



Info Broschüre:

SUP Yoga
Teacher Add On

www.lenayoga.at



SUP Yoga Teacher Training

Stehpaddeln und Yoga am Paddelboard boomen in den letzten Jahren – berechtigterweise, denn es macht einfach total viel Spaß, sich am Wasser zu bewegen und Yoga zu üben!

Wenn Du SUP Yoga unterrichten möchtest, dann brauchst Du zusätzlich zu den Yoga Grundlagen spezifisches Wissen: Wie hältst Du Deine Gruppe am Wasser zusammen, was ist für die Teilnehmer angenehm oder unangenehm und natürlich auch welche Themen passen zu SUP Yoga und wie stellt man SUP Yoga Stunden unter ein spezielles Motto, ...

Neben der Arbeit an diesen Themen wirst Du auch lernen, was am SUP anders als auf der Yogamatte im Studio ist und deshalb zusätzliche Anleitung oder Vorbereitung erfordert, welche Asanas am Board funktionieren, welche Übergänge sinnvoll sind, wie man „schwierige“ Asanas zugänglich machen kann,...

Außerdem erfährst Du, wie Du Grundkenntnisse am SUP vermitteln kannst und wie Du die Teilnehmer:innen beim Paddeln unterstützt. Wir trainieren wichtige Handgriffe aus dem Bereich der Rettungstechnik, falls einmal ein/e Teilnehmer:in Probleme am Board oder im Wasser hat.

In diesem Kurs (mindestens 25 Stunden zu je 60 Minuten) erweiterst Du Dein Yogawissen um den Bereich Stand Up Paddle Board.

Die Ausbildung kann auch zur Vertiefung der eigenen Praxis genützt werden!



Termine:

Donnerstag, 3. September
bis Sonntag, 6. September 2026

Uhrzeit:

9:00 bis 18:00 Uhr,
Sonntag ca. bis 12:30 Uhr

Die Kurszeiten können je nach Wetter variieren!





Kursort:

Stockenboi,
Weissensee Ostufer in Kärnten/Österreich

Unterkunft und Verpflegung:

Bitte organisiere Dir (und bezahle ;-)) Deine Unterkunft selbstständig, z.B. am Camping Weissensee (früher Ronacher) oder in einer der umliegenden Pensionen oder Ferienwohnungen. Achtung: Wir sind am Ostufer - es ist nicht möglich, schnell vom Westufer ans Ostufer zu kommen.

Vor Ort gibt es ein Restaurant (mit einigen vegetarischen Gerichten auf der Karte) und einen kleinen Supermarkt.

Voraussetzungen:

Du musst schwimmen können!

Eine Yogalehrerausbildung (200h) ist empfehlenswert, jedoch für die Teilnahme am Kurs nicht verpflichtend. SUP-Erfahrung oder SUP Yoga-Erfahrung ist nicht notwendig. Wenn Du SUP Yoga unterrichten möchtest, solltest Du das aber nur in Kombination mit einer 200h Ausbildung machen - so steht es auch am Zertifikat.



Inhalte:

- Yogapraxis am SUP
- Festmachersysteme
- Geeignete Unterrichtsaufstellungen
- Asanas in unterschiedlichen Systemen
- Yoga Flows am SUP
- Hilfsmittel
- Sequencing im SUP Yoga
- Geeignete Themen für SUP Yoga
- Meditation am SUP
- Pranayama am SUP
- Kommunikation am SUP
- Einfache Paddeltechniken
- Sicherheit im SUP Yoga
- Rettungstechniken
- Knotenkunde
- Materialkunde
- ...



Ausbildungsleitung:

Mag. Magdalena Grain (Yogalehrerin, Yogalehrer:innen-Ausbildnerin und Mentorin für Yogalehrer:innen, E-RYT 500®, Triyoga Flows®, Spiraldynamik Fachkraft, SUP Yoga Instructor)



Kurspreis:

Kurspreis:

600 Euro

Frühbucher:innen bis 1. Juni 2026: 520 Euro

Dieser Preis beinhaltet alle Praxis- und Theorieeinheiten und ein auf den Kurs abgestimmtes SUP Yoga Skriptum (ca. 70 Seiten).

Unterkunft und Verpflegung sind NICHT im Kurspreis enthalten!

Falls Du kein eigenes SUP besitzt (oder privat eines leihen kannst), erkundige Dich in der Tauchbasis Diving Weissensee, zu welchen Konditionen Du eines ausborgen kannst.



Besonderheit Retreat und Teacher Add On:

Das SUP Yoga Teacher Training findet hier als “Teacher Add On” statt. Das bedeutet, dass wir ab Donnerstag um 9:00 Uhr vor allem die didaktischen und die Paddel-Inhalte durchnehmen.

Ab Freitag Abend starten die Praxis-Einheiten, gemeinsam mit den Teilnehmenden, die “nur” das Retreat besuchen. Es bietet sich also auch an, Freund:innen oder Partner:innen mitzubringen und die Yogaeinheiten gemeinsam zu absolvieren.

Das Zertifikat für das SUP Yoga Teacher Add On ist das gleiche wie beim SUP Yoga Teacher Training im Juni am Wolfgangsee.



Anmeldeblatt

Hiermit melde ich mich verbindlich für das
SUP Yoga Retreat und Teacher Add On
von 3. bis 6. September 2026
bei Lenayoga Teachertrainings an.

Vorname	
Nachname	
Adresse	
Geburtsdatum	
Telefonnummer	
E-Mail-Adresse	

Ausbildungsort:

Stockenboi, Weissensee/Ostufer, Kärnten

Kurspreis:

600 Euro (Teacher Add On + SUP Yoga Retreat), Frühbucher:innen-Bonus bis 1. Juni 2026 520 Euro.

Zahlungs- und Stornobedingungen:

Der Kurspreis ist innerhalb von 14 Tagen nach Deiner Anmeldung zu überweisen. Du erhältst alle nötigen Daten dafür per Mail.

Bei Storno bis 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn werden 50% rückerstattet, der Rest wird als Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Bei Storno innerhalb von 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn, oder wenn Du die Ausbildung nicht antrittst, wird der Kurspreis nicht rückerstattet. Falls Du kurzfristig verhindert bist teilzunehmen, kannst Du gerne den Platz jemandem weitergeben, der die Voraussetzungen für den Kurs ebenfalls erfüllt. Du hast kein Recht auf eine Ersatzleistung.

Teilnehmerzahl:

Das SUP Yoga Teacher Training findet ab 5 Teilnehmer:innen statt, maximale Teilnehmerzahl 12.

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme am SUP Yoga Teacher Training erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird keine Haftung für Personenschäden, Verlust oder Beschädigung von persönlichem Eigentum aus welchem Grund auch immer übernommen. Die Ausbildung ersetzt keine wie auch immer geartete (z.B. Physio- oder Psycho-)Therapie.

Mit Deiner Unterschrift meldest Du Dich verbindlich an und erkläre, die Teilnahmebedingungen, Zahlungsvereinbarungen und Informationen erhalten, gelesen und verstanden zu haben und stimmst diesen zu.

Datenschutz:

O Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten gespeichert und für die Zwecke dieser Ausbildung verwendet, aber nicht an Dritte weitergegeben werden. Mir ist bekannt, dass diese auf meinen Wunsch gelöscht werden.

Datum:

Unterschrift: