




# AUSBILDUNG ZUM/ZUR YOGALEHRER\*IN

 ab Juli 2026

 Mannheim & Südfrankreich

mit Andrea Frontzek und Anna Hahn

Inside Yourself  Meditationsliebe



## Was ist Yoga

Alles ist Yoga!

Yoga gibt es auf der Matte und im Leben.

Yoga ist weit mehr als Asana-praxis und Pranayama.

Yoga ist ein Lebensgefühl und eine Lebenshaltung in jedem einzelnen Moment.

Yoga rettet mich durch anstrengende und herausfordernde Zeiten.

Yoga ist mein Begleiter.

Yoga beruhigt mich.

Yoga macht mich glücklich.

Yoga ist eine Reise zu mir selbst.

Yoga ist meine Liebeserklärung ans Leben!

# Deine Yogaausbildung

---

Wir laden dich von Herzen ein, mit uns auf eine ganz besondere Reise zu gehen.

Wir – das sind Andrea und Anna. Wir teilen uns seit vielen Jahren ein Yogastudio in Mannheim-Neckarau. Was als professionelle Zusammenarbeit begann, hat sich mit der Zeit zu einer tiefen Freundschaft entwickelt. Über die Jahre haben wir immer wieder festgestellt, wie besonders unser wertschätzendes Miteinander doch ist und wie sehr wir uns fachlich und auch menschlich ergänzen - in unserer Art zu hören und fühlen, Räume zu halten und Prozesse zu begleiten.

So ist mit der Zeit der Wunsch entstanden, gemeinsam eine besondere Ausbildung zu kreieren und Yoga in seiner Tiefe und Vielfalt weiterzugeben. Die Ausbildung ist Ausdruck unserer Verbindung. Der Verbindung von Klarheit und Herz, Tiefe und Leichtigkeit, Struktur und Intuition. Wir geben sie gemeinsam, weil wir überzeugt sind, dass Yoga dort am kraftvollsten wirkt, wo Beziehung, Authentizität und gemeinsame Werte lebendig sind.

Yoga ist ein großes Geschenk. Yoga berührt weit mehr als den Körper. Es schenkt Kraft und Beweglichkeit, Ruhe und Klarheit, Verbindung und Vertrauen. In einer Zeit, die oft laut und schnell ist, eröffnet Yoga einen Raum, in dem wir wieder bei uns selbst ankommen können. Durch bewusste Bewegung, Atem und Achtsamkeit entsteht ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper, die eigenen Bedürfnisse und den eigenen Weg.

Unsere Yogaausbildung verbindet fundierte Theorie mit lebendiger Praxis – und vor allem mit Selbsterfahrung. Denn wir sind überzeugt: Wirkliches Lernen geschieht dort, wo Wissen erlebt, gespürt und integriert wird. Du wirst Yoga nicht nur verstehen, sondern erfahren und fühlen - in den Asanas, im Atem, in der Stille und im Austausch miteinander.

Diese Ausbildung ist eine Einladung, dich selbst besser kennenzulernen, deine Wahrnehmung zu verfeinern und deine innere Balance zu stärken. Ob du Yoga später unterrichten möchtest oder diesen Weg vor allem für dich selbst gehst – du bist willkommen, genauso wie du bist. Die Ausbildung steht allen offen, die ihr Yoga-Wissen vertiefen und persönliche Erfahrung sammeln möchten – frei nach dem schönen Zitat des großen Yogameisters Krichnamacharya:

„Jeder kann Yoga üben, der atmen kann.“

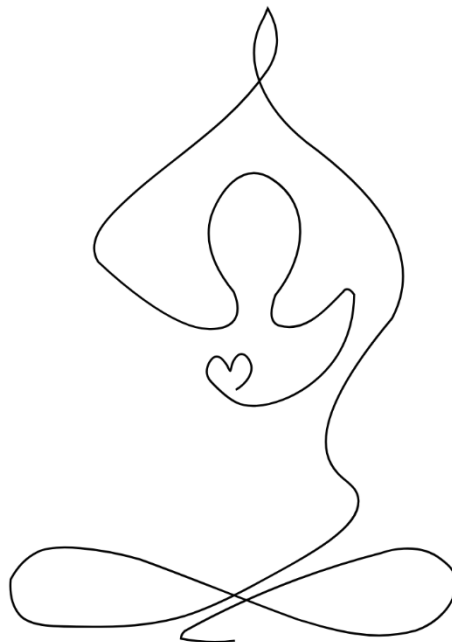
Wir freuen uns sehr darauf, diesen Weg gemeinsam zu gehen, zu wachsen, zu lernen und zu teilen. Lass uns zusammen entdecken, was Yoga in deinem Leben bewegen kann.

- Andrea & Anna

# Keyfacts zur Ausbildung

---

- 🌸 Umfassende Ausbildung im klassischen Hatha Yoga
- 🌸 Wahlweise über ein (Modul 1) oder zwei Jahre (Modul 1 & 2)
- 🌸 Je Modul 11 Wochenenden in Mannheim und eine Intensivwoche in Südfrankreich
- 🌸 In Summe (Modul 1 & 2) 480 Zeitstunden / 640 Unterrichtseinheiten
- 🌸 Krankenkassen-Anerkennung möglich



# Das erwartet dich

---



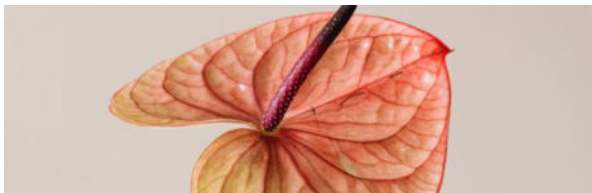
## **Fundierte Fachwissen**

Klare und verständliche Vermittlung von Ausbildungsinhalten



## **Selbsterfahrung**

Ein Raum, in dem du dich selbst erforschen und wahrnehmen darfst



## **Persönliche Transformation**

Liebevolle Begleitung auf einem Weg, der dich wachsen lässt



## **Verkörperung statt nur Theorie**

Yoga nicht nur verstehen, sondern in den Alltag integrieren



## **Gemeinschaft & Verbindung**

Eine unterstützende Gruppe, die miteinander lernt, trägt und inspiriert



## **Raum für Tiefe**

Momente des Ankommens, Spürens und des Wesentlichen



## **Entfaltung der Lehrkompetenz**

Schritt für Schritt hinein in deine authentische Rolle als Yogalehrer\*in

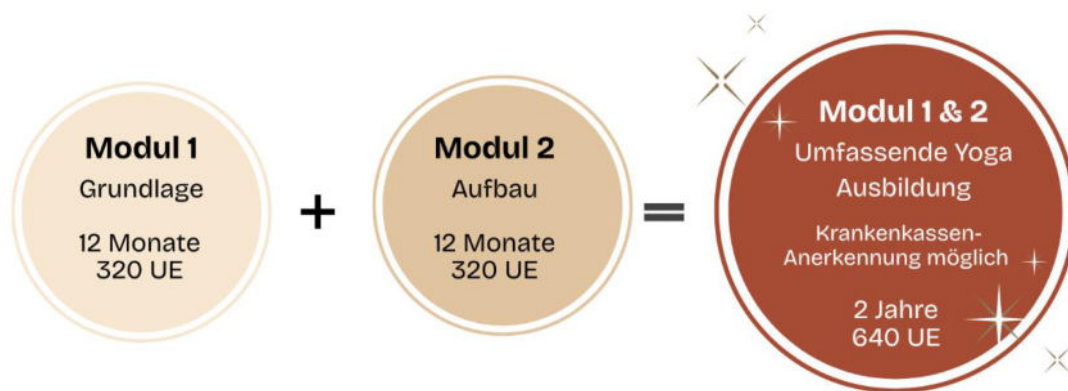


## **Haltung & Verantwortung**

Verantwortung und Integrität im Unterrichten

# Aufbau der Ausbildung

---



## Modul 1 - Lege den Grundstein

## Modul 2 – Vertiefe deine Kenntnisse

---

### Umfang & Dauer

240 Zeitstunden (320 Unterrichtseinheiten) über einen Zeitraum von einem Jahr

11 Wochenenden im Yogastudio in Mannheim, jeweils Samstag & Sonntag 09:00-18:00 Uhr

Eine Intensivwoche in der Nähe von Collioure, Südfrankreich

240 Zeitstunden (320 Unterrichtseinheiten) über einen Zeitraum von einem Jahr

11 Wochenenden im Yogastudio in Mannheim, jeweils Samstag & Sonntag 09:00-18:00 Uhr

Eine Intensivwoche in der Nähe von Collioure, Südfrankreich

---

### Zertifikat

Abschluss mit Zertifikat „Yogalehrer\*In im Klassischen Yoga (320 UE)“

Voraussetzung für den Erhalt des Zertifikats ist die Teilnahme an den Ausbildungswochenenden und an der Intensivwoche und das Absolvieren der praktischen (Lehrprobe) und schriftlichen Prüfung

Abschluss mit Zertifikat „Yogalehrer\*In im Klassischen Yoga Modul 1 & 2 (640 UE)“

Voraussetzung für den Erhalt des Zertifikats ist die Teilnahme an den Ausbildungswochenenden und an der Intensivwoche und das Absolvieren der praktischen (Lehrprobe) und schriftlichen Prüfung

## Modul 1 - Lege den Grundstein

## Modul 2 – Vertiefe deine Kenntnisse

### Termine

---

18./19. Juli 2026  
19./20. September 2026  
17./18. Oktober 2026  
14./15. November 2026  
05./06. Dezember 2026  
23./24. Januar 2027  
20./21. Februar 2027  
13./14. März 2027  
10./11. April 2027  
15.-22. Mai 2027 Intensivwoche  
19./20. Juni 2027  
10./11. Juli 2027 Abschluss

Start nach den Sommerferien 2027

### Deine Investition

---

3900 EUR - 325 EUR/Monat über 12  
Monate (inkl. Unterkunft + Verpflegung,  
exkl. An-/Abreise Südfrankreich)

3900 EUR - 325 EUR/Monat über 12  
Monate (inkl. Unterkunft + Verpflegung,  
exkl. An-/Abreise Südfrankreich)

*Umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG.*

*Umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG.*

### Krankenkassen Zulassung

---

Module 1 & 2 dauern in Summe ca. 2 Jahre und entsprechen den Kriterien zur Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) der Krankenkassen. Das Absolvieren beider Module hintereinander berechtigt zur Anerkennung durch die ZPP.



# Inhalte & Themen

---

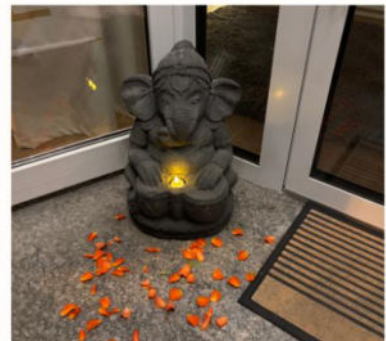
- 🌸 Was ist Yoga
- 🌸 Historische Entwicklung
- 🌸 Verschiedene Yogaschulen/-traditionen
- 🌸 Yogaphilosophie
- 🌸 Asanas (Körperübungen)
- 🌸 Pranayama (Atemübungen)
- 🌸 Yoga der Energie, u.a. Chakra-Lehre
- 🌸 Meditation
- 🌸 Kriyas (Reinigungsübungen)
- 🌸 Entspannungstechniken
- 🌸 Stressprävention und -bewältigung
- 🌸 Anatomie und Physiologie
- 🌸 Wirkung auf wesentliche Organsysteme (u.a. Nervensystem)
- 🌸 Stand der Wissenschaft inkl. Neurobiologie und Hirnforschung
- 🌸 Yogatherapie (ausgewählte Beschwerdebilder, z.B. Rückenschmerzen)
- 🌸 Yoga in besonderen Lebenslagen (z.B. Schwangerschaft, Alter)
- 🌸 Ayurveda (Psychologie)
- 🌸 Karma Yoga
- 🌸 Bhakti Yoga
- 🌸 Ernährung im Yoga und Ayurveda
- 🌸 Rhythmen und Routinen
- 🌸 Yoga jenseits der Matte
- 🌸 Gewaltfreie Kommunikation
- 🌸 Achtsamkeitstraining
- 🌸 Unterrichtsgestaltung
- 🌸 Lehrer\*Innen-Persönlichkeit
- 🌸 Berufskunde
- 🌸 Lehrproben





# Impressionen Yogastudio Mannheim

---



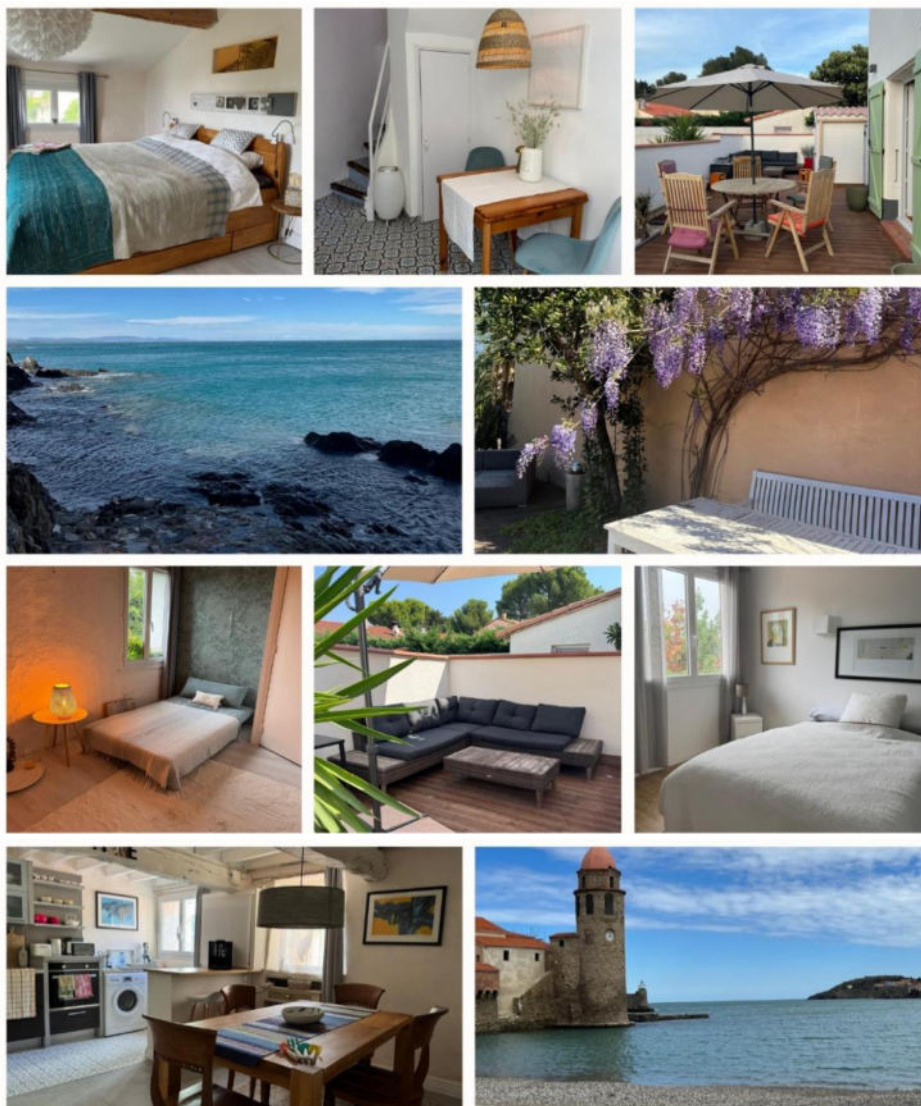
# Intensivwoche Südfrankreich

---

Zwischen Meer und Pyrenäen, im südfranzösischen Languedoc Roussillon - nur wenige Autominuten von der spanischen Grenze entfernt - findet unsere Abschlusswoche statt. Hier atmet die Erde langsam und die Landschaft entspannt uns mit warmen Ockertönen. Das Roussillon ist kein Ort, den man besucht – es ist ein Raum, in den man einsinkt. Barfuß. Wach. Verbunden.

Hier werden wir nochmal tief eintauchen in die Yogapraxis, gemeinsam kochen und wandern. Und natürlich bleibt auch genügend Zeit für Integration und Pausen. Wir werden einen wunderschönen Markt mit regionalen Produkten besuchen, in der Abendsonne baden, im Sand meditieren und Stockbrot in der Feuerschale grillen.

Hier können wir das Gelernte ins Leben bringen und noch einmal gemeinsam unseren Abschluss feiern!





# Ausbildungsleitung

---



## Anna Hahn

Anna ist Gründerin von „Meditationsliebe“. Sie arbeitet als Yoga- und Meditationslehrerin, Podcasterin und Coachin. Sie begleitet Menschen dabei, Präsenz im Alltag zu kultivieren, den Geist zu beruhigen und eigene Ressourcen zu aktivieren. In ihrer Rolle als Ausbilderin legt sie großen Wert auf persönliche Entwicklung, Verkörperung der Praxis und verantwortungsvolles Unterrichten.

*„An Anna liebe ich ihre warme Herzlichkeit und ihre gleichzeitig so pragmatische Klarheit. Sie ist zart und kraftvoll zugleich und oft schauen wir uns kurz an, lachen los und alles fühlt sich leichter an...love you!“ - Andrea über Anna*



## Andrea Frontzek

Andrea leitet das Konzept „Inside Yourself“ mit Yoga-Studio, Praxis und Küche in Mannheim-Neckarau. Sie arbeitet als systemisch-buddhistische Therapeutin, Dozentin und Ayurveda Coach, Yoga- und Meditationlehrerin Ayurveda-Köchin. Zusätzlich betreibt sie achtsame Kochkurse und veranstaltet Yoga- und Meditationsevents. Ihre Arbeit ist stark auf die Verbindung von Körper, Geist und Selbstwahrnehmung ausgerichtet.

*„Ich bewundere Andreas Schlagfertigkeit und schätze ihren Pragmatismus und Humor. Sie ist eine Macherin mit großem Einfühlvermögen. Und sie hat einen Blick für das stilvoll Schöne, sei es im Studio oder auf dem Teller.“ - Anna über Andrea*

Ausgewählte Themen, u.a. Anatomie und Physiologie, werden zusätzlich von erfahrenen Gastdozent\*Innen vermittelt.

## Kontakt

Yogastudio in Neckarau  
Rheingoldstraße 50  
68199 Mannheim

Andrea Frontzek  
0177 286 88 82  
[be@inside-yourself.de](mailto:be@inside-yourself.de)

Anna Hahn  
0172 71 25 482  
[info@meditationsliebe.de](mailto:info@meditationsliebe.de)

Bei Fragen oder Unklarheiten, sprich uns an!  
Wir freuen uns auf dich!