

Lalla

200h Anusara® Yogalehrer*innen Basisausbildung

mit Lalla
in Berlin und Potsdam

April bis November 2025



Die 200h Anusara® Yogalehrer*innen Basisausbildung

Deine Reise zur Exzellenz als Yogalehrer*in beginnt hier

Die Anusara® Yogalehrer*innen-Basisausbildung ist weit mehr als nur ein Kurs – sie ist eine transformative Reise. In einer Reihe sorgfältig aufeinander abgestimmter Workshops tauchst Du tief in die Welt des Yoga ein und erlebst, wie Körper, Geist und Seele in Harmonie fließen.

Im Mittelpunkt steht die Verbindung von körperlicher Praxis und fundiertem Wissen. Durch die kraftvollen, biomechanischen Ausrichtungsprinzipien des Anusara® Yoga lernst Du, Deine Praxis mit Präzision und Leichtigkeit zu vertiefen. Gleichzeitig gewinnst Du Einblicke in die positive, lebensbejahende Philosophie des kashmirischen Shivaismus, die Dir neue Perspektiven für Dein Leben und Deine Praxis eröffnet.

Die Ausbildung ist so gestaltet, dass sich Theorie und Praxis, stille Reflexion und lebendige Diskussionen abwechseln – für eine inspirierende und nachhaltige Erfahrung. Du wirst nicht nur Yoga praktizieren, sondern

auch die transformative Kraft dieser uralten Tradition in Deinem eigenen Leben spüren.

Die erste Phase, die Anusara Yoga Immersion (100 Stunden), widmet sich ganz Dir und Deiner persönlichen Yogapraxis. Hier geht es darum, Dich mit den Grundlagen des Yoga vertraut zu machen und eine tiefe Verbindung zu Dir selbst zu schaffen – ohne den Druck, bereits zu unterrichten.

Im zweiten Teil, dem Teacher Training (100 Stunden), wirst Du auf das Unterrichten vorbereitet. Hier lernst Du, Hatha-Yoga auf der Grundlage des Anusara® Yoga verantwortungsvoll, inspirierend und präzise zu vermitteln. Didaktische und pädagogische Fähigkeiten werden Schritt für Schritt aufgebaut, während Deine eigene Praxis und Dein Verständnis systematisch vertieft werden.

Diese Ausbildung lädt Dich ein, Yoga nicht nur zu erleben, sondern zu leben – und das Wissen und die Erfahrung auf authentische Weise weiterzugeben.

Bist Du bereit, Deine Reise zu beginnen?

- Begleitendes Selbststudium durch das Lehrbuch „Yoga – Inspiration und Orientierung“ und durch den Zugang zur online Plattform LallaVilasTV
- Der Abschluss der 200h Anusara® Yogalehrer*innen Basisausbildung (100h Anusara® Yoga Immersion und 100h Anusara® Teacher Training) ist das Zertifikat für die RYT-Qualifikation der weltweit anerkannten Yoga Alliance.
- Die Absolvent*innen qualifizieren sich für den „Anusara Element Teacher“ der Anusara School of Hatha Yoga (ASHY).



Eine Reise zur Essenz des Yoga – mit Erfahrung und Herz

Anusara Yoga ist mehr als eine Praxis – es ist ein Weg, der Körper, Geist und Herz in Einklang bringt. Lalla und Vilas haben diesen Weg 2004 aus den USA nach Deutschland gebracht und seither unermüdlich daran gearbeitet, ihn im deutschsprachigen Raum zu etablieren und zu verfeinern.

Lalla, eine der erfahrensten Yoga-Ausbilderinnen in Deutschland, teilt seit über 20 Jahren ihr tiefes Wissen und ihre unerschöpfliche Leidenschaft für Yoga mit Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben, ihre Praxis zu vertiefen und selbst weiterzugeben. Mit ihrer einzigartigen Mischung aus Leichtigkeit, Freude und tiefgründiger Expertise führt sie Teilnehmende an die Wurzeln des Yoga heran. Ihr Buch „Yoga – Inspiration und Orientierung“ begleitet viele auf diesem Weg und dient als essenzielles Nachschlagewerk.

Ein Team, das Vielfalt und Tiefe vereint

An ihrer Seite steht Lena, eine Anusara-Yoga-Lehrerin der neuen Generation, die mit Hingabe und einem besonderen Gespür für unterstützende Elemente, wie Hands-On-Anpassungen, unterrichtet. Ihre Ausbildung in Traumapädagogik bereichert ihren Yoga-Unterricht und macht sie zu einer empathischen Begleiterin in der Ausbildung. Gemeinsam mit Lalla und Vilas bringt Lena frische Perspektiven ein und sorgt dafür, dass die Ausbildung nicht nur fachlich fundiert, sondern auch persönlich transformierend ist.

Deine Ausbildung – eine Verbindung aus Tradition und Erneuerung

Die Verbindung von Lallas Erfahrung und Lenas frischer, moderner Sichtweise schafft ein besonderes Lernerlebnis, das Tradition und Innovation vereint. Diese Ausbildung ist mehr als nur ein Weg zur Lehrerin oder zum Lehrer – sie ist eine Einladung, die Essenz des Yoga zu entdecken und mit Freude, Klarheit und Tiefgang weiterzugeben.

Buchung und detaillierte Informationen

www.lallaundvilas.de
info@lallaundvilas.de



Die neue App ist da!

100h Immersion
Hier buchen!



Termine Immersion

Immersion Teil 1ab: 03. bis 06.04.2025 in Berlin
Immersion Teil 2ab: 29.05 bis 01.06.2025 in Berlin
Immersion Teil 3ab: 31.07 bis 03.08.2025 in Potsdam

200h Yogalehrer*innen Basisausbildung
Hier buchen!



Termine Teacher Training

TT Teil 1: 08. bis 12. 10.2025 in Potsdam
TT Teil 2: 19. bis 23.11.2025 in Berlin

Veranstaltungsort
in Berlin

Urgewald e.V.
Immanuelkirchstr. 24
10405 Berlin

Veranstaltungsort
in Potsdam
ACTIVITY
Schauspielschule
Hegelallee 53
14467 Potsdam

Lalla
Vilas Akademie