



Live Bright Life Yoga Premium Teacher Training

Harmoniere Körper, Geist und Seele, tauche tief ins Yoga ein und schliesse als Yoga Alliance zertifizierter Yogalehrer ab (RYT 200h)

Die ganzheitliche Live Bright Life Yogalehrererausbildung

Dein Weg zu mehr Tiefe, Klarheit und Achtsamkeit

Das Live Bright Life Yoga Teacher Training verbindet Yoga, Psychologie, Longevity und Coaching zu einem ganzheitlichen Ansatz, der dir hilft, Klarheit zu gewinnen, emotionale Resilienz aufzubauen und bewusster mit dir selbst in Kontakt zu kommen.



Was dieses Training einzigartig macht

- **Retreat-basierte Ausbildung im Andreus Resort**

Das Training findet in einem exklusiven Resort-Umfeld statt, das den perfekten Rahmen für Transformation bietet.

- **Kombination aus Yoga, Psychologie, Longevity und Coaching**

Der ganzheitliche Ansatz verbindet verschiedene Disziplinen, um eine tiefgreifende Entwicklung zu ermöglichen.

- **Tiefer ganzheitlicher Ansatz (Körper, Geist, Seele)**

Das Training adressiert alle Ebenen des Seins, um eine integrierte Transformation zu fördern.

- **Wissenschaftlich fundiert und spirituell tief**

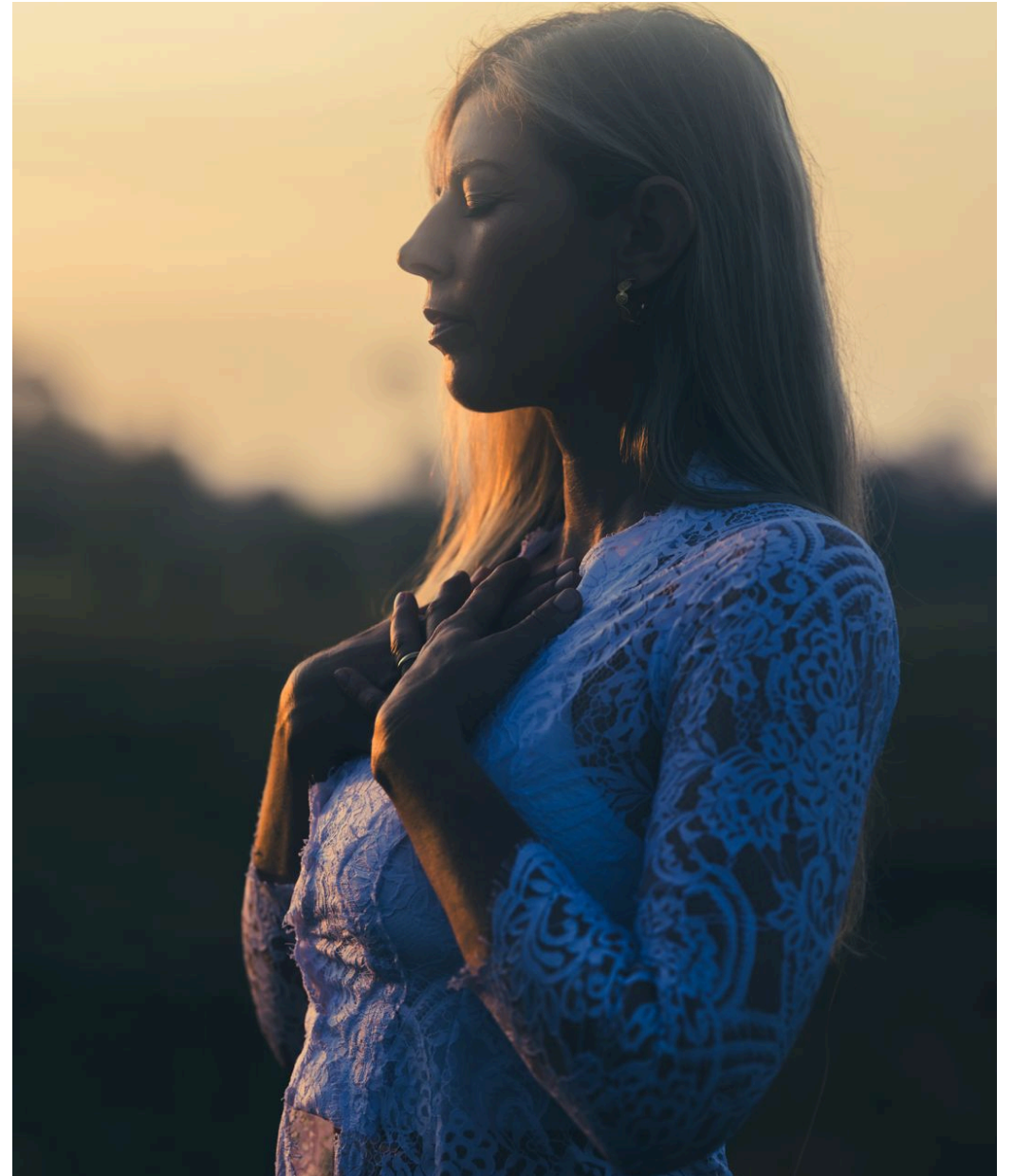
Die Inhalte vereinen moderne Wissenschaft mit einer spirituellen Ausrichtung für einen ausgewogenen Lernprozess.

- **Persönliche Transformation im Mittelpunkt**

Der Fokus liegt auf der individuellen Entwicklung und Entfaltung der Teilnehmer, nicht nur auf der reinen Vermittlung von Inhalten.

Der Weg zu dir selbst

Dieses Training ist mehr als eine Ausbildung. Es ist eine Einladung, tiefer in deinen Körper, dein Bewusstsein und dein Sein einzutauchen – und dir selbst auf eine neue, bewusste Weise zu begegnen.



Suchst du?

- **Tiefe**
Vertiefung der eigenen Yogapraxis
- **Neuorientierung**
Berufliche oder persönliche Neuorientierung
- **Auszeit**
Kombination von Weiterbildung und Erholung
- **Wachstum**
Persönliche und yogische Weiterentwicklung auf allen Ebenen
- **Yoga - mehr als Asanas**
Yoga als Lebensweg
- **Persönliche Entwicklung**
Kultivierung von Selbstführung, Achtsamkeit & Bewusstsein
- **Ganzheitliche Gesundheit**
Ganzheitlicher Gesundheit und bewusster Lebensführung
- **Inspiration**
Lerne Menschen sicher und achtsam in ihrem Entwicklungsprozess begleiten

Dann bietet dir diese Ausbildung genau diesen Raum

Unser Lehransatz

Yoga in seiner Tiefe

Asana, Pranayama, Kryia, Meditation, Philosophie

Moderne Wissenschaft

Nervensystem, Stressbiologie, Longevity

Psychologische Grundlagen

Essentielle Psychotherapie, somatische Arbeit

Coaching & Kommunikation

Räume halten, Gruppen führen

Energetische & somatische Methoden

Yin, Sound Healing, Embodiment

Die sechs Kernbereiche der Ausbildung

- **Asana, Alignment und Sequenzierung**

Erlernen und vertiefen der Asana-Praxis, der Körperausrichtung und der Erstellung stimmiger Yogasequenzen.

- **Anatomie, Methodik und Teaching Skills**

Fundierte anatomisches Wissen erwerben und effektive Unterrichtsmethoden und Lehrkompetenzen erlernen.

- **Ernährungslehre**

Gesunde Ernährung an eigenem Körper erfahren und lernen, was es bedeutet, sich yogisch zu Nähren. Auch lernst du mehr über zyklusbasierte Ernährung und wie du deinen Körper bestmöglich unterstützen kannst.

- **Yoga-Philosophie, Spiritualität und Lebensstil**

Eintauchen in die yogischen Lehren und deren Integration in einen ganzheitlichen, achtsameren Lebensstil.

- **Pranayama und Meditation**

Erweitern des Verständnis und der Praxis von Atemtechniken und Meditationsformen.

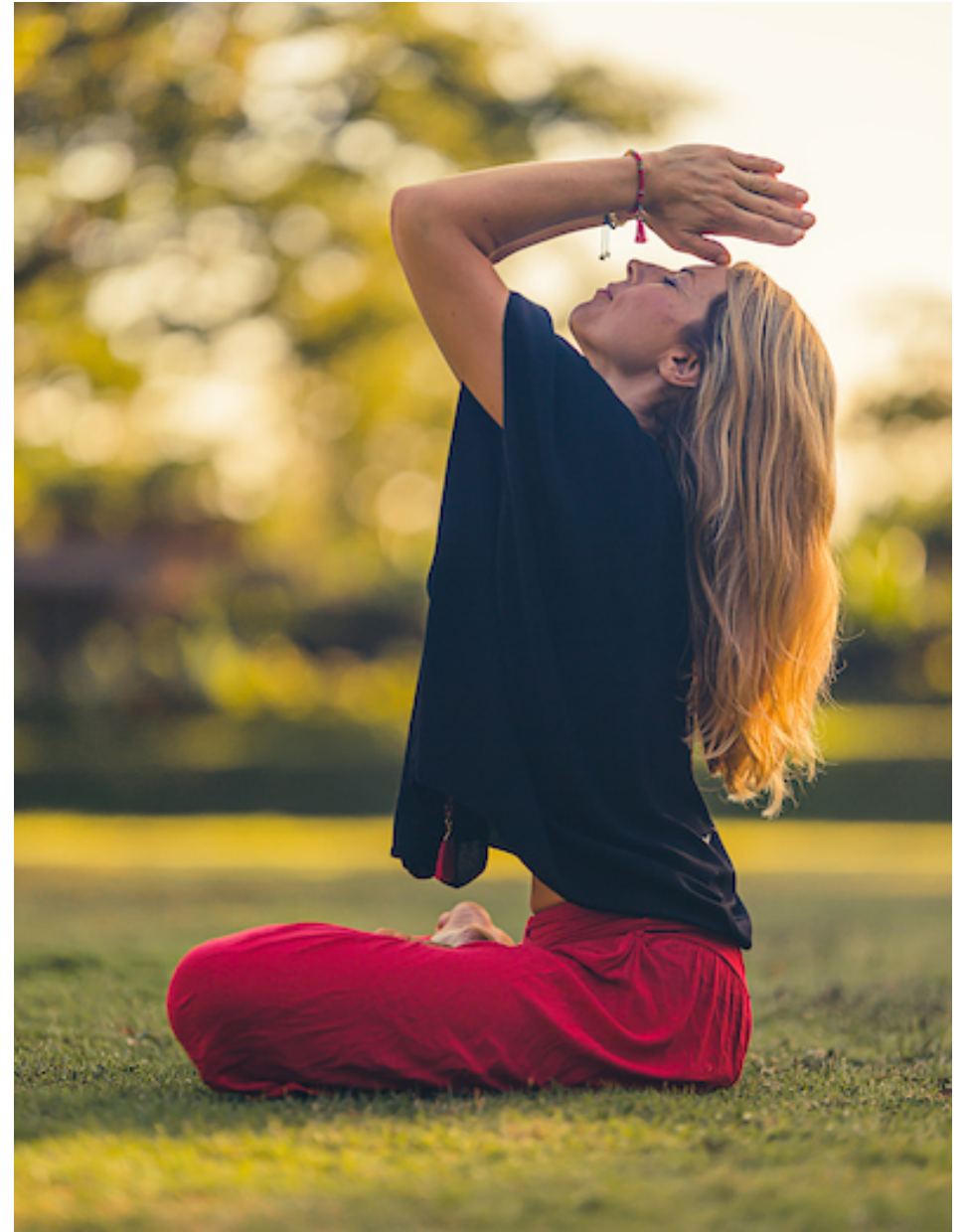
Erlernen von kurzen Meditationstechniken zur Integration in eine tägliche Praxis.

- **Coaching und Psychologie**

Erlernen von Coachingtechniken und psychologischen Therapieformen. Zur direkten Anwendung im Gruppensetting und zur Selbsterfahrung.

Diese Yogastile erwarten dich

- Asthanga Vinyasa Inspired (modifizierte erste Serie)
- Hatha Yoga
- Integrales Yoga nach Swami Sivananda
- Yin Yoga und Yoga Nidra





Der ideale Ort für Transformation

Das **Andreas Resort** im Südtirol bietet den idealen Rahmen für diese Yogaausbildung. Als familiengeführtes Haus verbindet es eine warme, persönliche Atmosphäre mit einem Premium-Anspruch, der in jeder Facette spürbar ist.

Der grosszügige Wellnessbereich der Extraklasse mit einem hochprofessionellem Spa-Team, die Gourmetküche und die vielfältigen Fitnessangebote ergänzen die voll ausgestatteten Yogaräumlichkeiten auf perfekte Weise.

Eingebettet in eine lichtvolle und natürliche Umgebung schafft das Resort eine ruhige und unterstützende Atmosphäre, die tiefes Arbeiten und persönliche Entwicklung fördert.

Tagesstruktur im Andreus Resort*



**Das Teachertraining hat auch Retreatcharakter. D.h. es wird auch Tage mit mehr Freizeit geben, um das Angebot im Andreus Resort vollumfänglich genießen zu können.*

Wer begleiten dich auf deiner Reise?

Linda Maria Keller

Ausbildungsleiterin

Linda Maria Keller ist die leitende Lehrerin des Live Bright Life Yoga Teacher Trainings. Sie verbindet fundiertes Wissen aus Yoga, Psychologie, Resilienz und Longevity mit einem besonderen Fokus auf Transformation, Bewusstsein und verkörperter Achtsamkeit. Linda begleitet Menschen seit vielen Jahren auf ihrem persönlichen Entwicklungsweg und unterstützt sie dabei, Klarheit zu gewinnen, sich selbst besser zu verstehen und bewusster zu leben.



Das Team

Live Bright Life



Master
Yogalehrerin



Linda Maria Keller

Hatha-, Asthanga Vinyasa-, Yin Yoga, Pranayama,
Meditation, Soundhealing, Yogaphilosophie

Ärztl. geprüfte Fastenleitern, vegane
Ernährungsberaterin

Business- und Resilienz Coach

Essentielle Psychotherapeutin i.A.



Yogalehrerin



Romy Osorio Zamora

Integrales Yoga nach Swami Sivananda,
Rücken yoga, Yogaphilosophie, Räucherrituale

Ärztl. geprüfte Fastenleiterin

Gesundheitscoach

Rebozo & Ayurvedische Masseurin

Das Team
Andreas



Anatomieexperte



Manuel Lanthaler

Dipl. Massagetherapeut und Dipl. Sportmasseur
Fitnesstrainer
Aufrichtung der Wirbelsäule, Dorn / Breuss,
Fussreflexzonenmassage, Schmerzpunktpressur, Schröpfen /
Gua Sha, Kinesio Taping



Yogalehrerin



Lydia Tschöll

Yogalehrerin
Meditationslehrerin
Mantra / Kirtan

Was du aus diesem Training mitnimmst

- **Tiefe Selbsterkenntnis**

Durch die ganzheitliche Ausrichtung des Trainings gewinnst du ein tieferes Verständnis und eine grössere Verbundenheit mit dir selbst.

- **Mehr Klarheit, Ruhe und innere Stärke**

Die Praxis von Yoga, Meditation und Achtsamkeit bringt dich in einen Zustand der Präsenz und Gelassenheit, der dein Alltagsleben bereichert.

- **Fähigkeit, Yoga sicher zu unterrichten**

Du eignest dir solides Wissen und praktische Fertigkeiten an, um Yoga-Stunden souverän und einfühlsam zu gestalten.

- **Tools aus Coaching & Psychologie**

Die Ausbildung vermittelt dir Methoden aus der Psychologie und dem Coaching, um dich und andere zu unterstützen und zu begleiten.

- **Resilienz- & Longevity-Wissen**

Du lernst, wie du deine körperliche, mentale und emotionale Gesundheit langfristig stärkst und deine Lebensqualität nachhaltig verbesserst.

- **Eine verkörperte Praxis, die trägt**

Die Synthese aus Körper, Geist und Seele gibt dir eine Praxis, die dich auch im Alltag unterstützt und trägt.

- **Eine Community von Gleichgesinnten**

Du findest Gleichgesinnte, mit denen du dich austauschst, vernetzt und auf deinem Weg begleitet.

- **International anerkanntes Zertifikat**

Das Yoga Alliance Certificate kannst du weltweit nutzen und darauf aufbauen.

Dieses Yoga Teacher Training eröffnet dir einen ganzheitlichen Weg zu mehr Selbsterkenntnis, innerer Klarheit und verkörperter Achtsamkeit.

Es begleitet dich in deiner persönlichen Entwicklung und vermittelt dir das Wissen und die Fähigkeiten, Yoga fundiert und verantwortungsvoll weiterzugeben.



Termine & Ausbildungsstruktur



Präsenzmodule im Andreus:

- Block 1: 11.12.–19.12.2026
- Block 2: 03.04.–11.04.2027
- Block 3: 26.11.–04.12.2027



Online-Module 2027:

- 24.01., 07.03.
- 23.05., 04.07.
- 22.08., 26.09., 07.11.



Total:

- 150h Präsenz
- 30h online
- 20–30h Selbststudium

Reserviere dir die Daten noch heute in deinem Kalender!

Investition

- **Frühbucherpreis €4'100**

Verfügbar bis zum 31. August 2025

- **Normalpreis €4'700**

Ab 1. September 2025

- **Anzahlung €600**

Um deinen Platz zu sichern

- **Empfehlungsrabatt €100**

Wenn ihr zu zweit bucht, bekommt ihr je €100 Rabatt.

- **Max. 20 Teilnehmer**

8 bis 20 Teilnehmer



Nutze die Energie des Feuerpferdes

Das Feuerpferd erscheint nur einmal in 60 Jahren. Ein seltenes Jahr voller Kraft, Bewegung und Aufbruch. Es steht für Freiheit, Leidenschaft und den Mut, Träume in Taten zu verwandeln. Stillstand liegt ihm fern. Es lädt ein, Entscheidungen klar zu treffen und dem eigenen Leben wieder mehr Weite zu erlauben.

- **Du bist hier, um dein Leben bewusst zu gestalten.**
- **Du bist hier, um deinem inneren Ruf zu folgen.**
- **Du bist hier, um deine Wahrheit zu leben.**

Gerne begleiten wir dich auf deinem Weg Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.



Lass uns gemeinsam in dein Abenteuer starten

Deine nächsten Schritte

- Melde dich über folgenden Link an
<https://forms.gle/UtQm3UWdxzmP5sTL9>
- Buche deine Unterkunft im Andreus
<https://www.andreus-resorts.it/>
- Mehr Infos auf
<https://www.yoginilinda.com/>

Was die Leute über uns sagen

“Liebe Linda Maria,
danke nochmals!
Ich finde Du hast den Kurs nicht
weniger als fantastisch geleitet und
kann mir nicht vorstellen, wie das
diesbezüglich hätte besser sein
können.
Äusserst professionell, effektiv,
sympathisch: Top.”

Marc



“Dear Linda Maria, I want to thank
you for the time, energy, and genuine
care you put into our sessions. Your
feedback and top tips gave me both
clarity and confidence, but just as
much, I really appreciated your
approachable and encouraging
style. You managed to make the
challenging parts of the process feel
motivating and constructive.”

Konstantin D.



Was die Leute über uns sagen

“Herzlichen Dank auch nochmal auf diesem Weg für die tolle Moderation und Dein Coaching. Deine inspirierende und emphatische Art hat wirklich einen Unterschied gemacht! Ich denke es ging allen Teilnehmern genauso wie mir, ich hab mich von Anfang sehr wohl und abgeholt gefühlt – sowohl inhaltlich als auch menschlich 😊 Ich nehme also nicht nur viele praktische Infos mit, sondern vor allem auch neue Motivation, Zuversicht und Impulse (wie box breathing und visualisierung).”

Stephanie C.



“Ich war auf der Suche nach einem Yoga Retreat und bin per Zufall auf der Webseite von Live Bright Life gelandet. Ohne gross zu überlegen, einfach weil die Daten gerade gepasst haben und es sich stimmig anfühlte, hatte ich das Retreat gebucht. Ich dachte ich tu meinem Körper etwas gutes und gehe in ein Yoga Retreat für die Bewegung. Jetzt bin ich überwältigt von dem was ich wirklich bekommen habe. Bewegung? Ja. Aber auch so viel mehr! Ein Retreat mit Linda Maria berührt Körper, Geist und Seele. Wer sich nicht verändern will, sollte nicht in ein solches Retreat gehen. Für alle anderen: Zögert keine Sekunde. Ihr werdet danach nur noch in ihre Retreats gehen wollen.”

Mirjam



Anhang

Yoga Alliance

Vorgaben

What Is Yoga Alliance?



Purpose

Promote high standards for yoga training



Responsibilities

- Set educational standards
- Maintain credentialing system



Worldwide recognition

Yoga Alliance – Ausbildungsstruktur

Kategorie	Anzahl Stunden
Techniken, Training und Praxis	75
Unterrichtsmethodik und professionelle Entwicklung	50
Anatomie und Physiologie	30
Philosophie, Ethik und Bewusstsein im Yoga	30
Praktikum	10
Selbststudium	20-30