



youunique .body academy

youunique.body Yoga Teacher Training (YTT)

Das youunique.body Yoga Teacher Training ist eine modulare Weiterbildung für Yogalehrer:innen, Trainer:innen und Therapeut:innen.

Es verbindet moderne Ansätze aus Anatomie, Alignment, Tiefenstabilisierung, Nervensystemarbeit, therapeutisch fundierte Basis, Somatics und Embodiment mit klassischer Yogapraxis.

Ziel ist es, deine eigene Praxis zu vertiefen und dir fundierte Werkzeuge für die Arbeit mit Schüler:innen und Klient:innen zu geben.

Module & Inhalte

Basismodule – Outer Alignment (nur gemeinsam buchbar, da übergreifend)

Modul 1: re:align – Alignment erleben (29.–31. Jänner 2027)

- angewandte & gelebte Anatomie
- Tiefenstabilisierung im Yoga von Kopf bis Fuß
- Yoga-Grundbausteine:
 - Bandhas & Nadis als stabiles Fundament
 - Physiologie der Atmung & des vegetativen Nervensystems
- Asana Alignment: Alignment-Prinzipien im Detail verstehen & in der eigenen Praxis anwenden

Modul 2: re:assist – Alignment vermitteln (26.–28. Februar 2027)

- Asana Alignment: Prinzipien erkennen & bei deinen Schüler:innen analysieren
- gezieltes Anleiten & Korrigieren deiner Schüler:innen
- Verbal Cues & Hands-On Korrekturen
- praxisorientiertes Unterrichten mit Fokus auf Basis, Stabilität & äußeres Yang und dadurch ein Vermitteln von Gefühl, Intuition, Energie und inneres Yin

Johanna Kohlbauer, Stadtpraxis Schärding, Ernst- Fuchsig Straße 5, 4780 Schärding

Mobil +436503422998, stadtpraxis.schaerding@gmail.com, IG: joko.physio



younique body academy

Aufbaumodule

Voraussetzung: Teilnahme an Outer Alignment oder Physioconnect (unter Absprache)

Modul 1: Inner Alignment (1.–4. April 2027)

- Hauptfokus: Somatisches Yin-Yoga kombiniert mit somatischer Regulation & Körperbewusstsein und Restorative Embodiment: Verkörperung innerer Räume, Prozessbegleitung & Regulation
- Somatics & vegetative Regulation: achtsame Bewegung & Atemarbeit zur Selbstregulation
- stabilisierende Körperarbeit als Basis für Yang- und Yin- Loslassen
- Nervensystem- & Chakrenarbeit: Verbindung von neurophysiologischem Wissen & Energiearbeit Ausbildung als Yogalehrer:in, Trainer:in oder Therapeut:in

Modul 2: Prä-/Postpartales Yoga & Training (23.–25. April 2027)

- fundierte Begleitung von Frauen in Schwangerschaft, Geburt & Rückbildung
- Stabilität, Beckenbodenbewusstsein, Atem- & geburtssteuernde Körperprozesse
- Visualisierung & Gedankenarbeit, Beweglichkeitsaufbau individuell angepasst
- Atem- & Bewegungsansätze zur Regulation von Sympathikus & Parasympathikus
- Förderung von Ruhe, Stressabbau & hormoneller Balance

Schwerpunkte:

- Yoga & Training in der Schwangerschaft
- geburtsvorbereitende Somatics, Atem- & Visualisierungsübungen
- Rückbildung & Restabilisierung nach Geburt
- neuroemotionale & hormonelle Balance

Johanna Kohlbauer, Stadtpraxis Schärding, Ernst- Fuchsig Straße 5, 4780 Schärding

Mobil +436503422998, stadtpraxis.schaerding@gmail.com, IG: joko.physio



youunique body academy

Hardfacts

Ort: Stadtpraxis Schärding

Datum & Zeitplan:

- Tagesplan: Do/Fr–So, jeweils 08:30–17:00 Uhr
- Ersatztermin Outer Alignment zB bei Krankheit der Kursleiterin: 11.–14. März 2027
- Ersatztermin Aufbaumodule zB bei Krankheit der Kursleiterin: 30. April –02. Mai 2027

Kosten & Buchung

- Preis pro Modul: 799 €
- Preis bei Buchung ab 3 Modulen: 699 € pro Modul
- Dein Platz ist erst nach Erhalt des unterschriebenen Anmeldeformulars verbindlich gebucht.
- Die Rechnung für die gebuchten Module erhältst du im November 2026.
- Inklusive:
 - Zugang zum Onlinekurs Basic Alignment in Yoga & Training
 - ausführliches Skript
 - tolle Goodies
- Exklusive:
 - Kosten für gemeinsamen Mittagsbrunch, frisch zubereitet von einer Privatköchin (auf Wunsch vegan & glutenfrei)

!! Wichtig:

- Kurskosten erst nach Erhalt der Rechnung ab November 2026 begleichen.

Teilnahmevoraussetzungen

- Abgeschlossene Ausbildung als Yogalehrer:in, Trainer:in oder Therapeut:in

Mit dem youunique.body YTT erhältst du eine praxisnahe, fundierte & einzigartige Weiterbildung, die Körper, Geist & Nervensystem gleichermaßen stärkt, reguliert und in Balance bringt.

Johanna Kohlbauer, Stadtpraxis Schärding, Ernst- Fuchsig Straße 5, 4780 Schärding

Mobil +436503422998, stadtpraxis.schaerding@gmail.com, IG: joko.physio



youunique body academy

Anmeldung zum physiotherapeutischen youunique.body Yoga Teacher Training
der youunique.body academy in der Stadtpraxis Schärding, Ernst- Fuchsig Straße 5, 4780 Schärding
Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung an.

Name

Geburtsdatum

Telefonnummer

Email

Adresse (Straße, Nummer, PLZ, Ort)

Anmeldung zu...(zutreffendes bitte ankreuzen)

Basismodul 1 & 2
"Outer Alignment"

☐

Aufbaumodul 1
"Inner Alignment"

☐

Aufbaumodul 1
"Prä-/ Postpartales Yoga & Training "

☐

Preis für die Teilnahme am youunique.body YTT pro Modul je 799€. Bei einer gemeinsamen Buchung ab 3 Modulen reduziert sich der Preis auf 699€ pro Modul. Dein Platz ist erst nach Erhalt des Anmeldeformulare fest gebucht. Die Rechnung mit der Bitte um Bezahlung für die gebuchte

Module erhältst du im November 2026. Teilnahme Voraussetzung: Ausbildung zur Yogalehrer:in, Trainer:in, Therapeut:in

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Rücktritt ab 150 Tage vor Beginn der Fortbildung wird nur die Hälfte der Seminargebühr zurück erstattet, ab 90 Tage vor der Fortbildung muss die gesamte Gebühr bezahlt werden. Der Betrag wird nicht erstattet, falls die Fortbildung nicht angetreten oder frühzeitig abgebrochen werden muss. Sollte Johanna Kohlbauer den Kurs ihrerseits absagen müssen, wird ein Ersatztermin festgelegt oder der Kurs abgesagt (die Kursgebühren werden natürlich vollständig zurückerstattet). Haftungsausschluss:

Die Teilnahme am Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Nutzung der Räumlichkeiten erfolgt auf eigene Gefahr. Die Referentin übernimmt keinerlei Haftung für die von den Teilnehmern mitgebrachten Wertgegenstände. Erkrankungen und gesundheitliche Beeinträchtigungen:

Die TeilnehmerIn hat bestehende gesundheitliche Beeinträchtigungen bzw. Erkrankungen oder eine bestehende Schwangerschaft mit der Anmeldung bekannt zu geben.

Im Falle von Schäden welche sich der Teilnehmer aus Unfällen, Verletzungen oder Krankheiten bei Nutzung der Leistungen zuzieht, besteht seitens von Johanna Kohlbauer keine Haftung. Datenschutzbestimmungen: Personenbezogene Daten werden von Johanna Kohlbauer auf Grundlage der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen elektronisch gespeichert, verarbeitet und genutzt. Die Daten werden lediglich für diesen Zweck verwendet und für die Dauer der Bearbeitung in elektronischer Form gespeichert.

Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in die Verarbeitung der Daten ein. Ich habe alle obigen Punkte gelesen und stimme zu. Ich nehme eigenverantwortlich am Seminar teil.

Datum und Unterschrift

Bitte unterschreiben und per Mail an stadtpraxis.schaerding@gmail.com oder per Whatsapp an +436503422998

Johanna

Johanna Kohlbauer, Stadtpraxis Schärding, Ernst- Fuchsig Straße 5, 4780 Schärding

Mobil +436503422998, stadtpraxis.schaerding@gmail.com, IG: joko.physio