



Kursinformationen RYS® 300 Training [EN]

Allgemeine Informationen

Unser englischsprachiges Yoga-Ausbildungsprogramm entspricht höchsten Qualitätsstandards. Es wurde konzipiert, um international angewendet werden zu können und Interessierten den Zugang zur yogischen Philosophie und Praxis in englischer Sprache zu ermöglichen. Bei Bedarf unterstützen wir auf Deutsch.

Dieses Training wird von Clemens Biedrawa geleitet, einem sehr erfahrenen Yogalehrer, Autor und Gründer von Matsya Yoga. Clemens Biedrawa ist zertifizierter Erwachsenenbildner [60 ECTS (wba)] sowie Yoga Alliance Lead Trainer E-RYT 500.



Zertifizierter
Erwachsenenbildner



1. Ziel

1.1 Professionelle Qualifikation

Das Hauptziel unserer Yogalehrer:innen-Ausbildung besteht darin, dich dazu zu befähigen, Yoga auf höchstem Niveau zu vermitteln. Dabei steht im Vordergrund, sowohl die Techniken und das Wissen als auch das Selbstvertrauen zu erlangen, das für gutes Unterrichten nötig ist. Dieser Beruf ist einzigartig und erfordert besondere Qualifikationen. Unsere Ausbildung legt daher großen Wert darauf, Theorie und Praxis zu verbinden.

1.2 Solide philosophische Basis

Ein fundiertes Verständnis der Philosophie und des Pfades des Yoga ist die Grundlage, um selbstsicher unterrichten zu können. Es ist unser Anliegen, dass du die klassischen Yogatexte nicht nur kennst, sondern sie auch verstehen und interpretieren kannst. Dadurch wirst du in der Lage sein, sicher durch die vielschichtigen Dimensionen des yogischen Denkens und Bewusstseins zu navigieren – ein unschätzbarer Mehrwert für deine persönliche Entwicklung.

2. Organisatorisches: Zeitpläne und Ort

2.1 Form der Ausbildung und Veranstaltungsort

Die Ausbildung findet in unserem Zentrum in [Rossatz 12, 3602 Rossatz](#), in der Wachau statt. Sie kann als Intensivtraining besucht werden. Alternativ können mehrere Wochen verschiedener Intensivtrainings kombiniert werden, bis alle Stunden und Themen entsprechend deiner Verfügbarkeit absolviert sind.

Aktuelle Termine findest du auf [unserer Website](#).

Das Intensivformat erstreckt sich über 40 Kalendertage: Es beginnt an einem Mittwoch und endet am Sonntag der sechsten Woche. Unterrichtet wird in sechs Wochen jeweils von Mittwoch bis Sonntag, also an 30 Unterrichtstagen. Ein beispielhafter Tagesablauf sieht so aus:

<i>Wachau an der Donau – Mittwoch bis Sonntag</i>	
08:00 – 09:00	Praxis – Morgenklasse
09:00	Frühstückspause
09:45 – 12:15	Theorie
12:30 – 13:30	Praxis – Mittagsklasse
13:30	Mittagspause
15:00 – 17:00	Theorie (Do. und Fr.)
17:30 – 20:00	Praxis – Abendklassen

Die 300 Stunden setzen sich aus 234 Stunden Präsenzunterricht und 66 Stunden Selbststudium (Lektüre, Prüfungsvorbereitung und Prüfungen) zusammen. Eine Stunde entspricht 60 Minuten.

2.2 Individuell anpassbarer Einstieg

Unsere 300-stündige Yogalehrer:innen-Ausbildung ist darauf ausgerichtet, den individuellen Bedürfnissen unserer Studierenden gerecht zu werden, sei es aufgrund beruflicher oder familiärer Verpflichtungen. Du kannst flexibel einsteigen und hast damit die Freiheit, den Beginn deiner Ausbildung so zu planen, wie es für dich passt.

Der Einstieg kann immer dann erfolgen, wenn ein Training stattfindet. Abgeschlossen ist die Ausbildung, wenn du alle Inhalte und Stunden besucht hast und im Unterrichten sicher bist. Die Ausbildung ist innerhalb von zwölf Monaten ab dem ersten Ausbildungstag abzuschließen; eine Verlängerung ist nach Absprache möglich. Wir empfehlen, die 300 Stunden über ein Jahr zu verteilen, um das Gelernte tiefer zu verinnerlichen; das Intensivformat in 40 Tagen ist ebenso möglich.

3. Qualitätssicherung

3.1 Praxisorientierte Unterrichtseinheiten

Das Herzstück unserer Ausbildung besteht darin, den Studierenden echte Unterrichtserfahrung zu bieten. Du erhältst die Chance, während der Ausbildung selbstständig mindestens zwei Yogaklassen zu leiten. Diese praktische Erfahrung versorgt dich mit wertvollem Feedback und hilft dir, deine Fähigkeiten und auch die Bereiche zu erkennen, in denen du wachsen kannst. Der Kursleiter steht dir dabei zur Seite und gibt dir sowohl konstruktive Kritik als auch Rückmeldung zu deinen Talenten.

3.2 Prüfungen und Abschluss

Kurze Selbsttests am Ende jeder Woche helfen dir, dein erworbenes Wissen zu vertiefen und deine Lernerfahrungen zu reflektieren. Das Formulieren und Ausdrücken des Gelernten festigt das Wissen und fördert ein tieferes Verständnis des Stoffes.

Für einen erfolgreichen Abschluss der Ausbildung müssen drei Bedingungen erfüllt sein:

1. Der Teilnehmer oder die Teilnehmerin muss mindestens 90 Prozent der Unterrichtszeit anwesend sein. Ausnahmen müssen gesondert besprochen werden.
2. Die wöchentlichen Tests müssen abgegeben werden.
3. Mindestens zwei Vorführklassen müssen selbst unterrichtet worden sein.

Sollte es nicht möglich sein, die Anforderungen innerhalb der vorgesehenen Zeit zu erfüllen, können versäumte Einheiten und Module nach Absprache in einem späteren Training kostenlos nachgeholt werden.

Sind alle Bedingungen erfüllt, erhältst du das Zertifikat über die 300-stündige Ausbildung, mit dem du dich bei der Yoga Alliance als RYT® 500 (gemeinsam mit einem RYT® 200-Abschluss) registrieren kannst. Andernfalls stellen wir dir auf Wunsch eine Bestätigung über die besuchten Stunden aus.

3.3 Teilnahmevoraussetzungen

Für die Teilnahme an der 300h-Ausbildung gelten folgende Voraussetzungen:

1. das vollständig ausgefüllte, unterschriebene und zurückgesendete Anmeldeformular;
2. Volljährigkeit;
3. grundlegende Englischkenntnisse, da der Unterricht auf Englisch stattfindet und auf Deutsch unterstützt wird;
4. eine abgeschlossene Yogalehrer:innen-Ausbildung im Umfang von 200 Stunden. Unerheblich ist, ob diese Ausbildung bei der Yoga Alliance registriert war.

Es gibt keine gesundheitlichen oder technischen Anforderungen. Im Yoga sind eine ehrliche Motivation und die Offenheit zum Lernen die wahren Voraussetzungen.

4. Kosten und Materialien

4.1 Kursgebühr

Die Kursgebühr beträgt **3.100 Euro**. Sie umfasst den gesamten Unterricht, die Schulungsunterlagen, die Prüfungen und das Zertifikat. Der Preis gilt unabhängig davon, ob du das Intensivtraining oder eine individuelle Aufteilung wählst.

Angemeldet wird mit dem [Anmeldeformular](#). Nach unserer Bestätigung ist eine Anzahlung von 500 Euro zu überweisen, die deinen Platz verbindlich reserviert. Die restliche Kursgebühr ist spätestens am ersten Ausbildungstag zu bezahlen. Über jede Zahlung erhältst du eine Rechnung.

Matsya Yoga ist eine Ö-Cert-zertifizierte Bildungseinrichtung; die Ausbildung kann daher gefördert werden. Informationen dazu findest du auf unserer [Seite zu den Förderungen](#).

4.2 Unterkunft

Unterkunft und Verpflegung sind nicht Teil der Kursgebühr. Am Standort stehen drei Apartments zur Verfügung, die [Danube Atelier](#), eine eigenständige Vermietungsgemeinschaft, anbietet und gesondert verrechnet; die Zuteilung erfolgt nach Verfügbarkeit.

Für Teilnehmer:innen der Ausbildung kostet die Unterkunft **150 Euro pro Woche** (Mittwoch bis Sonntag), für die 300-Stunden-Ausbildung gilt ein Rabatt auf rund 130 Euro pro Woche: **800 Euro** für die sechs Wochen. Kursgebühr und Unterkunft zusammen betragen also 3.900 Euro. Wer einzelne Nächte bucht, zahlt 25 Euro pro Nacht im geteilten Zimmer, 40 Euro im Einzelzimmer und 65 Euro im eigenen Apartment.

Du kannst auch am [Campingplatz in Rossatzbach](#) oder zu Hause wohnen und nur an den Trainingsstunden teilnehmen.

4.3 Schulungsmaterial

Die Kosten für das Schulungsmaterial sind in der Kursgebühr enthalten. Falls du das Material vorab separat erwerben möchtest, zur Vorbereitung oder zur Vertiefung, findest du hier die drei Teile: [Teil 1](#), [Teil 2](#), [Teil 3](#).

5. Übersicht Lehrplan des RYS® 300 Trainings

Das 300-stündige Training ist in sechs Module unterteilt, wobei jedes Modul eine Woche von Mittwoch bis Sonntag umfasst. Jedes Modul hat einen Umfang von 50 Stunden: 39 Stunden Präsenzunterricht und 11 Stunden Selbststudium. Die ersten vier Module ähneln jenen des 200-Stunden-Trainings und vertiefen sie.

1. Philosophie und Geschichte von Hatha und Kundalini Yoga – 50 Stunden

Im ersten Modul tauchen wir tief in die Yoga Sutras von Patanjali, die Bhagavad Gita und die Ishavasya Upanishad ein, um anhand dieser bedeutsamen Texte die Grundlagen der Philosophie des Yoga zu erkunden. Wir untersuchen die Ursprünge des Hatha und Kundalini Yoga, wie sie aus dem ursprünglichen Tantra entstanden sind, und erforschen ihre Bedeutung in der heutigen Welt. In diesem Modul geht es auch darum, eine Brücke zwischen dieser Philosophie und den Anliegen unserer heutigen Zeit zu finden – spirituell, sozial und ökologisch.

2. Yogische Anatomie, Chakren, Koshas, Prana, Psychologie, westliche Anatomie – 50 Stunden

Das zweite Modul erforscht die innere Welt des Yoga und die yogische Mystik sowie Techniken, die sich daraus für die Gestaltung besonderer Klassen ableiten lassen.

Wir lesen Abschnitte aus dem Manthan Bhairava Tantra und Purnanandas Sat Chakra Nirupana. Dabei entdecken wir die psychologische Dimension der yogischen Anatomie und wie die Praxis des Yoga als Tor zu unserer inneren Erfahrungswelt wirken kann. Wir erkunden Übungen für diese inneren Welten, die Bedeutung von Bija und Klang im Yoga, die Koshas und Prana als Fluss des Lebens sowie die klassische westliche Anatomie.

3. Kursgestaltung, Didaktik und Einführung in Asanas – 50 Stunden

Das dritte Modul legt eine solide Grundlage für die Kunst der Kursgestaltung und die Didaktik. Wir lernen, wie man einen natürlichen Fluss im Unterricht schafft, und beginnen mit den Asanas. In diesem Kontext erkunden wir auch die Pavanmuktasana-Serien, 42 Asanas und Kriyas.

4. Vertiefung in Asanas, Kriya und Einführung in Pranayama – 50 Stunden

Hier vertiefen wir unser Wissen über die Asanas und führen in die Praxis der Kriyas ein. In dieser Woche gestaltest du eigene Klassen und vertiefst das Unterrichten. Wir erkunden Pranayama, Mudra und Bandha und lesen in diesem Kontext die Goraksha Shataka.

5. Vertiefung in Pranayama, Bandha, Mudra und Einführung in Tantra – 50 Stunden

Wir setzen unsere Reise im Pranayama fort und lernen die Techniken von Bandha und Mudra näher kennen. Im fünften Modul lesen wir die Hatha Yoga Pradipika, einen Text, der sich auf Kundalini Yoga und Techniken wie Bandha, Mudra und die Atemtechniken von Hatha und Kundalini Yoga konzentriert. Wir lernen Maha Mudra, Ajagari und Sukshma Vyayama.

6. Tantra-Philosophie, Meditation, Shiva Sutras und Vijnana Bhairava Tantra – 50 Stunden

Das letzte Modul führt in die Tiefe der tantrischen Philosophie und Meditation. Wir lesen und rezitieren die Kundalini Stavah und die Shiva Sutras. Wir erkunden das Vijnana Bhairava Tantra, um die Kunst der tantrischen Meditation zu verstehen und zu praktizieren. Diese Form der Meditation nutzt jede Erfahrung als Weg zur höchsten Erfahrung. Wir befassen uns auch mit dem rechtlichen und ethischen Rahmen des Yogaunterrichts.

Mit dieser Struktur bietet die 300-Stunden-Ausbildung eine umfassende Vertiefung, die sowohl die philosophischen als auch die praktischen Seiten des Yoga abdeckt. Bei Fragen melde dich direkt bei uns: home@yogamatsya.com.

6. Allgemeine Geschäftsbedingungen, Rücktritt und Storno

Es gelten die [Allgemeinen Geschäftsbedingungen von Matsya Yoga](#) in der bei der Anmeldung gültigen Fassung. Sie liegen auch am Standort auf. Das Wichtigste in Kürze:

Rücktrittsrecht. Wenn du dich per E-Mail, Telefon oder über die Website anmeldest, kannst du als Verbraucher:in binnen 14 Tagen ab der Anmeldebestätigung ohne Angabe von Gründen zurücktreten; eine E-Mail an home@yogamatsya.com genügt. Alle Zahlungen werden binnen 14 Tagen rückerstattet.

Storno. Danach gilt für Ausbildungen folgende Regelung:

Eingang der schriftlichen Stornierung	Es verbleiben beim Verein
Mehr als 60 Tage vor Beginn	Bearbeitungspauschale 100 Euro
60 bis 30 Tage vor Beginn	Anzahlung 500 Euro
Weniger als 30 Tage vor Beginn	50 % der Kursgebühr
Ab Beginn oder bei Abbruch	100 % der Kursgebühr

Findet sich für deinen Platz eine Ersatzperson, wird nur die Bearbeitungspauschale einbehalten. Musst du eine begonnene Ausbildung aus einem wichtigen, nicht selbst verschuldeten Grund unterbrechen (zum Beispiel bei ärztlich bestätigter Erkrankung), kannst du die fehlenden Module innerhalb von zwei Jahren kostenlos nachholen.

Absage. Muss Matsya Yoga eine Ausbildung absagen, kannst du zwischen einem Ersatztermin und der vollständigen Rückerstattung wählen. Wird deine Anmeldung nicht angenommen, erhältst du alle Zahlungen zurück.

07.10.2026, Rossatz, Österreich



Clemens Biedrawa – Kursleitung

