



SONJA ROSA RÖSSLER

YOGA TEACHER TRAININGS

I N F O S
P R E I S E
T E R M I N E



Love Yourself YTT gibt dir die Freiheit,
deine Ausbildung so zu gestalten,
wie es für dich passt.



INHALT



INTRO	01
1. YOGATEACHER TRAINING 200 Std.	02-03
2. YOGATEACHER TRAINING 300 Std.	04-08
3. ÜBERSICHT	09-11
4. TERMINE	12
5. PREISE	13
6. LOVEYOURSELF	14

INTRO



LOVE YOURSELF YOGA TEACHER TRAINING (YTT)

Individuell. Transformierend. Flexibel.

Yoga ist eine Reise zu dir selbst – und sie beginnt genau dort, wo du gerade stehst. Egal, ob du eine solide Basis als Lehrer:in aufbauen oder dein Wissen auf einer tiefen, energetischen Ebene erweitern willst – das LoveYourself YTT gibt dir die Freiheit, deine Ausbildung so zu gestalten, wie es für dich passt.

1. BASIC YTT (200h)

als 1-monatiges Intensive auf Gomera oder modular in Wien/Kroatien

Dein Fundament für eine sichere & inspirierende Yoga-Praxis und Lehrtätigkeit.

2. ADVANCED YTT (300h)

Deine individuelle Spezialisierung mit Retreat-Modulen und themenspezifischen Retreats für ein tiefes Eintauchen und Verständnis – hin zu gelebter Verkörperung (Embodiment).

EIN MODULARES AUSBILDUNGSMODELL – MIX & MATCH

✓ **Lerne in deinem eigenen Rhythmus:**

Wähle zwischen intensiven Retreats und Ausbildungsmodulen in Wien.

✓ **Stelle dein Advanced Training individuell zusammen:**

Neben den Wochenenden des A-YTT in Wien ist jedes Retreat gleichzeitig ein Modul – du vertiefst dein Wissen genau dort, wo du spürst, dass deine Entwicklung es braucht und baust Dir so Deinen eigenen Fokus

✓ **Tiefe Transformation durch gelebte Erfahrung im Sinne des Embodiment:**

Es geht um Erfahrung, Erforschung und Integration – weg vom Kopf, hin zur Verkörperung und integriertem authentischen Wissen

✓ **3 Jahre Zeit, um dein Training zu absolvieren.**

Mix & Match – so, wie es für dich richtig ist.

BASIC YOGA TEACHER TRAINING

200 STUNDEN



Dein Fundament für eine tiefgehende Yoga-Praxis & Lehrtätigkeit

Option **1 Wien/Kroatien** (8 Wochenenden + Intensivwoche in Kroatien) Jänner – Oktober 2026

Option **2 La Gomera** (4 Wochen Intensiv) 31. Jänner – 28. Februar 2026

Dieses 200h-Training bietet dir alles, was du brauchst, um sicher und authentisch Yoga zu unterrichten – oder deine eigene Praxis tief zu verstehen.

Warum dieses Training anders ist:

- ✓ Zwei flexible Formate – Wähle zwischen einem intensiven Retreat oder einer modularen Ausbildung in Wien/Kroatien.
- ✓ Yoga nicht nur üben, sondern verkörpern – du wirst von Beginn an in die Lehrpraxis und Selbsterfahrung geführt, wobei Klarheit, Wahrhaftigkeit (Satya), Authentizität und Erleben des eigenen So-Seins im Vordergrund stehen
- ✓ Energetische Tiefe – Wir verbinden fundierte kreative Asanapraxis, Anatomie & Didaktik mit Chakrenarbeit, Ayurveda, Pranayama & Meditation.
- ✓ Progression von physischer Genauigkeit und Alignment in den ersten 6 Modulen hin zu den energetischen Aspekten über die Arbeit mit den Qualitäten der Chakren zu einem tiefen Embodiment Deines Wissens – vom Wissen zum SEIN
- ✓ Progression vom Unterrichten kurzer Sequenzen, gemeinsamer Stunden hin zur Fähigkeit, eigene Stundengestaltungen schon während des Trainings mit einer Kursgruppe supervisiert auszuprobieren
- ✓ Intensive Selbsterfahrung im Sinne des Embodiments
- ✓ Intensive Gruppenerfahrung und Community-Erlebnis durch das Intensive in Kroatien bzw. Community-Erfahrung im einmonatigen Zusammensein auf Gomera

BASIC YOGA TEACHER TRAINING 200 STUNDEN



DIE STRUKTUR DER AUSBILDUNG

BLOCK 1: DIE PHYSISCHE EBENE (Annamaya Kosha)

- ✓ **Asanas & Ausrichtung** – klare & präzise Ausführung der Asanas als Basis, Körperbewusstsein/-wahrnehmung & sichere Adjustments.
- ✓ **Philosophie & Yogische Weisheit** – Yogasutras, Bhagavad Gita, Samkhya Philosophie, HathaYogaPradipika, Tantrismus
- ✓ **Pranayama, Mantras & Meditation** – Dein Atem als Schlüssel zur Balance.
- ✓ **Didaktik & Methodik** – Wie du authentisch & sicher unterrichtest.

BLOCK 2: DIE ENERGETISCHE EBENE (Pranamaya Kosha)

- ✓ **Chakren & Yoga** – Dein Unterricht als energetische Erfahrung.
- ✓ **Atem & Nervensystem** – Pranayama, Bandhas & Techniken für Balance & Heilung.
- ✓ **Unterrichtspraxis & Sequencing** – Du lernst, sinnvolle und chakrenspezifische Klassen zu kreieren. Du unterrichtest bereits mit Deinen Peers.

BLOCK 3: INTEGRATION & LEHRPRAXIS

- ✓ **Eigene Lehrpraxis & Teaching Labs** – Du bist bereit, Deine eigene Klasse anzubieten, Feedback zu empfangen und zu geben und Dein Wissen damit zu integrieren
- ✓ **Business & Ethik** – Baue deine eigene Lehrer:innen-Identität auf.
- ✓ **Zielgruppen-Yoga** – Spezialisierung für Frauen, Senioren, Kinder & Traumasensitives Yoga.

LoveYourself ABSCHLUSSZERTIFIKAT

- ✓ **Das LoveYourself Teacher Training ist registriert bei der American Yoga Alliance**

ADVANCED YOGA TEACHER TRAINING 300 STUNDEN



300h LOVE YOURSELF YOGA TEACHER TRAINING (A-YTT) im JAHRESKREIS

Die modulare 300h Advanced Yoga Ausbildung wird von Sonja Rössler, dem Team des Ayurveda-Verein Nexenhof und GastlehrerInnen unterrichtet.

Sie richtet sich an bereits im Yoga stark verankerte Praktizierende, Interessierte Yoginis ohne Yogaausbildung und an YogalehrerInnen, die bereits eine 200-stündige Basisausbildung absolviert haben. Ziel dieser Vertiefungsangebote ist, einerseits die eigene Praxis auf körperlicher, energetischer und spiritueller Ebene zu vertiefen, zu erweitern, zu verkörpern und gleichzeitig damit auch Erfahrungen und Werkzeuge zu sammeln, um eventuell eigene Teilnehmer:innen in diesen tiefergehenden Aspekten des Yogaweges begleiten zu können.

Die Module können als 300 h Gesamtpaket mit Abschlusszertifikat oder in Form von Einzelmodulen besucht, bezahlt und abgeschlossen werden.

Der GESAMTAUFBAU der 300 h orientiert sich an den zyklischen Prozessen des JAHRESKREISES. Der Kreis wird Symbol dieser Reise durch den Jahres- und Lebenskreis sein und umfasst insgesamt 10 Wochenenden plus 1 Retreat Deiner Wahl.

ADVANCED YOGA TEACHER TRAINING 300 STUNDEN

MODUL 1 – PSYCHOLOGIE DER CHAKREN Teil 1- FÜNF ELEMENTE (100 Stunden) Jänner – Juni 2026

Das Chakrasystem als Weg innerer Entfaltung - eine heilige Landkarte für Energie, Bewusstsein und Integration

In diesem Modul tauchen wir tief in das alte Wissen des Chakrasystems ein – einer subtilen Landkarte, die uns durch die verschiedenen Ebenen unseres Menschseins führt: vom physischen über das emotionale bis hin zum spirituellen Körper. Die sieben Hauptchakren spiegeln nicht nur bestimmte energetische Qualitäten wider, sondern stehen zugleich für Entwicklungsstadien, Lebensthemen und Bewusstseinsräume.

Das Chakrasystem bietet dir einen ganzheitlichen Zugang zu tiefer Selbsterkenntnis und energetischer Integrität. Jedes Chakra lädt uns ein, bestimmten Aspekten unseres Daseins mit Achtsamkeit zu begegnen:

Sicherheit, Lebendigkeit, Selbstvertrauen, Mitgefühl, Ausdruck, Intuition und spirituelle Verbundenheit sind nicht nur Konzepte – sie sind verkörperte Erfahrungen, die durch bewusste Praxis genährt und balanciert werden können.

In diesem Modul wirst du:

- die energetischen, psychologischen und spirituellen Qualitäten der sieben Hauptchakren erforschen
- erkennen, wie sich Dysbalancen im Körper, Geist und Alltag zeigen – und wie sie transformiert werden können
- lernen, wie Yoga, Pranayama, Meditation und bewusstes Embodiment gezielt auf die einzelnen Chakren wirken
- deine eigene Energiekompetenz vertiefen – sowohl für dein persönliches Wachstum als auch für deine Rolle als Begleiter:in
- verstehen, wie sich Lebensenergie durch den Körper bewegt und wie sie freier fließen kann

In Modul 1 geht es an 5 Wochenenden durch die 5 ELEMENTE darum, über kreative und ausdrucksbetonte Arbeit und über die unterschiedlichsten Zugänge zu den Ebenen über Asanapraxis, deren Sequenzierung, Pranayama und Meditation experimentell zu erforschen und damit das Wissen zu verkörpern – embodiment –

ADVANCED YOGA TEACHER TRAINING 300 STUNDEN

Möge dieses Modul dich dabei unterstützen, SHAKTI oder PRAKRITI-Energie in allem veränderlichen Sein und ihre unterschiedlichen Erscheinungen und Qualitäten in der Verkörperung zu erleben und zu verstehen, wie es darum geht, Energie aufzubauen – und die Weisheit deines feinstofflichen Körpers als Quelle von Kraft, Klarheit und gelebter Verbundenheit zu entdecken.

Die konsequente Fortsetzung davon findest Du in Modul 2, AYURVEDA & YOGA, dem personalisierten Unterrichten auf dem Wissen des Ayurveda und der 5 Elemente aufbauend. Die Module können aber auch in jeder anderen Reihenfolge kombiniert werden.

In Modul 3 – Raja Yoga – geht die Reise zu den subtileren Ebenen, 6. und 7. Chakra, dem Verständnis des unveränderlichen SEINS – die Qualitäten von SHIVA oder PURUSHA, der FREIHEIT, wie sie im 4. Kapitel der Yogasutren beschrieben wird: Kaivalya Pada.

Modulpreis Modul 1: 1.480 €

(Frühbucherpreis bis 31. Oktober 2025 und Student:innenpreis) 1.350 €

Termine 2026:

16.-18. Jänner – Chakra 1 – Element Erde
20.-22. März – Chakra 2 – Element Wasser
17.-19. April – Chakra 3 – Element Feuer
15.-17. Mai – Chakra 4 – Element Luft
19.-21. Juni – Chakra 5 – Element Äther

Wochenenden in Wien:

jeweils Freitag 18.00 – 21.00, Sa 8.00 – 17.00
und Sonntag 8.00 – 16.00 Uhr



ADVANCED YOGA TEACHER TRAINING 300 STUNDEN

MODUL 2 – TEACHING PERSONALISED YOGA AYURVEDA & YOGA (100 Stunden) Start August 2026

Im Modul über die indische Heilkunst lernst Du die Typenlehre des Ayurveda kennen und wie Du Yoga Sequenzen entsprechend dem neuen Verständnis der Doshas und mikro- wie makrokosmischer Zusammenhänge so konzipierst, dass sie ein Gleichgewicht im ganzheitlichen System des Menschen herzustellen helfen.

Neben einer grundlegenden Einführung in den Ayurveda, ist jedes der drei Ausbildungswochenenden einem der drei Doshas gewidmet und gezielt werden Namaskars (Sonnengrüße), Asanas, Pranayamas, Anwendung und Einsatz von Marmapunkten in der Praxis und Meditationen dafür vorgeschlagen und deren Wirkung über die Praxis erfahren. Auch Ernährung und tägliche Routine sind Bestandteile des Gesamtkonzepts.

Modulpreis: 930 €
(Frühbucherpreis bis 31. Mai 2026) 820 €

Nächster Start: August 2026

Termine:

7. – 9. August 2026
18. – 20. September 2026
09. – 11. Juni 2026

Wochenenden in Wien:

jeweils Freitag 18.00 – 21.00, Sa 8.00 – 17.00
und Sonntag 8.00 – 16.00 Uhr



ADVANCED YOGA TEACHER TRAINING 300 STUNDEN

MODUL 3 – REISE DURCH DEN JAHRESKREIS – Psychologie der Chakren: Teil 2 Vision, Meditation & Freiheit – RajaYoga (80 Stunden) ab Oktober 2025

Der Weg des RajaYoga – an insgesamt 3 Wochenende tauchst Du tiefer ein in den „königlichen Weg“ und die Magie dieser Inneren Reise. Sowohl Grundlagen der Neurobiologie, Didaktik, aktive Meditationen, inner exercises, unterschiedliche Techniken, die helfen in den Zustand des Seins zu führen, wirst Du in diesem Modul kennenlernen, erfahren und hoffentlich dadurch einen tieferen Zugang zum Kernstück des Yogaweges finden, Kaivalya Pada, der Weg in die ultimative innere Freiheit und Unterscheidungsfähigkeit zwischen der Welt der Erscheinungen und der Essenz allen Seins.

Modulpreis: 880 €

(Frühbucherpreis bis 31. August 2025 und StudentInnenpreis), 800 €

Start: Oktober 2025

Termine:

31. Oktober – 2. November 2025

22./23. November 2025

19. – 21. Dezember 2025

jeweils Freitag 18.00 – 21.00 (WE 1 und 3),
Sa 8.00 – 17.00 und Sonntag 8.00 – 16.00 Uhr



DIE STRUKTUR

DIE 3 BLÖCKE der 300h Ausbildung
kombiniert mit thematisch abgestimmten
Retreats

loveyourself-ytt.at

Block 1 - Jänner - Juni

Chakrenreise Teil 1 - die 5 Elemente

1. Tor (Wurzelchakra) Erdung, Sicherheit & Urvertrauen WIEN 16.-18. Jänner 2026 WALDVIERTEL Die Säule des Seins 5.-7.12.2025	2. Tor (Sakralchakra) Fluss, Sinnlichkeit & Lebenslust WIEN 20.-22. März 2026 ISTRIEN Die Quelle des Lebens Ende August 2026	3. Tor (Solarplexus) Selbstermächtigung & Sichtbarkeit WIEN 17.-19. April 2026 MAROKKO Das Feuer der Transformation 28.3-8.4.2026	4. Tor (Herzchakra) Femininität & Verbindung WIEN 15.-17. Mai 2026 SARDINIEN Der Raum der Göttinnen 4.-14.Juni 2026	5. Tor (Halschakra) Kreativität, Ausdruck & göttliche Resonanz WIEN 19-21. Juni 2026 BALI Die Stimme des Kosmos tba
Chakren & Elemente, eine tiefgehende energetische Reise.				

Block 2 - Juli - Oktober

Yoga&Ayurveda - Dosha-Balance

Vata-Balance (Luft & Äther) Stabilität & innere Ruhe. WIEN 7.-9. August 2026	Pitta-Balance (Feuer & Wasser) Energieausgleich & Klarheit. WIEN 18.-20. September 26	Kapha-Balance (Erde & Wasser) Aktivierung & Leichtigkeit. WIEN 9.-11. Oktober 2026
Ayurveda & Individualisierung. Yoga angepasst an Konstitution & Balance.		

Block 3 - Nov./Dez.

Chakrenreise Teil 2 - Spiritualität, Meditation

6. Tor (Drittes Auge) Intuition & Vision WIEN 20.-22-November 26 LA GOMERA Das Tor zur Essenz 8.-15.11.2025	7. Tor (Kronenchakra) Weisheit & universelle Verbindung WIEN 11.-13. Dezember 26 ÄGYPTEN Das goldene Tor tba
Meditation & Bewusstsein. Dein Weg in höhere Dimensionen.	

3 flexible Blöcke plus 1 Retreat (im Gesamtpreis inkludiert), die Du in Deinem Tempo absolvieren kannst.
Max. Ausbildungszeit (für Erhalt des Zertifikats) sind 3 Jahre.

MODULE

DIE 7 MODULE IN WIEN Die 7 Tore der Selbstermächtigung

loveyourself-ytt.at

	erde	wasser	feuer	luft	äther	licht	bewusstsein
MODUL	Die Säule des Seins	Die Quelle des Lebens	Das Feuer der Transformation	ERDE	Die Stimme des Kosmos	Das Tor zur Essenz	Das goldene Tor
TOR & FOKUS	1. Tor (Wurzelchakra) Erdung, Sicherheit & Vertrauen	2. Tor (Sakralchakra) Fluss, Sinnlichkeit & Lebenslust	3. Tor (Solarplexus) Selbstermächtigung & Sichtbarkeit	4. Tor (Herzchakra) Feminität & Verbindung	5. Tor (Halschakra) Kreativität, Ausdruck & göttliche Resonanz	6. Tor (Drittes Auge) Intuition & Vision	7. Tor (Kronenchakra) Weisheit & universelle Verbindung
WURUM GEHTS?	Verwurzelung im Körper & Leben, Sicherheit, innerer Halt, Struktur	Emotionen & Begehren als kreative Kraft nutzen	Kraft, Präsenz, Empowerment & Manifestation des eigenen So-Seins	Selbstliebe, Loslassen & Tiefe in Beziehungen erfahren, vom Ich ins WIR	Stimme, Klang, Ausdruckskraft und Kreativität entdecken	Innere Klarheit, Muster erkennen, Intuition stärken, Visionen empfangen	Anbindung an universelle Weisheit, Meditation, spirituelle Integration, Erwachen
DAUER	2,5 TAGE IM JÄNNER 2026	2,5 TAGE IM MÄRZ 2026	2,5 TAGE IM APRIL 2026	2,5 TAGE IM MAI 2026	2,5 TAGE IM JUNI 2026	2,5 TAGE IM NOV. 2026	2,5 TAGE IM DEZ. 2026
Ausbildungsblock 1					Ausbildungsblock 3		

Preis beinhaltet...

RETREATS

DIE 7 TEMPEL DER SEELE

loveyourself-ytt.at

RETREAT							
TOR & FOKUS	WALDVIERTEL Die Säule des Seins - Meditationswochenende	ISTRIEN Die Quelle des Lebens Fluid Power Retreat	MAROKKO Das Feuer der Transformation Meer & Wüste Retreat	SARDINIEN Der Raum der Göttinnen DIVINE FEMININE	BALI Die Stimme des Kosmos "Spirituality, Creativity & Culture Retreat"	LA GOMERA Das Tor zur Essenz "7 Temples of the Soul"	ÄGYPTEN Das goldene Tor
WURUM GEHTS?	1. Tor (Wurzelchakra) Erdung, Sicherheit & Urvertrauen	2. Tor (Sakralchakra) Fluss, Sinnlichkeit & Lebenslust	3. Tor (Solarplexus) Selbstermächtigung & Sichtbarkeit	4. Tor (Herzchakra) Feminität & Verbindung	5. Tor (Halschakra) Kreativität, Ausdruck & göttliche Resonanz	6. Tor (Drittes Auge) Intuition & Vision	7. Tor (Kronenchakra) Weisheit & universelle Verbindung
TERMIN	Innere Stabilität, Erdung & Rückverbindung mit der Natur, Meditation & Bewusstseinsarbeit	Emotionen & Begehren als Energiequelle nutzen, das Leben in Fülle genießen	Deine eigene Kraft erkennen & verkörpern, sichtbar werden & dein Leben bewusst gestalten	Deine weibliche Essenz erforschen, Rituale & Hingabe unterstützender Schwesternschaft	Deine Wahrheit durch Stimme, Klang & Tanz ausdrücken, in Resonanz mit dem Universellen	Muster erkennen, Visionen empfangen, innere Klarheit & Bewusstheit entwickeln	Die Verbindung zum großen Ganzen, alte Weisheiten verkörpern & die Essenz verstehen
	6.-8. Dezember 2025	22.-29. August 2026	28.3.-6. April 2026	4.-14. Juni 2026	tba	7.-14. November 2026	tba

Im 300 h YTT ist ein Retreat im Preis bereits enthalten. Alle Preise exkl. Unterkunft, Anreise & Verpflegung)

Termine:



ADVANCED 300h TEACHER TRAINING

MODUL 1 - PSYCHOLOGIE DER CHAKREN

Chakra 1 - Element Erde	16. – 18. Jänner 2026
Chakra 2 - Element Wasser	20. – 22. März 2026
Chakra 3 - Element Feuer	17. – 19. April 2026
Chakra 4 - Element Luft	15. – 17. Mai 2026
Chakra 5 - Element Äther	19. – 21. Juni 2026

MODUL 2 - AYURVEDA & YOGA

KAPHA DOSHA	07. – 09. August 2026
PITTA DOSHA	18. – 20. September 2026
VATA DOSHA	09. – 11. Juni 2026

MODUL 3 - RAJA YOGA/Meditation & Pranayama

31. Oktober – 2. November 2025
22. – 23. November 2025
19. – 21. Dezember 2025

LOVEYOURSELF BASIC TEACHER TRAINING

- BASIC - GOMERA INTENSIVE 31. Jänner – 28. Februar 2026
- BASIC - Wien Module & Kroatien
 - 23. – 25. Jänner 2026
 - 06. – 08. März 2026
 - 10. – 12. April 2026
 - 08. – 10. Mai 2026
 - 29. – 31. Mai 2026
 - 26. – 28. Juni 2026
 - Intensivwoche Istrien 05. – 12. Juli 2026
 - 25. – 27. September 2026
 - 16. – 18. Oktober 2026



Preise:



ADVANCED 300h TEACHER TRAINING

Modul 1 - Psychologie der Chakren

pro Modul-WE	€ 295
	€ 1.525
gesamt special	€ 1.480

Modul 2 - Ayurveda & Yoga - teaching personalised yoga

pro Modul-WE	€ 295
	€ 885
gesamt special	€ 825

Modul 3 - Raja Yoga - Meditation & Pranayama

pro Modul-WE	€ 295
	€ 885
gesamt special	€ 825

Gesamtpaket Module

€ 3.175

Total 300 h & Retreat Deiner Wahl (in Raten zahlbar)

€ 3.515

LOVEYOURSELF BASIC TEACHER TRAINING

Option 1: Wien/Kroatien (8 WE + Intensivwoche in Kroatien)

€ 2.900

- Frühbucher bis 30. November 2025
- regulär

€ 3.200

Option 2: La Gomera (4 Wochen Intensiv) plus Vollpension Finca Argayall

€ 1.920





Mit **LoveYourself** hat Sonja Rosa Rössler eine lebendige Plattform geschaffen, die einzigartige Yogaausbildungen mit Retreats verbindet – immer getragen von der Philosophie, Menschen in ihre eigene Kraft, Lebendigkeit und innere Freiheit zu begleiten.

Seit über 20 Jahren unterrichtet und bildet Sonja Yogalehrer:innen aus. Mit viel Erfahrung, Klarheit und Herz führt sie durch Yoga, Meditation, Tanz und Rituale – und eröffnet Räume für Heilung, Transformation und Gemeinschaft.

Jeder Mensch hat unglaubliche Energie und unerschöpfliche Kreativität, die ins Leben gerufen werden will. Ich möchte Dich in meinen Yoga- und Tanzeinheiten sowie im Rahmen meines Personal Coaching-Angebotes auf Deinem Weg ins eigene Potential begleiten, authentisch und ohne Dogma. Ich will Dich ermutigen, die Schönheit und Besonderheit deines eigenen So-Seins zu finden, um so der Kraft zu begegnen, die alles Leben durchdringt und treibt – die Liebe...

 Sonja.Loveyourself

 www.loveyourself.at

 +43 699 12 72 52 79