

# Sebastian Pranayama-Brammer

Junior Yogalehrer

✉ sebastian.pranayama@example.de ☎ +49 69 7823 4561

📍 Frankfurt am Main, Deutschland 🌐 sebastian-yoga.de

🌐 linkedin.com/in/sebastian-pranayama-brammer

📷 instagram.com/sebastian\_yogaflow



## PROFIL

Junior Yogalehrer mit Yoga Alliance RYT-200 (Yoga Vidya Bad Meinberg, 2024) und 600+ unterrichteten Stunden in 14 Monaten. Festes Wochenraster mit 18 Kursen pro Woche im OneLife Yoga Frankfurt und Power Yoga Germany Frankfurt mit durchschnittlicher Auslastung 18/24 Teilnehmer:innen. Bewertung 4,9/5 ueber 156 Eversports-Reviews. Fokus auf dynamisches Vinyasa, Yin-Yoga und Pranayama-Workshops.

## BERUFSERFAHRUNG

### Junior Yogalehrer

08/2024 - heute

OneLife Yoga Frankfurt

Frankfurt am Main, Deutschland

Festes Wochenraster mit 14 Kursen plus Workshops am Wochenende

- Unterrichtet 14 Kurse pro Woche (Vinyasa, Hatha, Yin) mit durchschnittlicher Auslastung 18/24 Teilnehmer:innen und 4,9/5 Bewertung
- Aufbau einer 6-wöchigen 'Vinyasa Basics'-Workshop-Reihe mit 92 abgeschlossenen Teilnehmer:innen in 2 Durchgaengen
- Eingefuehrt 'Bring-A-Friend Sundays' mit 38 Neukund:innen-Konversionen aus 84 Mitgebrachten in 6 Monaten
- Co-Produktion 'OneLife Stories' Instagram-Reels-Serie mit durchschnittlich 28.000 Aufrufen pro Reel

### Yogalehrer Vertretungsdienst

04/2024 - 07/2024

Power Yoga Germany Frankfurt

Frankfurt am Main, Deutschland

Springer:in fuer Power Vinyasa und Hot Yoga Vertretungsstunden

- Vertretungsstunden in 4 Wochenslots pro Woche, davon 2 Hot Yoga (35 Grad, 60 Min.) mit 22/26 Teilnehmer:innen
- Erreichte 4,8/5 ueber 78 Eversports-Reviews mit Schwerpunkt auf klaren Atemzaehlern
- Schulung der Studio-Vertretungs-Datenbank mit 28 detaillierten Sequenzen plus Anpassungen
- Co-Anleitung 'New Year Reset'-Wochenende mit 64 Teilnehmer:innen in 4 Slots

## AUSBILDUNG

### Yoga Alliance RYT-200 Zertifikat

01/2024 - 06/2024

Yoga Vidya Bad Meinberg

Bad Meinberg, Deutschland

200h Yoga-Lehrer:in Ausbildung

1,5

### B.Sc. Gesundheitsmanagement

10/2019 - 09/2022

Hochschule Fresenius Idstein

Idstein, Deutschland

Gesundheitsmanagement

GPA: 2,1

## FÄHIGKEITEN

- Vinyasa Krama Sequenzierung
- Hatha Yoga Pradipika Grundlagen
- Pranayama (Ujjayi, Bhastrika)
- Achtsamkeits-Meditation Anleitung
- Yoga-Anatomie Bandhas & Mula
- Eversports + MindBody CRM
- Sound-Design Bose S1 Pro
- Instagram + Reels Content

## PROJEKTE

### 6-Wochen-Online-Kurs 'Vinyasa Basics' (Eigenmarke)

09/2024 - heute

Selbstproduzierter Vinyasa-Online-Kurs auf Vimeo OTT mit 184 zahlenden Mitgliedern (EUR 49) und 4,7/5 Bewertung

### Sommer-Outdoor-Yoga-Pop-up Frankfurt Mainufer

06/2024 - 09/2024

12-wöchige Outdoor-Reihe mit 28-42 Teilnehmer:innen pro Stunde, Crowdfunding-Spenden EUR 4.200 fuer DKMS

## ZERTIFIKATE

**Yoga Alliance Certified RYT-200 (Yoga Vidya Bad Meinberg)** 06/2024

**YACEP Continuing Education Provider Status** 09/2024

**Yin-Yoga 50h Modul (Bernie Clark Online-Training)** 05/2024

**Erste-Hilfe-Kurs DRK 2024** 02/2024

## SPRACHEN

Deutsch	Muttersprache
Englisch	C1
Sanskrit	A2

## STÄRKEN

### **Energetische Stundenfuehrung**

Verbinde dynamische Vinyasa-Sequenzen mit klaren Atemzaehlern, dadurch durchgaengig 4,9/5 Eversports-Bewertung ueber 156 Reviews

### **Anpassungsfahigkeit**

Modifiziere Asanas spontan fuer Schwangere, Senior:innen und Anfaenger:innen in gemischten Klassen ohne Stundenflow zu verlieren

### **Community-Aufbau**

Erweiterte die OneLife Frankfurt-Stammkund:innen-Liste um 84 Personen in 12 Monaten ueber Social-Media-Cross-Promotion