



younique .body,

academy

younique.body
academy

younique.body

Yoga Teacher Training

MODUL 1: BASISMODUL

MODUL 2: BASISMODUL

MODUL 3: AUFBAUMODUL 1

MODUL 4: AUFBAUMODUL 2

OUTER ALIGNMENT 1

OUTER ALIGNMENT 2

INNER ALIGNMENT & SOMATIC YIN

PRÄ-/ POSTPARTAL

JOHANNA KOHLBAUER BSC.
SPORTPHYSIOTHERAPEUTIN & YOGALEHRERIN



jetzt anmelden



younique.body

younique.body

Yoga Teacher Training

BASISMODULE

OUTER ALIGNMENT

ANGEWANDTE ANATOMIE,
ASANA ALIGNMENT &
TIEFENSTABILISIERUNG

BASISMODUL 1

29.- 31. JÄNNER 2027

RE:ALIGN - ALIGNMENT ERLEBEN

VERTIEFE DEINE EIGENE YOGAPRAXIS &
LERNE DICH ZU STABILISIEREN/ REGULIEREN

BASISMODUL 2

26.-28. FEBRUAR 2027

RE:ASSIST - ALIGNMENT VERMITTELN

LERNE DIE PRAXIS DEINER SCHÜLER:INNEN
ANALYSIEREN & ZU KORRIGIEREN
MITTELS VERBALEN CUES UND HANDS ON

AUFBAUMODUL 1

1.- 4. APRIL 2027

INNER ALIGNMENT

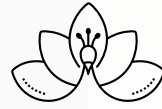
SOMATIC YIN YOGA, SOMATICS
RESTORATIVE EMBODIMENT
NERVENSYSTEM- & CHAKRENARBEIT

AUFBAUMODUL 2

23.-25. APRIL 2027

PRÄ-/ POSTPARTALES YOGA & TRAINING

ANSÄTZE AUS YOGA/ TRAINING/ PHYSIO
FÜR DIE SCHWANGERSCHAFT, GEBURTS-
VORBEREITUNG & RÜCKBILDUNG

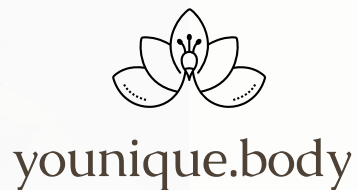


younique.body

Basismodule Outer Alignment

Modul 1 re: align & Modul 2 re:assist

- angewandte und gelebte Anatomie
- Tiefenstabilisierung im Yoga von Kopf bis Fuß
- Yoga- Grundbausteine
 - Bandhas und Nadis als stabiles Fundament
 - Physiologie der Atmung & des vegetatives Nervensystem
- Asana Alignment
 - richtiges Alignment und Ausrichtungsprinzipien jeder Asana Kategorie
 - Modul 1: Alignment- Prinzipien anhand der eigene Yogapraxis ins Detail erlernen und vertiefen
 - Modul 2: Alignment- Prinzipien bei deinen Yogaschüler:innen erkennen, anleiten und verbal/ mittels den richtigen Hands-On korrigieren

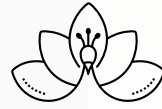


Aufbaumodul Inner Alignment

diese Fortbildung verbindet Yoga, Somatics und Embodiment zu einer Praxis, die sanft regulierend und zugleich transformierend wirkt.

Sie eröffnet dir den Zugang zu mehr Tiefe und zur Verkörperung des Innenraumes – und zeigt, wie du diesen Prozess für dich selbst und deine Yogaschüler:innen erfahrbar machen kannst:

- Somatic Yin-Yoga kombiniert mit somatischer Regulation, Körperbewusstsein und stabilisierenden Bandhas als Basis für Loslassen.
- Restorative Embodiment: Verkörperung des inneren Raumes zur neuroemotionalen Regulation und inneren Prozessbegleitung.
- Somatics & vegetative Regulierung: Achtsame Bewegungen und Atemarbeit, die das Nervensystem beruhigen und Selbstregulation fördern.
- Nervensystem- und Chakrenarbeit: Verbindung von neurophysiologischem Körperwissen und Energiearbeit



younique.body

Aufbaumodul

Prä-/ Postpartum Yoga & Training

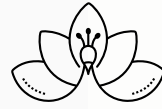
In diesem Aufbaumodul lernst du Frauen in Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung fundiert und umfassend begleiten möchten.

Yoga und Training fließen hier ineinander – sanft, achtsam, stärkend und stabilisierend – und schaffen eine Praxis, die Körper, Geist und Nervensystem gleichermaßen unterstützt.

Im Fokus stehen Stabilität, Beckenbodenbewusstsein, Atmung, geburtssteuernde Körperprozesse, Visualisierung und Gedankenarbeit und Beweglichkeitsaufbau – immer angepasst an die Bedürfnisse dieser besonderen Lebensphase. Atem- und Bewegungsansätze regulieren Sympathikus und Parasympathikus, bauen Stress ab und fördern deinen aktuellen körperlichen Anforderungen. Zudem lernst du wie diese regulativen Prozesse positiv auf den Hormonhaushalt wirken.

Schwerpunkte:

- Yoga & Training in der Schwangerschaft
- Geburtsvorbereitende Somatics, Atmung und Visualisierung
- Rückbildung und Restabilisierung nach Geburt
- neuroemotionale und hormonelle Balance



younique.body

wichtige Informationen

Teilnahme Voraussetzungen

- Basismodule: zert. Yogalehrer:in, Trainer:in, körperorientierte Therapeut:in
- Aufbaumodule: beide YTT Basismodule oder Physioconnect VMB

Datum & Zeitplan

- Modul 1: 29. - 31. Jänner 2027 (3 Tage á 8,5h)
- Modul 2: 26. - 28. Februar 2027 (3 Tage á 8,5h)
- Modul 3: 1. - 4. April 2027 (4 Tage á 8,5h)
- Modul 4: 23. - 25. April 2027 (3 Tage á 8,5h)
- Tagesplan: Do/ Fr- So 08:30 bis 17:00 Uhr

Kursort: Stadtpraxis in Schärding

Ausbildungskosten

- 799€ pro Modul bei Einzelbuchung
- 699€ pro Modul bei Buchung beider Basismodule & mind 1. Aufbaumodul
 - Inklusive:
 - Zugang zum Onlinekurs “Basic Alignment im Yoga & Training”
 - ausführliches Skript und tolle Goodies
 - Exklusive:
 - Kosten für gemeinsamen täglichen Mittags- Brunch von einer Privatköchin extra für uns zubereitet (auf Wunsch: vegan/ glutenfrei)



hast du Fragen?
gerne Kontakt
aufnehmen.

Anmeldung zum Fortbildungsprogramm

via Mail: joh.kohlbauer@gmail.com

via Instagram: [joko.physio](https://www.instagram.com/joko.physio)

via Whatsapp: +436503422998

JOHANNA KOHLBAUER BSC.
SPORTPHYSIOTHERAPEUTIN & YOGALEHRERIN



Jetzt anmelden