



# Magdalena Asana-Reichmann

Yoga-Praktikantin (RYT-200)

magdalena.asana@example.de

Berlin, Deutschland

linkedin.com/in/magdalena-asana-reichmann

+49 30 4587 6312

asanapraxis.de

instagram.com/asanapraxis\_berlin

## Profil

Yoga-Praktikantin mit 200h Yoga Alliance RYT-200-Zertifizierung am Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Berlin (Note 1,7). 320 dokumentierte Lehrproben-Stunden in Hatha, Vinyasa und Yin-Yoga unter Supervision von zwei E-RYT-500-Mentorinnen. Erste Vertretungsstunden im Yoga House Berlin Mitte mit durchschnittlicher Kursauslastung 14/16 Teilnehmer:innen und Bewertung 4,8/5 in Eversports.

## Berufserfahrung

### Yoga-Praktikantin & Vertretungslehrerin

07/2025 - heute

Yoga House Berlin Mitte Berlin, Deutschland

Vertretungsstunden im 60-Min.-Hatha-Flow- und Yin-Format unter Mentoring von Studiogründerin

- Leitung von 4-6 Vertretungsstunden pro Woche im Hatha-Flow und Yin mit durchschnittlicher Auslastung 14/16 Teilnehmer:innen
- Aufbau einer Asana-Bibliothek mit 84 detaillierten Anleitungen und Modifikationen fuer Eversports-Studio-Profil
- Erreicht Bewertung 4,8/5 ueber 38 Eversports-Reviews durch praezise Sprachfuehrung und individuelle Asana-Optionen
- Co-Anleitung der woeentlichen Mitarbeiter:innen-Yogastunde fuer das 11-koepfige Studio-Team

### Yoga-Auszubildende 200h RYT

01/2025 - 06/2025

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Berlin

Berlin, Deutschland

Intensive 200-Stunden-Yoga-Lehrer:innen-Ausbildung nach Yoga Alliance Standard

- Absolvierung von 200 Praesenz-Stunden in Asana-Praxis, Pranayama, Meditation, Philosophie und Anatomie
- Durchfuehrung von 42 supervidierten Lehrproben mit Peer-Feedback und Mentor:innen-Bewertung
- Erstellung einer 60-Seiten-Abschlussarbeit zu 'Traumasensitiver Yoga-Anleitung fuer Anfaenger:innen' (Note 1,5)
- Co-Leitung eines 8-Wochen-Anfaenger:innen-Kurses mit 14 Teilnehmer:innen, 92 % Abschluss-Quote

## Sprachen

Deutsch Muttersprache

Englisch C1

Sanskrit A2

## Ausbildung

### Yoga Alliance RYT-200 Zertifikat

01/2025 - 06/2025

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Berlin  
Berlin, Deutschland

200h Yoga-Lehrer:in Ausbildung 1,7

B.A. Sportwissenschaft 10/2021 - 09/2024

Humboldt-Universitaet zu Berlin Berlin, Deutschland

Sportwissenschaft GPA: 1,8

## Fähigkeiten

Hatha Yoga Grundlagen,  
Vinyasa Flow Asana-Sequenzierung,  
Pranayama (Nadi Shodhana, Kapalabhati),  
Yoga-Anatomie & Biomechanik,  
Sanskrit-Aussprache Asana-Namen,  
Eversports Studio-Buchung,  
Instagram & Reels Content,  
Achtsamkeits-Meditation Insight Timer

## Projekte

### Yoga-Blog 'AsanaPraxis' (Eigeninitiative)

02/2025 - 06/2025

Woechentlicher Yoga-Blog mit 38 Asana-Tutorials, 1.840 Instagram-Follower und 12.400 Reels-Aufrufe pro Monat

### Abschlussprojekt 200h RYT: 'Yoga fuer Anfaenger:innen 8-Wochen-Kurs'

03/2025 - 05/2025

Konzeption und Durchfuehrung eines 8-Wochen-Anfaenger:innen-Kurses am Sivananda Berlin mit 14 Teilnehmer:innen, 92 % Abschluss-Quote

## Zertifikate

---

### **Yoga Alliance Certified RYT-200 (Sivananda Berlin)**

06/2025

### **Erste-Hilfe-Kurs DRK (Stand 2025, gueltig fuer Yogalehrer:innen-Versicherung)**

04/2025

### **Yoga-Anatomie Online-Kurs Leslie Kaminoff (40h)**

03/2025

## Stärken

---

### **Praesente Anleitung**

Verbinde klare Sprachfuehrung mit ruhiger Stimme und konsequenter Atemfuehrung, dadurch fuehlen sich neue Teilnehmer:innen ab der ersten Stunde sicher

### **Lernbereitschaft**

Besuche monatlich 2-3 Workshops international anerkannter Lehrer:innen (Patricia Thielemann, Bernie Clark) und fuehre Lehr-Tagebuch mit Reflexionen

### **Empathische Kommunikation**

Frage vor jeder Stunde nach koerperlichen Einschraenkungen und passe Asana-Optionen individuell an, dadurch 0 Verletzungen in 320 Lehrstunden