE!



# NAMASTÉ, ICH BIN

*Erika*

...eine deiner Ausbilderinnen und Mentorin. Ich habe langjährige Praxiserfahrung, zahlreiche Aus- und Weiterbildungen in Yoga, Meditation und Spiritualität. Mit viel Hingabe, Einfühlungsvermögen und Kompetenz begleite ich dich auf deinem Weg zur Yogalehrerin oder Yogalehrer.

Wir lernen, spielen, reden, lachen und wir weinen vielleicht auch und ganz bestimmt wachsen wir.

Gemeinsam schreiten wir voran, Hand in Hand, Herz an Herz. In der Verbindung und Unterstützung, die wir auf diesem Weg finden, liegt eine besondere Kraft.

Ich freue mich darauf, dich persönlich kennenzulernen. Ganz gleich, ob du dir nebenberuflich ein zweites Standbein schaffen möchtest, eine neue Richtung für dein Leben suchst, mit einem eigenen Yogastudio durchstarten möchtest oder einfach dein Wissen über Yoga vertiefen willst.

Du darfst dich auf eine spannende Reise und eine wundervolle gemeinschaftliche Gruppenerfahrung freuen.

Warum solltest du bei mir die YogalehrerInnen - Ausbildung beginnen?

Weil ich bereits alle Erfahrungen für dich gemacht habe.

*deine Erika*



# NAMASTÉ, ICH BIN

*Melanie*

...und auch ich darf dich auf dieser wunderbaren Reise begleiten. Seit über 20 Jahre praktiziere ich Yoga und die Liebe zum Yoga ist so groß, dass ich mittlerweile ein selbstständiges Yogastudio im schönen Pfälzer Wald leite.

Meine Erfahrungen und mein Wissen konnte ich in zahlreichen Aus- und Weiterbildungen erfahren und möchte nun dieses Wissen mit meiner Hingabe und Liebe an künftige YogalehrerInnen weitergeben.

Gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit ist Yoga ein Business-Produkt geworden und genau deswegen, möchte ich Yoga mit Tiefe lehren, da es mir wichtig ist, das ehrliches und authentisches Yoga wieder in die Welt kommen darf. Vielleicht auch durch dich?

Gemeinsam werden wir lernen, singen, ausprobieren, auch mal Fehler machen, uns verbinden und vorallem wünsche ich mir, dass meine Liebe zum Yoga, als Funken in dir ein Feuer entfacht.

YogalehrerIn zu werden war die unglaublichste und transformierendste Reise, die ich je gemacht habe und ich bin bis heute tief dankbar, dass ich diesen Schritt gewagt habe.

Auch du darfst dich auf diese wunderbare Reise freuen und wirst begleitet, gehalten und wertgeschätzt, mit allem was du mitbringst.

Warum solltest du bei mir die YogalehrerInnen - Ausbildung beginnen?

Weil ich den Weg kenne und du bei mir sicher bist.

*deine Melanie*





## WORIN WIR WIRKLICH GUT SIND

- YogalehrerInnen ausbilden & begleiten (*wir erklären gerne & wissen viel ;-)*)
- Meditieren (*auch wir brauchen mal kurz Ruhe*)
- Mantras singen (*es öffnet einfach das Herz bis zum Weinen*)
- Yogaphilosophie (*es ist wirklich spannend wenn man es endlich versteht*)
- Entspannungstechniken (*sehr hilfreich in Stresssituationen*)
- Kreativität (*braucht man unbedingt wenn viele Menschen was wissen wollen*)
- Einfühlungsvermögen (*kommt spätestens wenn man viel Yoga praktiziert*)
- Lachen (*sich nicht selbst so ernst zu nehmen ist eine große Gabe im Leben*)
- Unterstützen (*es gibt keine Probleme nur verschieden Lösungen*)
- Räume halten (*um sich fallen lassen zu können*)
- Disziplin (*ja, auch die braucht es. Sonst funktioniert es nicht*)
- Beraten (*wie es nach so einer Ausbildung weitergehen kann*)
- Für dich da sein (*egal wo du gerade stehst!*)

**Wir freuen uns darauf Dich kennenzulernen!**

# DAS DARFST DU VON UNS ERWARTEN:

## *Professionalität*

Wir sind beide zertifizierte Yogalehrerinnen mit über 15 Jahren Erfahrung im Unterrichten. Diese Yogalehrer-Ausbildung ist von der International Yoga Alliance als RYS- 200 zertifiziert. Das bedeutet, dass sie sowohl inhaltlich als auch qualitativ höchste Ansprüche erfüllt.



## *Vertraulichkeit*

Eine YogalehrerInnen Ausbildung führt Dich auch manchmal an Deine Grenzen und tiefe Prozesse. Im geschützten Rahmen der Gruppe, darfst Du Dich sicher und angenommen fühlen, mit allem was Du mitbringst.

## *Volle Unterstützung mit Herzblut*

Wir stehen Dir bei allen Fragen und Problemen zur Seite.

# WARUM SOLLTEST DU EINE YOGALEHRER-AUSBILDUNG MACHEN?

Du solltest mit einer YogalehrerInnenAusbildung starten weil:

- ...diese Ausbildung mehr ist als eine Qualifikation - sie ist ein Weg zu dir selbst.
- ...du Yoga tiefer verstehen und in dein eigenes Leben integrieren möchtest.
- ...weil du wachsen willst - persönlich, bewusst und mit innerer Klarheit.
- ...du nicht unterrichten musst, um von dieser Ausbildung zu profitieren.
- ...du aber unterrichten könntest, egal wo.
- ...Selbsterkenntnis, Achtsamkeit und Präsenz weit über die Matte hinaus wirken.
- ...du - ob für dich selbst oder andere - ein tragfähiges Yoga-Fundament suchst.
- ...dieser Weg dich stärkt: in deiner Praxis, in deinem Alltag und in deiner Haltung.



# INHALTE DER YOGALEHRERINNEN-AUSBILDUNG

Die Ausbildung wird Dich tief eintauchen lassen in die Welt des Yoga: Du wirst die ganzheitliche Wirkung von Asanas, Pranayama, Meditation, Entspannung, Kirtan (Mantra-Singen) und Karma (Handeln im Alltag) erleben. Was dir das bringt? Um Yoga zu verstehen, muss man es fühlen und in Dir werden sich nach und nach immer mehr Ruhe, Freude, Sinnhaftigkeit, Fülle und Klarheit ausbreiten.

## 01 YOGA-PRAXIS

- Du erlernst den sinnvollen Aufbau von Yogastunden
- Du erfährst wie Du verschiedene Level unterrichten und selbst üben kannst
- Du kennst nach der Ausbildung die Wirkungen der Asanas

## 02 MEDITATION

- Du entwickelst eine eigene stabile Meditationspraxis
- Du wirst andere Menschen in eine Meditation führen können

## 03 ATEMTECHNIKEN

- Du erlernst die wichtigsten Atemtechniken für Deine Yogaklassen und wie man sie anleitet
- Du erfährst wie Dein Geist sich klärt und Deine Energie steigt

## 04 ENTSPANNUNG

- Verschiedene Entspannungstechniken regenerieren den Körper und klären den Geist
- Du wirst in der Ausbildung einige Techniken erlernen und anleiten können

## 05 KIRTAN-SINGEN

- Gemeinsames singen öffnet Dein Herz und befreit die Seele
- Erlebe diese Freude bereits in einfachen Mantren und spüre die Verbundenheit mit der Gruppe

## 06 ENERGETISCHE ARBEIT & SPIRITUALITÄT

- Erspüre Deine Chakren und lerne diese zu aktivieren
- Yoga ist ein spirituelles System, ein Weg nach Innen
- Du musst allerdings keine neuen Überzeugungen annehmen. Nimm das an was Dich inspiriert

## 07 ANATOMIE

- Du lernst den menschlichen Körper anatomisch, physiologisch und yogaphilosophisch kennen.
- Basierend auf den uralten Yogaschriften in Kombination mit wissenschaftlich fundierten Kenntnissen der heutigen Zeit

## 08 AUSRICHTUNG

- Du lernst systematisch den Körper in den Asanas zu stabilisieren und den Körper vor Verletzungen zu schützen
- Du wirst nach und nach den harmonischen Energiefluss im Körper durch eine stabile Ausrichtung im Körper wahrnehmen

# TEILNAHME- VORAUSSETZUNGEN

Du solltest idealerweise über Erfahrung in der Sivananda-Yogapraxis verfügen oder über eine andere, tägliche Yogapraxis. Das sind aber keine zwingenden Voraussetzungen.

Uns ist jedoch folgendes wirklich wichtig:

- Bei körperlichen Einschränkungen, einer Behinderung oder einer chronischen Erkrankung und wenn Du Dir aus irgendeinem Grund unsicher bist, kontaktiere uns gerne und sprich vorab mit Deinem Arzt ob Yoga für Dich geeignet ist
- Die Bereitschaft eine tägliche Yogapraxis zu etablieren
- Die Lerninhalte sollten im Selbststudium noch einmal wiederholt und eigener Unterricht darf vorbereitet werden
- Das Einplanen von Lernen für die Abschlußprüfung gegen Ende der Ausbildung
- Bitte bleib neugierig auf Deine persönliche Entwicklung
- Theoretische und praktische Inhalte sollten selbstständig erarbeitet und präsentiert werden können
- Teilnahme an mindestens einer Infoveranstaltung vor Beginn der Ausbildung
- Die Bereitschaft in einer festen Gruppe zu lernen, arbeiten, weinen und lachen

# WICHTIGE TERMINE

Hier findest Du alle Termine ab September 2026. Plane sie Dir gut ein. Die Wochenenden beginnen immer Freitags um 18:30 Uhr und enden Sonntags um 16:30 Uhr. An den Wochenenden besteht keine Möglichkeit zu übernachten. Dahn ist allerdings ein Ferienort mit ausreichend Hotels und Ferienzimmern. Kümmere Dich bitte rechtzeitig darum. Die Intensivwoche in der Heilsbach ist für 2027 bereits für die Teilnehmer/innen vor reserviert. Diese beginnt Sonntag um 17:00 Uhr und endet am folgenden Sonntag um 14:00 Uhr.

## AUSBILDUNGS - TERMINE 2026

|                                                             |                     |
|-------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1. Wochenende                                               | 11.09.26 - 13.09.26 |
| 2. Wochenende                                               | 02.10.26 - 04.10.26 |
| 3. Wochenende                                               | 13.11.26 - 15.11.26 |
| 4. Wochenende                                               | 29.01.27 - 31.01.27 |
| 5. Wochenende                                               | 19.02.27 - 21.02.27 |
| 6. Wochenende                                               | 12.03.27 - 14.03.27 |
| Intensivwoche<br>bei Lichtpunkte-Yoga in Dahn               | 18.04.27 - 25.04.27 |
| 7. Wochenende                                               | 21.05.27 - 23.05.27 |
| 8. Wochenende                                               | 25.06.27 - 27.06.27 |
| 9. Wochenende                                               | 10.09.27 - 12.09.27 |
| 10. Wochenende<br>Prüfung, Segnung &<br>Zertifikatsübergabe | 01.10.27 - 03.10.27 |

# Die Ausbildungswochenenden

An jedem Wochenende wirst du eine abwechslungsreiche Mischung aus angeleiteter Praxis, theoretischer Vertiefung und praktischer Anwendung der Unterrichtsmethoden erleben.

Gemeinsames praktizieren von Yoga, Meditation und Kirtan-Singen, sowie Vorträge und Gruppenarbeit werden die Wochenenden und die Intensivwoche beinhalten.

Die Wochenenden finden in den wunderschönen Räumlichkeiten von Lichtpunkte-Yoga in Dahn statt. Es wird ausreichend Pausen sowie eine längere Mittagspause (in der Ausbildungsgebühr enthalten) geben. Hier kannst Du die Zeit nutzen im wunderschönen Park von Dahn neue Energie zu tanken und deine Erfahrungen mit deinen "MitschülerInnen" auszutauschen. Auch die Heilsbach ist ein wunderschöner Ort der uns produktiv lernen aber auch entsprechend entspannen lässt.

# Ablauf



# Intensivwoche im Lichtpunkte Yoga Dahn

Diese Intensivwoche ist ein besonderer Bestandteil deiner Ausbildung und eine wertvolle Gelegenheit, Yoga in seiner ganzen Tiefe zu erfahren. Eine Woche lang verbringen wir die Zeit gemeinsam als Gruppe – wir lernen miteinander, praktizieren Yoga, tauschen uns aus, wachsen an neuen Erfahrungen und genießen die besondere Atmosphäre des gemeinsamen Weges.

Gerade das Zusammenleben und -lernen über mehrere Tage hinweg macht diese Woche so einzigartig. Es entsteht ein Raum, in dem Begegnung, Gemeinschaft und persönliches Wachstum auf eine Weise möglich werden, die im normalen Ausbildungsalltag nur schwer erfahrbar ist. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer erleben diese Woche als einen der prägendsten und schönsten Abschnitte ihrer Ausbildung.

Für deinen persönlichen Prozess empfehlen wir daher, dich ganz auf diese gemeinsame Erfahrung einzulassen. So kann sich die besondere Dynamik der Gruppe entfalten und du kannst die Inhalte und Erfahrungen in ihrer ganzen Tiefe aufnehmen.

Du wirst in der Intensivwoche mit einem täglichen Mittagessen, Wasser und Tee versorgt. Die Kosten sind im Preis inbegriffen.

# Ablauf

# Prüfungszulassung & Ausbildungsgebühr

Damit du zur Prüfung zugelassen wirst, ist es wichtig, dass du an allen Wochenenden und an der Intensivwoche teilgenommen hast.

Auch werden mehrere Hausaufgaben und zwei Lehrproben zu bestehen sein.

Am vorletzten Wochenende wirst du eine praktische Prüfung ablegen, bei der du eine selbst konzipierte Yogastunde unterrichtest.

Das letzte Wochenende schließt du mit einer schriftlichen, theoretischen Prüfung ab.

Bei deiner Anmeldung ist eine Anzahlung von 777,- zu leisten. Der vollständige Restbetrag von 4000,- muss spätestens vier Wochen vor Beginn der Ausbildung beglichen werden. Die Gebühr umfasst **keine** Übernachtungskosten.

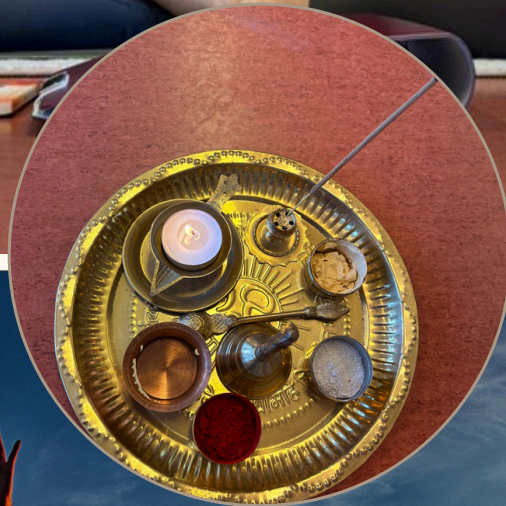
Jedoch umfasst es das Handbuch und Mittagessen an den Wochenenden und in der Intensivwoche, sowie die Prüfungsgebühr.

# Ablauf



A woman with short blonde hair and glasses is sitting in a lotus position on a wooden floor, meditating with her eyes closed. She is wearing a black tank top and dark pants. Behind her is a white shelf with various items, including a framed Om symbol, a small statue, and some plants. To her right is a large potted plant. The text "Du musst nicht großartig sein um anzufangen," is overlaid in a white, cursive font.

*Du musst nicht großartig sein um  
anzufangen,*

A person is performing a yoga pose on a rocky cliff at sunset. The person is in a side plank position, with one arm raised and the other supporting their weight. The background shows a sunset over a valley with mountains in the distance. The text "aber du musst anfangen um großartig zu werden." is overlaid in a white, cursive font.

*aber du musst anfangen um  
großartig zu werden.*



# LITERATUR



# Yogalehrer-Handbuch

Hier steht alles drin was du in der Ausbildung lernst. Dieses Buch gibts nirgendwo zu kaufen :-). Du bekommst es von uns!

*Besser Leben mit Yoga*

Dieses Buch findest Du günstig bei  
Medi-Mops oder anderen Antiquariat-  
anbietern.



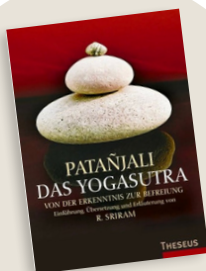
# Yoga Verstehen

von Ann Swanson

Wird noch gedruckt und kann beim Buchhändler deiner Wahl bestellt werden.

# Bhagavad-Gita

Hier gibt es unzählige Kommentatoren und hier ist es wichtig dass du einen findest, der dich auf ganzer Linie abholt. Frag gerne nach wenn du dir unsicher bist..



# Yoga-Sutras

nach Patanjali.

Ein MUSS in jeder Ausbildung.

Auch hier gibt einige

Ausführungen. Nimm das, was dir liegt.

# HÄUFIGE FRAGEN

## *Welches Zertifikat erhalte ich und was kann ich damit anfangen?*

Dein Zertifikat wird mit dem Siegel des RYT200 (Registered Teacher of Yoga 200 Std) versehen. Nach erfolgreichem Abschluss deiner Prüfung kannst du dich bei der Yoga Alliance als "RYT200" registrieren lassen und weltweit als YogalehrerIn tätig sein und deine Leidenschaft lehren und leben.

## *Ist in der Ausbildungsgebühr Übernachtung inbegriffen?*

Die Gebühr beinhaltet keine Übernachtung, umfasst jedoch das Yogalehrer-Handbuch, die Prüfungsgebühren und an den Wochenenden das Mittagessen (vegetarisch/vegan).

## *Bin ich verpflichtet spirituell zu sein?*

Yoga ist ein uraltes spirituelles System, das seit Jahrtausenden in Indien praktiziert wird. Die Ausbildung ist ein Weg nach Innen.

Du musst keine bestimmten Glaubenssätze oder religiösen Überzeugungen annehmen. Wichtig ist nur, dass du offen für neue Erfahrungen bist und die Überzeugung anderer respektierst. Im Yoga gibt es eine Fülle von spirituellen Perspektiven - wähle einfach das, was dich inspiriert.

## *Brauche ich für die YogalehrerInnen-Ausbildung Vorkenntnisse?*

Nein, Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, aber ein grundlegendes Verständnis und eine regelmäßige Praxis von Yoga sind von Vorteil.

## *Was sind die Prüfungskriterien?*

Um zur Prüfung zugelassen zu werden ist es wichtig, dass du an allen 10 Wochenenden und der Intensivwoche teilgenommen, mehrere Hausaufgaben erledigt und zwei Lehrproben bestanden hast.



# ICH MÖCHTE DABEI SEIN, WIE GEHT ES WEITER?

Infoveranstaltung:

Sonntag 07.06.26 16:30

(mit Yogastunde)

bei Lichtpunkte-Yoga in Dahn/Pfalz

Sonntag 30.08.2026

Online



Zum persönlichen Kennenlernen möchten wir dich herzlich bitten an einer der beiden Infoveranstaltungen dabei zu sein. Hier kannst du alle noch zu klärenden Fragen stellen. Beide Infoveranstaltungen sind selbstverständlich kostenfrei.

Für die ANMELDUNG zur Infoveranstaltung melde dich bitte bei MELANIE.

Für die ANMELDUNG zur Ausbildung wende dich bitte an ERIKA. Du kannst dich allerdings immer an beide von uns wenden, wir leiten dich dann weiter :-)

Erika wird auch mit dir den Ausbildungsvertrag machen und alles Formelle klären.

# WIE DU UNS ERREICHST

Schreibe uns gerne eine Email, Whatsapp oder rufe uns an. Auch bei Fragen scheue dich nicht, uns zu kontaktieren. Wir freuen uns auf dich !!!

## KONTAKT MELANIE

info@lichtpunkte-yoga.de  
+49 172 6834193  
www.lichtpunkte-yoga.de

## KONTAKT ERIKA

ganzheitlicheryoga@email.de  
+49 151 29112865  
www.ganzheitlich-yoga.de

## ANTWORTZEIT

In der Regel hörst du direkt am gleichen Tag von uns.  
In seltenen Ausnahmen melden wir uns direkt am  
nächsten oder übernächsten Tag bei dir.



<https://www.instagram.com/melanie.cornet.emmerich/>  
[https://www.instagram.com/ganzheitlich\\_yoga/](https://www.instagram.com/ganzheitlich_yoga/)





# *Danke, dass du mehr Licht in die Welt bringen möchtest*

Auch für uns ist die Ausbildung von guten YogalehrerInnen eine Herzensangelegenheit.

Und wir freuen uns so sehr auf dich und das gemeinsame Jahr.

Wir hoffen wir konnten in dieser Broschüre schon einmal viele Fragen klären und sind schon ganz gespannt auf dich.

Melde dich bitte zeitnah für die Infoabende an, damit wir uns vorbereiten können.

Bis bald

*deine Melanie & Erika*