

# YIN YOGA AUSBILDUNG ONLINE

mit Tanja Seehofer  
via Zoom-Live Stream und Praxisvideos



## Ausbildung

### Yin Yoga

#### Termin

Do. 26. – So. 29. November 2026

#### Inhalte

Die Inhalte der Lehrerausbildung sind absolut identisch mit den Inhalten der Live-Trainings, die Tanja anbietet. Es wird per Zoom-Live-Calls unterrichtet, ergänzt durch qualitativ hochwertige Praxisvideos. Die ausgeschriebenen 32 Gesamtstunden des Teacher Trainings (inkl. Zertifikat) setzen sich aus 16 Stunden Praxis und 16 Stunden Theorie zusammen.

Es gibt insgesamt 8 Praxisvideos à 2 Stunden, in denen Tanja genauestens mit Hands-on anleitet und ihre Schwester Sabrina die Asanas ausübt. Diese Videos stehen Ihnen auch noch für eine gewisse Zeit nach der Ausbildung kostenlos zur Verfügung und können danach einzeln oder als Paket erworben werden.

#### Kosten

760,- Euro

#### Frühbucherpreis

680,- Euro bei Anmeldung bis  
zum 15. Oktober 2026



**SATYAYOGA** 

Motzstraße 5, 34117 Kassel  
Tel. 0561-9372663, info@satyayoga.de, www.satyayoga.de



### **Betreuung**

Während des gesamten Ausbildungszeitraums werden Sie intensiv betreut:

- Sie erhalten per Post ein kostenloses Yin Yoga Teacher Training Manual, das es nicht im Handel zu kaufen gibt.

- Weitere Unterrichtsinhalte werden als pdf oder jpeg per email zur Verfügung gestellt

- Wir richten für Sie eine WhatsApp Gruppe ein, so dass Sie sich untereinander austauschen, Ihre Bedürfnisse mitteilen, eine Diskussion eröffnen und offene Fragen in den Raum stellen können

- Tanja wird Ihnen außerdem bei persönlichen Anliegen - wie z.B. akut aufkommenden emotionalen Themen - zur Seite stehen.

### **Voraussetzungen**

- PC/ Laptop mit Kamera und Mikrofon

- Zoom Download

- Yoga-Equipment inkl. Yogabolster und 2 Klötze für die Praxiseinheiten Zeiteinteilung

Pro Tag sind 2 x 2 Stunden Theorie (via Zoom) und 2 x 2 Stunden Praxis (via Video - freigeschaltet über einen Link oder per File) geplant.

### **Zeiten**

Donnerstag bis Samstag

Morgens 90-120 Min. Praxis, inkl. Selbststudium  
Praxis-Einheit per Video (eigene Zeiteinteilung)

11:00 - 13:00 (+ 15-20 Minuten Puffer) Theorie-Einheit via Zoom

Pause

15:00 - 17:00 (+ 15-20 Minuten Puffer) Theorie-Einheit via Zoom

Abends 90-120 Min. Praxis, inkl. Selbststudium  
Praxis-Einheit per Video (eigene Zeiteinteilung)

Sonntag

Morgens 90-120 Min. Praxis, inkl. Selbststudium  
Praxis-Einheit per Video (eigene Zeiteinteilung)

10:30 - 12:30 (+ 15-20 Minuten Puffer)  
Theorie-Einheit via Zoom

Pause

14:00 - 16:00 (+ 15-20 Minuten Puffer)  
Theorie-Einheit via Zoom

Abends 90-120 Min. Praxis, inkl. Selbststudium  
Praxis-Einheit per Video (eigene Zeiteinteilung)



## Yin Yogalehrer Ausbildung mit Tanja Seehofer

Yin Yoga ist eine ergänzende Yoga Praxis zu den heute vorherrschenden, eher dynamischen und kräftigenden Yogastilen. Im Yin Yoga werden Körperpositionen am Boden über mehrere Minuten passiv gehalten, so dass positive Impulse bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes wirken können. Auf der körperlichen Ebene erhält und stärkt Yin Yoga die natürliche Bewegungsfreiheit der Gelenke, insbesondere zwischen Bauchnabel und Knien. Auf der energetischen Ebene öffnet Yin Yoga das Meridian-System des Körpers, welches den Energiefluss im Körper fördert und das emotionale Gleichgewicht unterstützt. Da die Praxis von Yin Yoga Ruhe und Stille betont, bereitet sie sowohl den Körper wie auch den Geist auf tiefere Erfahrungen in der Meditation vor.

### Hauptinhalte der 32 Stunden Yin Yogalehrer Ausbildung:

- Die Praxis und das Unterrichten der wichtigsten Yin Haltungen des Unterkörpers und des Oberkörpers. Die Haltungen werden über Yin Yoga Sequenzen der 5 Elemente geübt und entsprechende Anpassungen und Korrekturen analysiert.
- Die positiven physiologischen Wirkungen von Yin Yoga auf das Bindegewebe und die Gesundheit der Gelenke – die Bedeutung der Faszien und aktuelle Neuigkeiten aus der Bindegewebforschung
- Das chinesische Energie-System der Körpermeridiane, welche die Yin Praxis stark beeinflussen – mit Betonung auf Meridiane und Gesundheit der Organe.
- Praktische und theoretische Kenntnisse des Mental- und Achtsamkeitstrainings – ein wichtiger Aspekt, um meditative und mentale Themen in Yin Yoga Klassen oder in die eigene Praxis zu integrieren

Jeder Unterrichtstag beinhaltet Vorträge, Praxiseinheiten und Zeit für Diskussionen und Fragen.



Tanja Seehofers Reise auf dem Yoga-Pfad begann 1995. Sie machte Yoga zu ihrer Lebensphilosophie und absolvierte bei AIRYOGA die Ausbildung zur 500 Stunden Yogalehrerin nach Yoga Alliance® Standard. Tanja ist Yin Yoga- und Yoga Nidra-Lehrerin und unterrichtet diese leisen und restorativen Yogastile mit großer Hingabe. In unserer immer schnelleren und lautereren Welt möchte Tanja ihre Schüler in die Ruhe und zu sich selbst führen, um wieder die eigene Stimme und Bedürfnisse hören und spüren zu können. Tanja war lange Zeit Ausbilderin im Fachbereich „Restoratives Yoga“ der AIRYOGA Lehrerausbildung und hat über Jahre hinweg das Yin Yoga Ausbildungsprogramm bei AIRYOGA München geleitet. Als Yogalehrerin, Mental Coach und Achtsamkeits-Trainerin unterrichtet sie Workshops, Retreats und Ausbildungen weltweit und ist erfolgreiche Autorin von drei Yogabüchern. Weitere Infos zu Tanja auf ihrer Webseite [www.tanjaseehofer.de](http://www.tanjaseehofer.de)

**Der erste Unterrichtstag legt den Schwerpunkt auf Dehnung und Kompression, zwei wichtige anatomische Faktoren die uns in der Yin Yoga Praxis stark beeinflussen.**

- Yin Yoga Praxis Sequenz und Meditation
- Dehnung, Kompression, Knochenbau und unterschiedliche Faktoren, die den Bewegungsradius einschränken und wie man diesen Gegensatz spürt. Dies erforschen und observieren wir in der Gruppe und in der Selbstreflexion

In den darauffolgenden Tagen werden nachfolgende Themen behandelt:

### **Körperliche Aspekte des Yin Yoga**

- Wie unterrichte ich Yin Yoga (Haltungen)? Verschiedene Herangehensweisen einer Yin Yoga Klasse, unterschiedliche Anleitungen und Anweisungen. Fokus der Stunde? Einsatz der Stimme. Wie führe ich die Schüler dazu, für sich selbst Sorge zu tragen?
- Dehnung, Kompression, Knochenbau - Anatomie Basics (Anatomie Basics sollten dem TT Teilnehmer bekannt sein) u.a. auch des Bindegewebes, Bedeutung der Faszien – Neuigkeiten aus der Bindegewebsforschung, wie Yin Yoga auf die Faszien wirkt und somit die Kontraktur (bleibende Einschränkung der Beweglichkeit) verbessert. Wie es die Degeneration und Fixation der Gelenke verhindert und die Flüssigkeitszufuhr und Stärke der Gelenke verbessert.
- Yin Yang Sequenz und Yin Yoga (Chakrenbetonte Yin Sequenz), Meditation

### **Energetische Aspekte des Yin Yoga**

Wir betrachten den Nutzen von Yin Yoga auf den energetischen Körper aus der Perspektive der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Folgende Themen werden behandelt:

- Übersicht Taoistische Philosophie (Basiswissen)
- Die drei Säulen der TCM
- Yin und Yang
- Yin und Yang Meridiane, Visualisierungsübungen zum Erspüren der Meridiane
- Ursachen für Störungen des energetischen Gleichgewichts (emotionale und psychische Zustände)
- Yin Typus und Yang Typus
- 5 Elemente und Yin Yoga: praktische Anwendung in Yin Yoga Sequenzen
- Yin Yoga Sequenz für das Element Holz (Leber Qi), Meditation
- Yin und Yang Aspekte erforschen (Partnerübung und mentale Reise)

## **Energetische und meditative Aspekte des Yin Yoga.**

Als Fortsetzung der vorherigen Tage praktizieren die Teilnehmer des Teacher Trainings Sequenzen für das Element Feuer (Herz Qi) und für das Element Erde (Milz Qi), unter Betonung der 5 Elemente, der Achtsamkeit, Stille und mentalen Techniken

- Yin und Yang Meridiane, Visualisierungsübungen zum Erspüren der Meridiane, Energiefluß und Versorgungssystem der Meridiane, Chakren
- Theorie der 5 Elemente
- Achtsamkeitstraining – Techniken (für den Alltag und im Unterricht)  
Körperwahrnehmung, Visualisierungen und Bodyscan: Steuerung des Energieflusses im Körper durch mentale Vorstellungskraft
- Samatha- (Stille) und Vipassana-Meditationstechniken  
Erkenntnisse aus der Humanenergetik:  
Energieblockierungen im menschlichen Körper  
Auswirkung von Blockierungen
- Mentale Fragetechniken (aus dem Mentaltraining) in der Verbindung mit Yin Yoga

## **Meditative Aspekte des Yin Yoga und weitere Hinweise für den Unterricht.**

Als Fortsetzung praktizieren die Teilnehmer der Ausbildung Sequenzen für das Element Metall (Lungen Qi) und für das Element Wasser (Nieren Qi), unter Betonung der 5 Elemente, der Achtsamkeit, Stille und mentalen Techniken

- Atem und Entspannung im Yin Yoga  
Atemvisualisierungen erforschen
- Prinzipien für den Aufbau einer Unterrichtssequenz
- Sensible achtsame Begleitung des Schülers in Trigger Situationen  
(Erkenntnisse aus dem traumasensiblen Yoga)
- Korrekturmöglichkeiten im Yin Yoga (verbal, Hilfsmittel, Hands-on usw.)
- Richtlinien für die Verbindung von Yin und Yang Yoga  
(Yang Ausgleichs-Positionen)
- Meditation

Diese Ausbildung eignet sich für Yogi(ni)s, die interessiert sind, Yin Yoga zu unterrichten oder die ihr Wissen darüber vertiefen möchten. Wer das Ziel hat, Yin Yoga zu unterrichten, muss zu dieser 32 Stunden Yin Yogalehrer Ausbildung eine 200 Stunden Basis Yogalehrer Ausbildung abgeschlossen haben.