
Anne-Sophie Yoga-Therapie-Stadelmaier

Ashtanga Vinyasa Yogalehrerin (Authorized Level 1 KPJAYI)

annesophie.ashtanga@example.de ♦ +49 40 7682 3954 ♦ Hamburg, Deutschland ♦ annesophie-ashtanga.de

linkedin.com/in/anne-sophie-stadelmaier ♦ instagram.com/annesophie_mysore

Profil

Ashtanga Vinyasa Yogalehrerin mit Authorized Teacher Level 1 (Sharath Jois Bestaetigung 2022 in Mysore) und 8 Jahren Mysore-Stil-Lehrerfahrung am Ashtanga Yoga Sangha Hamburg. 5 Studien-Reisen nach Mysore (KPJAYI Sri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute) mit insgesamt 28 Wochen direktem Studium bei Sharath Jois. Tagesraster mit 6 Mysore-Selbstpraxis-Klassen pro Woche (06:00-08:30 Uhr) und 32 wiederkehrenden Praktizierenden.

Berufserfahrung

Ashtanga Vinyasa Yogalehrerin & Mysore-Programm-Leiterin

Ashtanga Yoga Sangha Hamburg — Hamburg, Deutschland — 01/2016 - heute

Tagesraster 6 Tage die Woche Mysore-Selbstpraxis 06:00-08:30 Uhr plus Workshop-Reihe

- Leitung Mysore-Selbstpraxis-Klassen 6 Tage die Woche mit 32 wiederkehrenden Praktizierenden ueber 12 Monate (78 % Retention)
- Anleitung 2 'Led Class' Primary Series pro Woche mit 24 Teilnehmer:innen, vollstaendige Sanskrit-Zaehlung Vinyasa
- Aufbau '8-Wochen-Einsteiger:innen-Mysore' mit 4 Kohorten pro Jahr und 64 abgeschlossenen Teilnehmer:innen
- Co-Leitung der jaehrlichen Sharath-Jois-Workshop-Woche in Hamburg mit 240 Teilnehmer:innen aus DACH-Region
- Mentor:in fuer 2 KPJAYI-Mysore-Reise-Kandidat:innen pro Jahr mit Vorbereitungs-Sessions ueber 6 Monate

KPJAYI-Studierende (5 Studien-Reisen)

K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute (KPJAYI) Mysore, Indien — Mysore, Indien — 01/2018 - 03/2024

Insgesamt 28 Wochen Studium bei Sharath Jois ueber 5 Pilgerreisen

- 5 Studien-Reisen ueber jeweils 4-8 Wochen mit insgesamt 28 Wochen direktem Mysore-Stil-Studium bei Sharath Jois
 - Erhalt Authorized Teacher Level 1 Status nach 4 Jahren Anwesenheit und persoenerlicher Empfehlung von Sharath Jois 2022
 - Studium der Yoga Sutra und Bhagavad Gita Conference 6 Tage die Woche ueber 28 Wochen kombiniert
 - Aufbau eines internationalen Netzwerks von 84 Mysore-Praktizierenden weltweit fuer Workshop-Austausch
-

Ausbildung

KPJAYI Mysore Authorization Level 1 (Sharath Jois)

K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute (KPJAYI) Mysore, Indien

Ashtanga Yoga Authorized Teacher Level 1

Mysore, Indien

01/2022 - 03/2022

1,0

Yoga Alliance RYT-500 Zertifikat

Ashtanga Yoga Sangha Hamburg

300h Aufbau Yoga-Lehrer:in

Hamburg, Deutschland

09/2017 - 06/2018

1,3

Yoga Alliance RYT-200 Zertifikat

Ashtanga Yoga Sangha Hamburg

200h Yoga-Lehrer:in Grundausbildung

Hamburg, Deutschland

01/2015 - 06/2015

GPA: 1,5

Projekte

Ashtanga-Mysore-Selbstpraxis-Aufbau-Kurs 'First 60 Days'

— 01/2025 - heute

8-Wochen-Einsteiger:innen-Kurs in den Mysore-Stil mit 16 Teilnehmer:innen pro Kohorte, 4 Kohorten in 2025

Ashtanga-Retreat Goa Yoga Shala

— 09/2023 - 02/2024

10-Tage-Ashtanga-Retreat in Goa, Indien mit 24 Teilnehmer:innen, EUR 1.480 pro Person, 5,0/5 Bewertung

Fähigkeiten

Ashtanga Primary Series — Ashtanga Second Series Intermediate — Mysore-Stil Selbstpraxis-Anleitung — Pranayama (Ujjayi + Bandhas)
Vinyasa-Krama Sequencing — Yoga-Anatomie Sprung/Spruenge — Sanskrit-Zaehlung Vinyasa — Workshop & Retreat-Leitung

Zertifikate

KPJAYI Mysore Authorized Teacher Level 1 (Sharath Jois)

03/2022

Yoga Alliance Certified RYT-500

06/2018

Yoga Alliance Certified RYT-200

06/2015

YACEP Continuing Education Provider Status

09/2020

Erste-Hilfe-Kurs DRK 2019

11/2019

Sprachen

Deutsch — Muttersprache

Englisch — C1

Sanskrit — B2

Hindi — A2

Stärken

Disziplin der Selbstpraxis

Praktiziere seit 12 Jahren 6 Tage die Woche Ashtanga Primary plus Second Series, dadurch authentisches Lehren aus eigener Tiefe

Asana-Anpassungs-Tiefe

Differenziere zwischen verletzungsfrei und kontraindiziert in der Primary Series und gebe konkrete Hilfsmittel-Anweisungen

Authentische Lineage

Direkt Authorized Teacher unter Sharath Jois mit 5 Pilgerreisen nach Mysore, im 28-Wochen-Insgesamt-Studium