

Yin Yoga & Beyond
Grundausbildung 100+ Stunden
Mai 2026 - August 2026

*Nicole Riedinger Huber
& Lisa Tichy*

01 YIN YOGA & BEYOND ° GRUNDAUSBILDUNG 100 + STUNDEN

ÜBER DIE AUSBILDUNG

Diese Yin Yoga Ausbildung geht weit über die Yin-Grundlagen hinaus. Sie ist getragen von einer langjährig gereiften, tief fundierten Lehr- und Praxis-Erfahrung und vereint Wissen aus unterschiedlichen Yoga-Traditionen, Körperarbeit, Bewusstseinsarbeit und gelebter Erfahrung.

Yin Yoga bildet die Grundlage, als Praxis des Spürens, des Verstehens und des bewussten Arbeitens mit dem Körper. Gleichzeitig öffnet diese Ausbildung den Raum für ein größeres Verständnis von Yoga, von Gesundheit, von Entwicklung, von Lehren und von dem, was Menschen heute wirklich brauchen.

Es geht nicht nur um Haltungen, sondern um Zusammenhänge und Präsenz. Erfahrung, Kompetenz, Klarheit und die Fähigkeit, Menschen sicher, fundiert und verantwortungsvoll zu begleiten und zu unterrichten, sind Elemente dieser Ausbildung.

Die Ausbildung wird von Nicole Riedinger-Huber und Lisa Tichy unterrichtet und geleitet.

Diese Ausbildung richtet sich an Yogalehrer*innen ebenso wie an erfahrene Übende, die Yin Yoga fundiert unterrichten oder als wertvolle Erweiterung in ihre Arbeit, in ihren Alltag integrieren möchten. Sie ist zugleich eine Reise zu mehr Verständnis für den Körper, für den Menschen und für sich selbst, sowie ein solides Fundament für einen zeitgemäßen, menschlichen und wirksamen Unterricht.

STUDIUM UND ENTWICKLUNG

Diese Ausbildung ist als vertiefender Lern- und Entwicklungsprozess konzipiert. Sie verbindet fundiertes Wissen, praktische Erfahrung und persönliche Integration zu einem stimmigen Ganzen.

Der Weg ist die Praxis: was gelernt wird, wird geübt, was geübt wird, wird verstanden. So entsteht nicht nur Wissen, sondern Kompetenz und innere Sicherheit.

Alle Teilnehmer*innen werden individuell wahrgenommen und entsprechend ihrer Möglichkeiten begleitet. Ziel ist nicht Anpassung an ein Ideal, sondern die Entwicklung eines eigenen, authentischen Zugangs zu Yoga und zum Unterrichten. Diese Ausbildung schafft die Grundlage für ein tiefes Verständnis von **Yin Yoga & Beyond** – fachlich, praktisch und energtisch.

***Yin Yoga is the art of stillness where fascia unwinds and the soul exhales.** (Nicole Riedinger-Huber)*

ZIEL DER AUSBILDUNG

Ziel dieser Ausbildung ist das aktive Erleben und selbständige Auseinandersetzen mit den Inhalten des Yin Yoga auf körperlicher, psychischer, philosophischer und spiritueller Ebene, um später aus diesem Erfahren, Erlernen und Transformieren andere Menschen im Yin Yoga professionell unterrichten zu können. Yin Yoga ist ein passiver, nach innen gerichteter Übungsweg, ein stiller Weg der Selbstbegegnung, in dem die Ausbildung einen sicheren Raum eröffnet, in dem innere Prozesse, Heilung und persönliches Wachstum möglich werden. Um engagierte Teilnehmer für eine Lehrtätigkeit vorzubereiten, gestalten wir die Ausbildung praxisorientiert. Dabei ist es uns wichtig, dass jede*r Teilnehmer*in von Anfang an mit Didaktik und Methodik vertraut wird, so dass schon in den ersten Modulen das Unterrichten geübt werden kann.

STIL DER AUSBILDUNG

Aus der Verbindung jahrzehntelanger Yogapraxis sowie östlicher Weisheitslehren und eines tiefen Verständnisses der individuellen menschlichen Anatomie entwickelten Paul Grilley und Sarah Powers in den USA Yin Yoga als einen stillen und zugleich präzisen Übungsweg.

In dieser Tradition wurde Nicole unter anderem bei Biff Mithoefer, Sarah Powers, ausgebildet, Lisa bei Helga Baumgartner (alle direkte Schüler von Paul Grilley). Über diese Linie hinaus hat Nicole Yin Yoga über viele Jahre hinweg durch weitere Lehrer*innen, Vertiefungen und Ausbildungen kontinuierlich erweitert und verfeinert.

So ist der Stil dieser Ausbildung nicht auf eine einzelne Methode begrenzt, sondern geprägt von einem gewachsenen, vielschichtigen Erfahrungsweg. Yin Yoga bildet die Grundlage, wird jedoch ergänzt durch Wissen aus unterschiedlichen Yoga-Traditionen, moderner Anatomie, Körperarbeit und Bewusstseinsarbeit.

Gemeinsam tragen Nicole und Lisa diesen Ansatz klar, fundiert und mit großer Tiefe weiter. Daraus hat sich eine eigene Stilrichtung entwickelt, die Klarheit und Achtsamkeit mit einem lebendigen, authentischen und meditativen Ansatz verbindet. Dieser Unterrichtsstil wirkt transformierend, unterstützt Prozesse der Heilung und fördert nachhaltige persönliche Entwicklung, für einen verantwortungsvollen, zeitgemäßen Unterricht ebenso wie für die eigene Praxis.

AUFBAU DER AUSBILDUNG

Die Ausbildung zur Yin Yogalehrer*in 100+ Stunden umfasst Contact-Stunden (Module mit den Ausbildern vor Ort) und Non-Contact-Stunden (Zoom, Studium der vorgegeben Online Videos und Schriften). Zusätzlich sind schriftliche Trainingsaufgaben, On Demand Lernen, Unterrichten üben, praktische Gruppenarbeiten Teil des gesamten Ausbildungszeitraums sowie die Teilnahme an den Yin Yoga-Klassen bei Nicole und Lisa. Die Ausbildung findet über drei aufeinander aufbauenden Modulen statt, schließt mit einer kleinen Prüfungssequenz und einer Zeremonie in Modul 03 ab. Präsenztage (Livemodule) finden vor Ort statt.

02 TERMINE

ZEITLICHER ABLAUF

- 01 Do, 14.05.26 - So, 17.05.26 // 4 Tage // 9.00 - 18.00/18.30 Uhr
- 02 Sa, 11.07.26 - So, 12.07.26 // 2 Tage // 9.00 - 18.00/18.30 Uhr
- 03 Fr, 07.08.26 - So, 08.08.26 // 3 Tage // 9.00 - 18.00/18.30 Uhr
- 04 Modul Online Study Videos April // Juni // Juli
plus zusätzliche Zoomtermine (nach Bedarf und Abstimmung mit der Gruppe)

Pausen an den Ausbildungstagen werden innerhalb des Teams abgestimmt.

Änderungen in Terminen, Zeiten, Ablauf, Räumlichkeiten vorbehalten.

In the pause of Yin, fascia remembers what the mind has forgotten. (Nicole Riedinger-Huber)

03 INHALTE DER AUSBILDUNG

YIN YOGA

- Grundlagen des Yin Yoga
- Physiologische Grundlagen und fasziale Zusammenhänge im Yin
- Anatomie, Asana und Asanavarianten
- Assists, Adjustments und Modifikationen
- Chakren, Elemente und Meridianlehre
- Energiearbeit, Pranayama, Meditation und Nervensystem

TEACHING – METHODIK & DIDAKTIK

- Persönlichkeitsentwicklung
- Theoretische und praktische Vermittlung
- Anwendung von Unterrichtsprinzipien und Lehrmethoden von Yin Yoga
- Methodik; Werkzeuge für Adjustments, Assists, Hilfestellungen
- Sequencing, Thema, Didaktik im Yin Yoga
- zentrale Elemente im Yin Yoga
- praktisches Training in der Kunst des Yin Unterrichtens sowie das Anleiten, Aufbauen von Yin Yoga Haltungen
- das Auftreten eines Lehrers im Unterricht (Körpersprache, innere Haltung)
- Regelmäßige Teilnahme an Yin Yogaklassen

JNANA YOGA, PHILOSOPHIE, ETHIK, LIFESTYLE

- Lehre und Philosophie des Yoga
- Lesen der grundlegenden Literatur von Yin Yoga
- Einblicke in die Lehren der grundlegenden yogaphilosophischen Schriften
- Auseinandersetzung mit der Yogaphilosophie im Alltag
- eine eigene spirituelle Yoga-Praxis entwerfen, praktizieren und eigenständig weiterentwickeln (sadhana)

04 AUSBILDUNGSTEAM

Diese Ausbildung wird von zwei Lehrerinnen getragen, die Yoga nicht nur unterrichten, sondern leben. Im Mittelpunkt stehen dabei nicht nur fachliche Kompetenz und langjährige Erfahrung, sondern ebenso Persönlichkeit, Präsenz und Authentizität.

Nicole Riedinger-Huber und Lisa Tichy verbinden Wissen, Erfahrungen, gemeinsame Werte und eine tiefe Verwurzelung in den Yoga-Traditionen. Gemeinsam schaffen sie einen klaren, sicheren und inspirierenden Lernraum, der fachliche Präzision mit menschlicher Tiefe verbindet.

Nicole Riedinger-Huber (Ausbildungsleitung)

Lisa Tichy (Co-Teacher)

in Kooperation mit yogablume (Annelie Groß)

Es ist ihnen eine Herzenssache, jeden einzelnen Teilnehmer individuell auf dem Weg zu begleiten. Das Team hat einen gemeinsamen Beweggrund eine Yogalehrer-Ausbildung zu begleiten: *aus Liebe zum Yoga und zum Leben.*

NICOLE RIEDINGER-HUBER

Nicole unterrichtet und praktiziert Yoga seit fast 30 Jahren. Ihr Weg ist geprägt von einer tiefen eigenen Praxis sowie langjähriger Unterrichts- und Ausbildungserfahrung in Yoga, Pilates, Meditation und Pranayama. Darüber hinaus fließen schamanische und mediale Erfahrungsräume ebenso selbstverständlich in ihre Arbeit ein wie fundierte Körper- und Bewusstseinsarbeit. Ihr Anliegen ist es, Yoga nicht als Technik zu vermitteln, sondern als lebendigen Erfahrungsweg, der sich im Alltag verankert und Menschen nachhaltig stärkt – auf der Matte wie im Leben. Mit Klarheit, Präsenz und einem feinen Gespür für individuelle Prozesse begleitet sie Menschen in ihrer Entwicklung und schafft Räume für echtes Verstehen und Verkörperung. 2011 gründete sie das Yogastudio und Herzensprojekt yogablume, das sie über 15 Jahre zusammen mit ihrem Mann Andreas Huber mit großer Hingabe erfolgreich führte und zum 01.01.2026 in neue Hände übergeben hat. ***Yoga bedeutet für mich, mit dem Leben zu üben, aufmerksam, wach und verbunden, und das Erfahrene über die Matte hinaus wirken zu lassen – getragen von dem Verständnis, dass alles Energie ist.***

LISA TICHY

Yoga ist mehr als Bewegung. Yoga ist die bewusste Begegnung mit uns selbst.

In ihrem Unterricht ist es ihr ein Herzensanliegen, Yoga ganzheitlich zu vermitteln. Neben der körperlichen Praxis gehören Pranayama, das Chanten von Mantras sowie ein yogaphilosophisches Thema, das die Stunde trägt, selbstverständlich dazu. Immer mit dem Wunsch, dass die Teilnehmenden in Kontakt mit den feineren, energetischen Ebenen des Körpers kommen und mit dem Ziel, Yoga so zu üben, dass die Erfahrungen aus der Praxis als innerer Anker im Alltag dienlich sein darf. ***Mein Ziel ist es, jede Stunde so zu gestalten, dass sich den TeilnehmerInnen ein Raum eröffnet, in dem sie die Möglichkeit haben, sich selbst zu begegnen, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen, sich zu hören, zu sehen und zu fühlen.***

05 VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME AM TEACHER TRAINING

- Der Abschluss des Ausbildungsvertrages.
- Das echte Interesse an Yoga, die Offenheit, Neues auszuprobieren und zu lernen, den Mut, Wachstum und Veränderung zuzulassen. Liebe zu Yoga und dem Yogaweg.
- Du solltest eine Yogapraxiserfahrung von mindestens 1 Jahr haben, idealerweise hast du auch schon Praxiserfahrung in Yin Yoga. Eine abgeschlossene Grundausbildung wird nicht vorausgesetzt.
- Teilnehmen kann jeder, der bereit ist, sich auf neue innere Räume, Begegnung, Entfaltung einzulassen.
- Eine grundlegende Voraussetzung ist die regelmäßige persönliche Übungspraxis.

06 AUSBILDUNGSANFORDERUNGEN & VORAUSSETZUNG ZUR TEILNAHME ZUR PRÜFUNG

- 100% Anwesenheit während des gesamten Trainings.
- Regelmäßige Teilnahme an Yin Yoga Klassen von Nicole und Lisa.
- Das Studium (Lesen) der angegebenen Literatur, Studieren der vorgegeben Videos.
- Teilnahme an der abschließenden Unterrichtsprobe.

07 ZERTIFIKAT/ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss der Yin Yoga & Beyond Grundausbildung erhalten alle Teilnehmer*innen ein Zertifikat. Ein erfolgreicher Abschluss setzt voraus:

- regelmäßige Teilnahme am Yin Yoga Unterricht
- Absolvierung aller Ausbildungsstunden
- vollständige Begleichung der Ausbildungsgebühr
- erfolgreiche theoretische und praktische Abschlussarbeit

Nach Abschluss der Ausbildung bist du zertifizierte*r Yin Yogalehrer*in (100+ Stunden). Die Teilnehmer*innen verfügen über ein umfassendes Wissen in den für Yin Yoga relevanten Bereichen sowie über die Kompetenz, Yin Yoga-Klassen selbstständig, verantwortungsvoll und fundiert zu unterrichten.

Die Yin Yoga & Beyond Ausbildung von Nicole Riedinger-Huber und Lisa Tichy bietet ein solides Fundament für die eigene Unterrichtstätigkeit, stellt jedoch keine Garantie für eine spätere Lehrtätigkeit in der yogablume dar.

08 AUSBILDUNGSKOSTEN UND ANMELDUNG

Ausbildungskosten

Die Ausbildungskosten betragen

bei Anmeldung bis 01.03.2026	2.150,00 EURO
bei Anmeldung ab 02.03.2026	2.300,00 EURO

Ein Teilbetrag in Höhe von 1.000,00 EURO ist bei Anmeldung zur Zahlung fällig, der Restbetrag ist bis zum 23.04.2026 zu entrichten.

Eine Ratenzahlung kann wie folgt vereinbart werden:

Ein Teilbetrag in Höhe von 1.000,00 EURO ist bei Anmeldung zur Zahlung fällig.

Bei Anmeldung bis zum 01.03.2026 verteilt sich der Restbetrag auf 4 monatliche Raten zu je 295,00 EURO, fällig jeweils zum ersten des Monats, beginnend ab dem 01. Mai 2026 bis 01. August 2026

Bei Anmeldung ab dem 02.03.2026 verteilt sich der Restbetrag auf 4 monatliche Raten zu je 335,00 EURO, fällig jeweils zum ersten des Monats, beginnend ab dem 01. Mai 2026 bis 01. August 2026

WIE MELDEST DU DICH AN?

Anmeldung ist bis 01.04.2026 möglich, schriftlich an yinyogaakademie@nicolieriedingerhuber.com

Bei Fragen, kannst du uns auch direkt anschreiben oder ansprechen, Lisa und Nicole oder auch im yogablume Büro.

WAS DU BEKOMMST?

- welcome gifts
- alle Ausbildungsmodule
- Yin Yoga Teacher Training Handbuch
- Zugang zu allen Videos von Nicole und Lisa, die für das TT relevant sind (*)
- Zertifikat nach bestandener Abschlussarbeit

(*) ausgeschlossen davon sind Videos aus Fachliteratur oder externen Fachlehrern

INFORMATIONEN ZUR TEILNEHMERZAHL UND DEN TERMINEN

- Um allen Teilnehmern Aufmerksamkeit und Begleitung zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. So empfehlen wir eine zeitnahe Anmeldung.
- Das Ausbildungsteam behält sich vor, bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmern, die Ausbildung zeitlich zu verschieben oder abzusagen.
- Das Ausbildungsteam behält sich auch vor, einzelne Ausbildungstermine, im Notfall auch kurzfristig (z.B. bei Krankheit des Referenten), zeitlich auf einen anderen Termin zu verlegen. Ansprüche hieraus werden ausgeschlossen.

Anmeldeformulare bitte unter **yinyogaakademie@nicolieriedingerhuber.com** oder **info@yogablume.com** anfordern.

Für weitere Informationen und Fragen stehen Nicole und Lisa darüber hinaus auch gerne persönlich zur Verfügung. Wir freuen uns, dich gemeinsam auf dieser Reise zu begleiten.

Was in Bewusstheit geübt, erfahren und verkörpert wird, wirkt leise weiter und findet seinen Ausdruck im Außen.

(Nicole Riedinger-Huber & Lisa Tichy)

KONTAKT

Wir freuen uns von dir zu hören.

Nicole Riedinger-Huber

Lisa Tichy

yinyogaakademie@nicolieriedingerhuber.com

STORNOBEDINGUNGEN

Ein Rücktritt von der Ausbildungsvereinbarung ist bis spätestens 23.04.2026 durch schriftliche Erklärung an die Ausbilderinnen Nicole Riedinger-Huber & Lisa Tichy möglich. Diese muss ausnahmslos schriftlich erfolgen.

Bei Rücktritt fallen folgende Stornogeühren an:

- Bis 6 Wochen vor Ausbildungsbeginn: 600,00 Euro Stornogeühr.
- Bis 21 Tage vor Ausbildungsbeginn: werden 50% der Kursgebühren fällig.
- Ab 20 Tage vor Ausbildungsbeginn: werden 100% der Kursgebühren fällig.

Die Fälligkeiten der Zahlungen bleiben – soweit fortbestehend – von der Kündigung unberührt.

Bei Nichterscheinen ist die Veranstaltungsgebühr in voller Höhe fällig. Diese Regelungen gelten unabhängig vom Grund der Stornierung und auch bei Vorlage eines Attests.

Die Ausbilder/Veranstalter sind berechtigt, aus wichtigem Grund vom Vertrag zurückzutreten, insbesondere bei einer zu geringen Teilnehmerzahl, Krankheit des Lehrers oder aus weiteren Gründen, die die Ausbilder nicht zu vertreten haben und die eine Durchführung der Veranstaltung unmöglich machen.

Bereits bezahlte Teilnahmegebühren werden die Ausbilder/Veranstalter vollständig zurückerstatten.

Eine Entschädigung steht dem Teilnehmer nicht zu, ebenso auch keine Schadensersatzansprüche.

HAFTUNG

a) Mit Unterzeichnung dieser Ausbildungsvereinbarung bestätigt der Kursteilnehmer, durch persönliche aktive Erfahrung in der Ausübung von Yoga, hinreichend über die körperlichen Anforderungen an die Ausbildung informiert zu sein. Der Kursteilnehmer bestätigt weiterhin, über die dafür erforderliche körperliche Fitness und Gesundheit zu verfügen.

b) Die Teilnahme an der Ausbildung erfolgt auf eigene Gefahr der Kursteilnehmer.

c) Die Ausbilder/Veranstalter haften nicht für Schäden, die aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit entstehen, sondern lediglich im Falle grober Fahrlässigkeit oder Vorsatzes.

MINDESTTEILNEHMERZAHL / ÜBERBUCHUNG / TERMINE

Die Ausbilder/Veranstalter behalten sich vor, bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmern, die Ausbildung zeitlich zu verschieben oder abzusagen. Ebenso behalten sich die Ausbilder/Veranstalter vor, die Ausbildungsvereinbarung bis 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn zu stornieren, wenn die gewünschte Ausbildung zwischenzeitlich ausgebucht sein sollte. Ansprüche hieraus werden ausgeschlossen, eventuell geleistete Zahlungen werden in diesem Fall zurückerstattet. Die Ausbilder/Veranstalter behalten sich auch vor, einzelne Ausbildungstermine, im Notfall auch kurzfristig (z.B. bei Krankheit des Referenten), zeitlich auf einen anderen Termin zu verlegen. Ansprüche hieraus werden ausgeschlossen.

Es wird darauf hingewiesen, dass das Urheberrecht sämtlicher Skripte und Veröffentlichungen bei Nicole Riedinger-Huber und Lisa Tichy liegt und deren weitere Nutzung jedweder Art, insbesondere Vervielfältigung oder Weitergabe an Dritte untersagt ist bzw. ausdrücklich der schriftlichen Genehmigung der Ausbilder bedarf. Zuwiderhandlungen werden in jedem Einzelfall mit einer Konventionalstrafe von € 5.000,00 geahndet. Weiterreichende Schadenersatzansprüche werden hierdurch nicht berührt. Die Kursteilnehmer geben durch Unterschrift der Anmeldung ihr Einverständnis, dass Foto- oder Filmaufnahmen, die während den Kursen gemacht werden, ohne Vergütung, und zeitlich sowie räumlich unbegrenzt, in Audio-visuellen- bzw. Printmedien genutzt werden dürfen. Die Teilnehmer erwerben keinerlei Rechte an der Nutzung von Schutzrechten, Kursbezeichnungen oder Werbemitteln für den jeweiligen Kurs.