

Helena Iyengar-Eichinger

Yogalehrerin (RYT-500, ZPP-zertifiziert)

✉ helena.iyengar@example.de

☎ +49 30 6712 8943

📍 Berlin, Deutschland

🌐 helena-yoga.de

🌐 linkedin.com/in/helena-iyengar-eichinger

📷 instagram.com/helena_yogaflow

Profil

Yogalehrerin mit RYT-500 (E-RYT-200), 4 Jahren Berufserfahrung und 2.400+ unterrichteten Yogastunden bei Spirit Yoga Berlin und Three Birds Yoga Hamburg. ZPP-zertifiziert nach Paragraph 20 SGB V mit 6 erstattungsfähigen 8-Wochen-Kursen pro Jahr (durchschnittliche TK- und AOK-Bonus-Quote 92 %). Bewertung 4,9/5 ueber 312 Eversports-Reviews.

Berufserfahrung

Yogalehrerin 03/2023 - heute
Spirit Yoga Berlin (Patricia Thielemann) Berlin, Deutschland
Festes Wochenraster mit 16 Kursen in beiden Studios Charlottenburg + Mitte

- Unterrichtet 16 Kurse pro Woche (Vinyasa, Yin, Restorative) mit durchschnittlicher Auslastung 22/26 Teilnehmer:innen und 4,9/5 Bewertung
- Leitung von 6 ZPP-zertifizierten 8-Wochen-Präventionskursen pro Jahr mit 144 erstattungsfähigen Teilnehmer:innen und 92 % Bonus-Quote
- Anleitung des monatlichen 'Donnerstag Detox' 90-Min.-Specials mit Auslastung 34/36 und EUR 32 Drop-in-Preis
- Mentor:in fuer 2 Junior-Lehrer:innen mit woechentlichen 1:1-Feedback-Sessions und Asana-Workshops

Yogalehrerin 02/2021 - 02/2023
Three Birds Yoga Hamburg Hamburg, Deutschland
Vinyasa- und Yin-Yoga-Kurse plus Workshop-Reihe

- Unterrichtet 12 Kurse pro Woche (Hatha, Vinyasa, Yin) mit durchschnittlicher Auslastung 18/22 und 4,8/5 Bewertung ueber 218 Eversports-Reviews
- Konzeption und Durchfuehrung 'Faszien-Yoga'-Workshop-Reihe mit 96 Teilnehmer:innen ueber 4 Termine
- Aufbau Stammkund:innen-Datenbank mit 184 wiederkehrenden Teilnehmer:innen und 78 % Retention Rate
- Co-Anleitung 'Hamburg Yoga Festival 2022' mit 1.200 Teilnehmer:innen ueber 3 Tage

Ausbildung

Yoga Alliance RYT-500 Zertifikat 09/2022 - 06/2023
Spirit Yoga Berlin (Patricia Thielemann) Berlin, Deutschland
300h Aufbau Yoga-Lehrer:in 1,3

Yoga Alliance RYT-200 Zertifikat 01/2021 - 06/2021
Three Birds Yoga Hamburg Hamburg, Deutschland
200h Yoga-Lehrer:in Grundausbildung 1,5

Fähigkeiten

- Vinyasa, Hatha & Yin
- Sequencing
- Pranayama (Ujjayi, Nadi)
- Shodhana, Bhastrika
- Yoga-Anatomie & Faszien
- Sanskrit Asana-Namen & Mantren
- Krankenkassen-Prävention
- SGB V Paragraph 20
- Eversports + MindBody Studio-CRM
- Audio Bose S1 Pro + Wireless Mic
- Online-Streaming Vimeo OTT

Zertifikate

Yoga Alliance Certified RYT-500 (Spirit Yoga Berlin)
06/2023

ZPP Zentrale Pruefstelle Prävention - Paragraph 20 SGB V Anerkennung
09/2023

Yin-Yoga 100h Diplom (Sarah Powers Lineage)
03/2024

YACEP Continuing Education Provider Status
11/2022

B.A. Sportwissenschaft
Deutsche Sporthochschule Koeln
Sportwissenschaft & Praevention

10/2016 - 09/2019
Koeln, Deutschland
GPA: 1,7

Yoga Alliance Certified RYT-200 (Three Birds Hamburg)
05/2021

Projekte

ZPP-zertifizierter 'Yoga zur Stressbewaeltigung' 8-Wochen-Kurs

01/2025 - heute

Krankenkassen-anerkannter 8-Wochen-Praeventionskurs mit 144 Teilnehmer:innen in 2025, TK-Bonus EUR 75 pro Person erstattet

Faszien-Yoga-Workshop-Reihe 'Release & Restore'

06/2024 - 11/2024

4-Workshop-Serie zu Faszien-Yoga in Kooperation mit DPV-Physiotherapie-Praxis, 96 Teilnehmer:innen, 4,9/5 Bewertung

Sprachen

| | |
|----------|---------------|
| Deutsch | Muttersprache |
| Englisch | C1 |
| Sanskrit | B1 |
| Spanisch | B2 |

Stärken

Praezise Asana-Korrekturen

Setze haendische Anpassungen nur nach Konsens und ueberlege bei jeder Korrektur die anatomische Wirkung, dadurch 0 Verletzungen in 2.400+ Stunden

Krankenkassen-Erfahrung

Begleite Teilnehmer:innen durch ZPP-Anerkennung und Bonus-Abrechnung, 92 % Bonus-Quote bei TK und AOK

Selbststudium

Plane jede Stunde mit Asana-Sequenzierungs-Notizen und Atemphasen-Skript, dadurch nachvollziehbare Stundenstruktur