



## 1. Wer bin ich?

Mein Name ist Ingrid Samberger (Adya Mahe, spiritueller Name) und seit 25 Jahren darf ich Menschen auf ihrem Weg begleiten.

Wofür steht mein Weg:

- das Erlernen und Praktizieren vom ganzheitlichen Yoga in Theorie & Praxis
- für das Vermitteln eines fachlich fundierten, qualitativ hochwertigen, lebensnahen und dennoch sehr spirituellen, ganzheitlichen Yoga
- die Integration des Erlernten in dein Leben
- die Fähigkeit dieses als Yogalehrer\*in weiterzugeben (wenn Du das möchtest)
- Mehr Lebensfreude, Bewusstsein, Liebe
- das Gestalten deines INDIVIDUELL gesunden, erfüllten & glücklichen Lebens
- dem Vereinen von Körper, Geist & Seele
- deinem Weg zu Dir selbst, nach Hause gehen, Selbstrealisation
- Persönlichkeitsentwicklung
- Gesundheit & Lebendigkeit
- die Entfaltung deines Potentials
- Reinigung & Transformation
- die Meisterschaft deines Geistes
- einem friedvollen, achtsamen jedoch auch kraftvollen Weg
- Heilung & Wachstum

Dieses Wissen ist bereits 1000de von Jahre alt, mit seinem Ursprung bei den Ur-Yogis (Siddhas) aus dem Himalaya. Die Entwicklung von mehr Lebensfreude, Bewusst-Sein & Liebe (Liebe zum Leben & zu Dir SELBST) steht im Mittelpunkt. (Quellen: Alle Quellen, die die Intention haben das Bewusstsein sowie die Heilung und die gesunde Weiterentwicklung von Menschen, Tier & der Natur zu fördern)



## 2. Zur Ausbildung

Meine Yoga-Lebensfreude- & Bewusstseinsausbildung steht für eine qualitativ hochwertige, fachlich fundierte, ganzheitliche & lebendige Yoga-Lehrer\*innen-Ausbildung. Ich habe mir zum Ziel gesetzt Menschen einfaches, gesundheitsorientiertes & spirituelles Yoga in Theorie & Praxis näherzubringen. Die Teilnehmer der Ausbildung sind am Ende der Ausbildung in der Lage selbstständig heilsames und die Gesundheit auf allen Ebenen förderndes Yoga für sich selbst zu praktizieren, im Leben anzuwenden sowie sicher & kompetent Yogastunden als Yogalehrer\*innen weiterzugeben.

## 3. Wo und wann findet die Ausbildung statt?

Die Präsenz-Tage der Ausbildung (Treffen vor Ort) finden an verschiedenen Kraftorten im Niederbayrischen, Salzburger und Oberösterreichischen Raum: Sie geht über einen Zeitraum von 18 Monaten, die einzelnen Präsenzphasen finden im Abstand von ca. 3 Monaten statt. Ein individueller LAUFENDER EINSTIEG ist möglich!!!

Die Termine für die LIVE-Module in 2025 sind:

- 21. - 25. 01. 2025 | Hotel an der Brunnader | D-Bad Birnbach
- 01. - 08. 03. 2025 | Prana Veda Zentrum | IDN-Bali | "Essence of Yoga"
- 22. - 26. 04. 2025 | Alter Pilgerhof | D-Bad Griesbach (inkl. Vitalfasten)
- 22. - 26. 07. 2025 | Der Baum | A-Inzersdorf im Kremstal
- 07. - 11. 10. 2025 | Hotel Lercher | A-Murau

**ACHTUNG!** Es ist auch möglich die Ausbildung in einem hauptsächlich online Format | FORMAT 2, zu absolvieren. Hier sind 3- 5 Tage vor Ort verpflichtend, zusätzliche LIVE-Module können individuell dazu gebucht werden.

## 4. Wie ist der Ablauf & Aufbau der Ausbildung im Format 1 (inkl. all in Live-Unterricht)?

In diesen 18 Monaten gibt es in Abständen von jeweils 3 Monaten, 6 Präsenzphasen von 5 Tagen (Dienstag/Mittag – Samstag/Nachmittag) und ein Wochenende. Durch die Lernphasen während der Woche hast Du am Wochenende noch ausreichend Zeit, um das Erlernte und alle Eindrücke zu verarbeiten und wieder in deinem Alltag anzukommen. Du hast Zeit zum Wachsen – Zeit für DICH!



Am Anfang wirst Du Dich außerdem sehr auf die eigene Praxis konzentrieren, dann zunehmend auch unterrichten lernen. Durch das Aufnehmen & Weitergeben von Theorie & Praxis integriert sich das Wissen in Dir selbst noch mehr und Du fühlst Dich sicher.

## 5. Wie ist der Ablauf der Ausbildung bei den Präsenzphasen?

Wir beginnen am Dienstag jeweils zu Mittag damit jeder angenehm anreisen kann. Tagesablauf: Wir beginnen jeden Morgen um 7.30 Uhr mit Yoga-Praxis (Asanas, Entspannung, Meditation, Atemübungen), über den Tag verteilt gibt es abwechselnd. Unterricht in Theorie und Praxis sowie Austausch in der Gruppe, mit ausreichend Pausen (die du am jeweiligen Kraftplatz, in der Natur oder mit Aktivitäten in der Umgebung, z.Bsp. Therme, Sauna verbringen kannst). Der Unterricht, die gemeinsame Praxis endet ca. um 21.30 Uhr am Abend.

Am Samstag enden die Präsenzphasen um ca. 16.00 Uhr. Die Atmosphäre an den jeweiligen Orten ist immer sehr familiär und von Herzlichkeit geprägt. Das Essen ist meistens vegetarisch, sehr gerne wird es auf deine Bedürfnisse (z. Bsp. vegan, oder wenn Du Unverträglichkeiten hast) angepasst.

## 6. Wie kann ich mir die Zeit zwischen den Ausbildungsblöcken vorstellen?

Während der Homephasen bist Du mit den Lehrbüchern (im Preis inkludiert) sowie einer Lernplattform auf der Du ausreichend Lernmaterial in Form von Unterlagen, Videomitschnitten & Yogastunden gut versorgt, um zu lernen und zu üben. In den monatlichen Gruppentreffen via Zoom hast Du die Möglichkeit Fragen zu stellen und Dich auszutauschen. Außerdem werden eigene kleine Lerngruppen gebildet. In dieser Zeit stehe ich Dir als Ausbildungsleitung gemeinsam mit der Assistenz für Fragen oder wenn Probleme auftauchen zur Verfügung.



## 7. Wie hoch ist deine Investition?

### Format 1: 7 Treffen vor Ort sowie Lernplattform Online

Die gesamte Ausbildung (live & online) kostet € 4.989, --

Zahlungsart: Teilzahlungen nach Absprache

(Bei Vollzahlung zum Beginn der Ausbildung gibt es einen Nachlass!)

Zuzüglich:

- € 29,90 monatlich für die regelmäßige Teilnahme an den LIVE Zoom Yogastunden inkl. Aufzeichnung, sowie den monatlichen Zoom Treffen
- Unterkunft + Verpflegung (€ 50,-- bis € 80,--, je nach Unterbringung, pro Tag inkl. Vollverpflegung)

### Format 2 : Online-Lernplattform sowie 5 Tage Unterricht vor Ort (Hybrid)

Die Ausbildung kostet € 2.689, -- (Teilzahlung möglich), inkl. Lehrbücher.

Die Präsenz-Phasen (5 Tage Unterricht vor Ort) können individuell absolviert werden. (Rechtzeitige Anmeldung erforderlich; die Plätze werden in Reihenfolge der Anmeldung vergeben)

Zuzüglich:

- € 29,90 monatlich für die regelmäßige Teilnahme an den LIVE Zoom Yogastunden inkl. Aufzeichnung, den monatlichen Zoom Treffen sowie der Nutzung der Online-Plattform.

Zusätzliche einzelne Module vor Ort können individuell dazu gebucht werden. Wobei ein Modul (=5 Tage) € 590,-- kostet. (zzgl.. Unterkunft und Verpflegung)

***Bei Bedarf ist dein persönlicher Zahlungsplan nach Absprache möglich!!***

## 8. Anwesenheitspflicht

Es gibt eine Anwesenheitspflicht von 80 % beim Format 1. Versäumte Stunden kannst Du via Lernplattform und anhand der Unterlagen gut nachholen. Auch in späteren Lehrgängen oder Seminaren ist es möglich versäumte Präsenzphasen (nach Absprache) nachzuholen.



## 9. Prüfung | Abschlussarbeit

- Praktischen Abschluss:  
Dieser setzt sich aus dem Halten einer Yogastunde im letzten Drittel der Ausbildung und dem Erstellen deines eigenen Yoga-Stunden-Bildes zusammen. Dazu wirst Du von mir und meiner Assistenz selbstverständlich bestens vorbereitet, um dies gut & erfolgreich bewältigen zu können.
- Schriftliche Abschlussarbeit:  
In dieser beantwortest Du Fragen aus deinem erlernten, gelebten & erfahrenen Wissen des ganzheitlichen Yogas und fasst dieses zusammen. Das Ablegen bzw. die Teilnahme an der Abschlussarbeit ist DIR selbstverständlich freigestellt.

## 10. Ist die Ausbildung zertifiziert?

Die Ausbildung (Format 1 & 2) ist YAA (Yoga Akademie Austria, deren Standards höher sind als herkömmliche Zertifizierungen, wie z. Bsp. die der Yoga Alliance) **als 300 h plus**, Basis-Yogalehrer\*Innen Ausbildung zertifiziert. Eine Stundenanzahl von 380h wirst Du bereits mit dieser Ausbildung erreicht haben. Du hast somit die Möglichkeit als Yoga-Lehrer\*in Stunden zu geben. Außerdem kannst Du auf die 500 Std. Yoga-Lehrer\*innen Qualifizierung aufbauen. Damit z. Bsp. werden deine Yogastunden in Deutschland auch von den Kassen anerkannt und für deine Teilnehmer\*innen bezahlt.

Es steht Dir das gesamte Lehrmaterial auf unserer digitalen Lernplattform zur Verfügung, wo Du Schritt für Schritt in die Welt des Yogas eintauchst, Dich darin erfährst und gut von zu Hause aus, lernst und übst. Ebenso wirst Du regelmäßig mit Ingrid oder via Zoom Yoga praktizieren. Die monatlichen Zoom Treffen bieten Dir die Möglichkeit Fragen zu stellen, Dich auszutauschen und die Energie zu stärken.

Die Ausbildung im Format 2 (hauptsächlich Online) schließt ebenso mit einer praktischen & schriftlichen Prüfung ab.



## 11. Was sind die Inhalte der Ausbildung?

### a) Die fünf Schlüssel des Yogas (integraler Yoga)

- Körperübungen
- Atemübungen
- Entspannung & Meditation
- Ernährung aus der Sicht von Yoga
- Die Kraft des Geistes

### b) Philosophie, Praxis & Theorie aus den klassischen fünf Yoga-Wegen:

- HATHA Yoga (Yoga der Energie)
- BHAKTI Yoga (Yoga der Hingabe)
- RAJA-Yoga (Yoga der Meisterschaft über den Geist & der Reinigung unseres Wahrnehmungsfilters, der psychologische Yogaweg)
- KARMA Yoga (Yoga des Handelns)
- JNANA Yoga (Yoga der Unterscheidung & Erkenntnis)

### c) Medizinische Grundlagen

- Anatomie Bewegungsapparat
- Herz-Kreislaufsystem
- Nerven- & Hormonsystem
- Verdauung

### d) Unterricht & Didaktik

In Bezug auf die einzelnen Übungen:

- Ausführung & Anleitung
- Wirkungen auf allen Ebenen
- Kontraindikationen
- Alternativhaltungen
- Korrekturmöglichkeiten

Weiters:

- Aufbau & Inhalte einer Yogastunde
- Aufbau eines Yogakurses
- Wie gehe ich mit Schwangeren im Yogakurs um
- Organisation eines Yogakurses



Die Freude am Lernen, Praktizieren, Umsetzen, Integration der Ausbildungsinhalte und die persönliche Weiterentwicklung, deine Transformation gehen Hand in Hand.

## 12. Wer sind die Vortragenden?

Ausbildungsleitung:

- Ingrid Samberger (Adya Mahe: spiritueller Name)

Gastreferenten Anatomie:

- Barbara Winter Physiotherapeutin, Yogalehrerin
- Dr. Mai Nuygen (Allgemeinmedizinerin, Oberärztin, Yogalehrerin)
- Schwangerenyoga: Barbara Winter
- Lies mehr: <https://www.lebensfreudeyoga.com/yoga-ausbildung-1/das-team/>

## 13. Wie kann ich mir den Yoga-Stil vorstellen?

Der YogaStil ist im Laufe meines Yogaweges entstanden. Es ist ein sehr einfaches, Rücken- & Gelenke schonende Form von Hatha Yoga, sowie sehr ganzheitlich, gesundheitlich orientiert. Es ist fließend, aber auch mit still gehaltenen Asanas. Es ist ein sehr achtsames, deine Gesundheit von Körper, Geist & Seele in Einklang bringendes und förderndes Yoga. Du sprichst damit mind. 80 % der Menschen jeden Geschlechts & Lebensalters an. Es geht nicht darum „Verrenkungen“ oder komplizierte Haltungen können zu müssen. (Was das selbstverständlich aber auch nicht ausschließt)

Ein Yoga, das einfach in der Ausführung ist, dennoch sehr wirksam (heilsam) & GUT TUT! KEINE Leistungs- & Wettbewerbsgedanken!! Fördern & Fordern in Balance.

Den Ablauf einer Yogastunde kannst Du Dir folgend vorstellen:

- Wir beginnen meistens mit einer Phase des Ankommens im Liegen (Anfangsentspannung)
- Oder mit einer Atemübung, einer Achtsamkeitspraxis im Sitzen oder im Liegen
- Die Gelenke und die Wirbelsäule werden mit einfachen dynamischen Bewegungen in alle Richtungen bewegt: Blockaden lösende Übungen (PavanaMuktAsanas)
- Einfache Asanas (Körperhaltungen) die Kraft, Beweglichkeit & Bewusstsein fördern werden ausgeführt. (angepasst an die Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit)
- Am Ende der Stunde gibt es eine Schlusentspannung
- Geistiges Gedankengut, dass Kraft, innere Stärke, Gelassenheit, Lebensfreude, Liebe zu Dir Selbst und zum Leben sowie Bewusstsein fördert wird integriert.



#### Beispiel-WIRKUNGEN:

- Defizite des Bewegungsapparates werden ausgeglichen
  - Weg vom Leistungsgedanken in ein gesundes Maß von Fördern & Fordern.
  - Körper- & Atembewusstsein wird entwickelt
  - Stress wird abgebaut, die Entspannungsfähigkeit geschult
  - Freude an der Bewegung, Freude am Leben
  - Selbstheilungskräfte aktiviert
  - Der Geist wird zur Ruhe gebracht & lernt fokussiert zu sein...u.v.m.
  - Du lernst geistiges Gut des ganzheitlichen Yogas kennen.
- ES TUT EINFACH GUT und DU FÜHLST DICH WOHL!!

#### 14. Wieviel Zeit soll ich mir für die Ausbildung nehmen?

Für deinen persönlichen Erfolg ist dein eigenes Maß an Umfang, Regelmäßigkeit und Beharrlichkeit des eigenen Übens während der Ausbildung ausschlaggebend. Als durchschnittlichen Zeitaufwand solltest du pro Tag ca. 1 Stunde einplanen.

#### 15. Muss ich Vorkenntnisse mitbringen?

Es ist bestimmt von Vorteil, wenn Du Vorkenntnisse mitbringst. Ob diese ausreichend sind, können wir am besten in einem persönlichen Gespräch gemeinsam herausfinden.

#### 16. Was, wenn ich nicht an der Ausbildung teilnehmen kann?

Format 1: Für Rücktritt und Abbruch der Ausbildung ist die schriftliche Form (z.B. E-Mail) erforderlich. Bei Rücktritt zwischen Anmeldung und Ausbildungsbeginn (individuell gewählt) kann diese bei Nennung eines Ersatzteilnehmers kostenfrei storniert werden.

Ansonsten verfällt die Anzahlung.

Wenn private, gesundheitliche oder berufliche Gründe ein Fortsetzen der begonnenen Ausbildung nicht erlauben, ist das Abschließen zu jedem späteren Zeitpunkt möglich. Die zusätzlichen Kosten dafür betragen € 150,-. Die begonnene Ausbildung ist vollständig zu bezahlen. Die Fälligkeit der Zahlungen wird durch ein Unterbrechen der Ausbildung nicht berührt. Bei Abbruch der Ausbildung steht keine Rückvergütung zu.

Format 2: Da Dir hier die gesamten Inhalte der Ausbildung sofort zur Verfügung gestellt werden, gibt es hier kein Rücktritts- oder Stornorecht. Außer dies wird separat bei der Anmeldung vereinbart.





**ACHTUNG!** Storno und generell die Zimmerbuchungen für die LIVE-Treffen sind eigenständig direkt mit dem Seminarhaus abzuwickeln.

## 17. Wie erhalte ich meinen Ausbildungsplatz?

Nach deiner Anmeldung und Bezahlung deiner 1. Teilzahlung kannst Du sofort beginnen. Die Ausbildungsplätze vor Ort werden in der Reihenfolge der Anmeldung bis zur maximalen Teilnehmer-Anzahl (10 – 20 Pers.) vergeben. Eine Platzreservierung für bis zu eine Woche ist auf Absprache möglich.