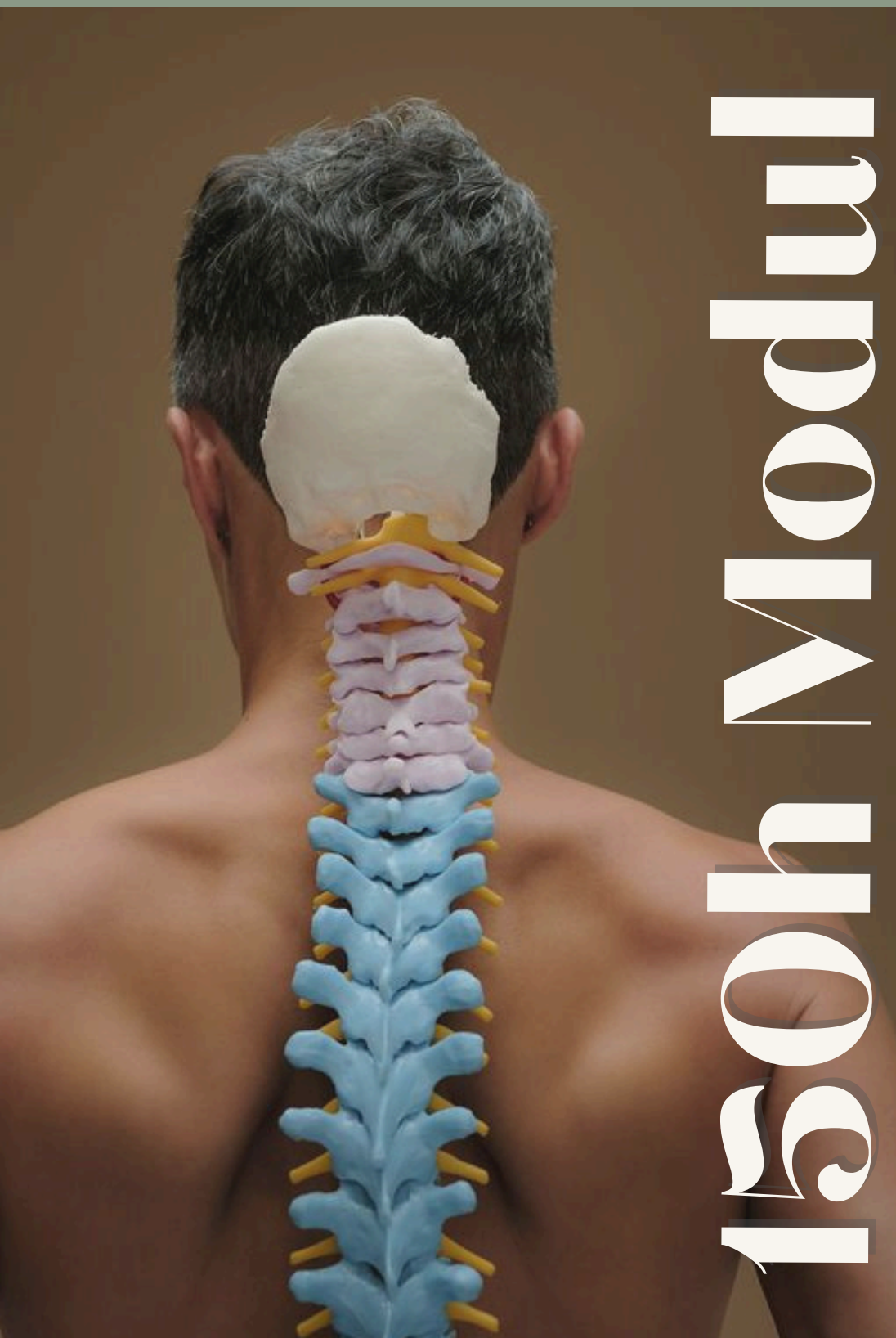


YOUR PLACE TO UNFOLD

mauna

108



150h Woodul

Embodied Anatomy

02.10.-12.12.2026

ABOUT

mauna
108



wer ist mauna108?

Wir sind Mareike Gerlach und Johanna Langner, Yogalehrerinnen, Freundinnen und die Gründerinnen von mauna108. Wir lieben es, gemeinsam zu kreieren und in tiefe und ehrliche Verbindung mit anderen zu gehen. mauna108 wurde mit der Vision gegründet, unsere Leidenschaften und unser Wissen über Yoga, Ayurveda und einen bunten, ganzheitlichen Lebensstil zu teilen und anderen zugänglich zu machen.



was ist mauna108?

mauna108 ist unsere reale und virtuelle Oase, in der wir dir erstklassigen Content rund um die Themen Yoga, Mindfulness & ganzheitliche Gesundheit bieten. Hier darfst du dich entfalten, immer wieder neu selbst erfahren und entdecken, wie es sich anfühlt, auf tieferer Ebene in Verbindung zu gehen. mauna108 ist dein Erholungsort für Body, Mind & Spirit. Fühle dich herzlich willkommen!



was bedeutet mauna108?

Mauna bedeutet in der Yogaphilosophie Schweigen und in Stille sein. Denn erst in der Stille erkennen wir, wer wir wirklich sind. Aus der Stille heraus treten wir bewusster in den Klang des Lebens und tragen unsere Stimme in die Welt hinaus. Auf unseren Retreats praktizieren wir Mauna in den späten Abend- und frühen Morgenstunden - einfach magisch.

Der Zahl 108 wird eine spirituelle Kraft zugesprochen. Sie steht unter anderem dafür, dass alles eins ist.

UNSER 300H YTT



Die 300-Stunden-Yogaausbildung von mauna108 wurde von Johanna und Mareike ins Leben gerufen, um Yogalehrenden die Möglichkeit zu geben, ihre Praxis und ihr Wissen auf ein tieferes, ganzheitlicheres Niveau zu bringen. Während eine Grundausbildung die Basis legt, geht es in dieser weiterführenden Ausbildung darum, Yoga in seiner ganzen Tiefe zu erfahren - körperlich, mental und spirituell.

Ein besonderes Merkmal ist die modulare Struktur:

Die Ausbildung besteht aus verschiedenen 150-Stunden-Modulen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. So können Teilnehmer:innen ihre Weiterbildung individuell gestalten und gezielt in Themen eintauchen, die sie persönlich und beruflich weiterbringen.

Mauna108 versteht Yoga dabei nicht nur als Praxis, sondern als Lebensweg. Die Ausbildung fördert Selbstreflexion, persönliche Entwicklung und authentisches Unterrichten. Gleichzeitig reagiert sie auf den wachsenden Bedarf an qualifizierten Yogalehrenden, die fundiertes Wissen mit einem feinen Gespür für ihre Schüler:innen verbinden.

So entsteht eine Ausbildung, die Raum für Spezialisierung bietet und gleichzeitig eine bewusste, inspirierende Yoga-Community stärkt.



150H MODUL

EMBODIED ANATOMY



Im Rahmen der 300-Stunden-Yogaausbildung widmet sich dieses 150-Stunden-Modul intensiv dem Schwerpunkt Embodied Anatomy - einem ganzheitlichen Ansatz, bei dem Anatomie nicht nur verstanden, sondern im eigenen Körper erfahren wird.

Vanessa Park-Pancheri bringt als Anatomie-Expertin ihr umfangreiches Wissen auf besonders klare, präzise und praxisnahe Weise ein.

Ein vertieftes Verständnis für die Bauweise des menschlichen Körpers hebt deine Asanapraxis auf ein völlig neues Niveau.

Du lernst dich und deinen Körper noch besser kennen und verfeinerst dadurch dein Alignment, du spürst und erlebst Asanas in einer neuen Dimension. Dein Wissen hilft dir auch, individuelle Anpassungen für deine Schüler:innen und deine eigene Praxis zu finden.

Theoretische Wissen wird sofort im eigenen Körper umgesetzt. Wir spüren, tasten, experimentieren. Wir zerlegen Asanas, sortieren uns und praktizieren gemeinsam.

Entdecke das Wunderwerk Mensch und werde zum Pilot in deinem Körper.

Ergänzt wird dieser Fokus durch Mareike und Johanna, die sich dem Nervensystem sowie Restorative Yoga in Theorie und Praxis widmen. Dadurch entsteht eine ausgewogene Verbindung aus fundierter körperlicher Arbeit und einem tieferen Verständnis für Regulation, Regeneration und feine Körperprozesse.

So vereint das Modul unterschiedliche Schwerpunkte zu einem ganzheitlichen Lern-erlebnis, das Wissen nicht nur vermittelt, sondern nachhaltig erfahrbar macht.

DAS BESONDERE



Yoga Offline & Online

Darum haben wir uns für eine Hybrid-Ausbildung entschieden:

Pro Offline

- Tiefe Verbindung zwischen den Schülern vor Ort, knüpfen von Freundschaften & Kooperationen
- Direkter Kontakt zum Yogalehrenden
- Halten von Offline-Räumen
- Community-Living

Pro Online

- Keine Reisekosten
- Jederzeit abrufbar und wiederholbar
- individuelles Lerntempo
- Unterschiedliche Medien können genutzt werden

MEET YOUR TEACHERS



MAREIKE GERLACH & JOHANNA LANGNER

Wir sind Yogalehrerinnen mit Leib und Seele. Wenn wir nicht gerade auf der Matte in Bewegung oder Stille sind, findest du uns vermutlich in der Küche, wo wir neue Rezepte für mauna108 kreieren, im Wald oder im Meer. Wir verstehen den Menschen als Teil der Natur und lassen uns von dieser immer wieder beleben und inspirieren. Unsere Verbindung zueinander ist die besondere Würze, die all unseren Projekten neben Tiefgang und Substanz Leichtigkeit, Freude und Humor verleiht. Wir haben dieses Programm mit Verstand aus dem Herzen heraus entwickelt und sind bereit, unseren großen Yogaschatz mit dir zu teilen. Wir möchten dich befähigen, selbstbestimmt und authentisch deinen Yogaweg zu gehen.

UNSERE GRUNDLAGEN

Mareike:

Medienfachwirtin
Sprachtherapeutin B.A. (Schwerpunkt Neurologie)
Vinyasa & Yin Teacher Training +500h
Neuro Yoga Teacher Training 25h
Mindfulness Trainerin
Thai-Osteo 200h
Ayurveda-Coach
Heil- und Wildkräuterausbildung

Johanna:

M.Sc. Nutrition & Health
Vinyasa Teacher Training 200h
Yin Yoga Training 100h
Anusara Teacher Training 300h
Thai Yoga Massage Ausbildung
Wochenbett Doula Ausbildung
Ayurveda-Coach



MEET YOUR TEACHERS



Vanessa lebt mit ihrem Mann außerhalb von Innsbruck, Österreich.

Innerhalb des 150h Vertiefungsmoduls des mauna108 300h Advanced Teacher Trainings wird Vanessa als Expertin für Anatomie ihr umfangreiches Wissen in der Intenseweek mit den Trainees teilen. Dabei steht die Verkörperung des Wissens im Vordergrund. Es gelingt ihr mit Leichtigkeit, trockene und komplizierte Sachverhalte spannend zu verpacken und ihre Faszination für Anatomie an ihre Schüler weiterzugeben.

VANESSA PARK-PANCHERI

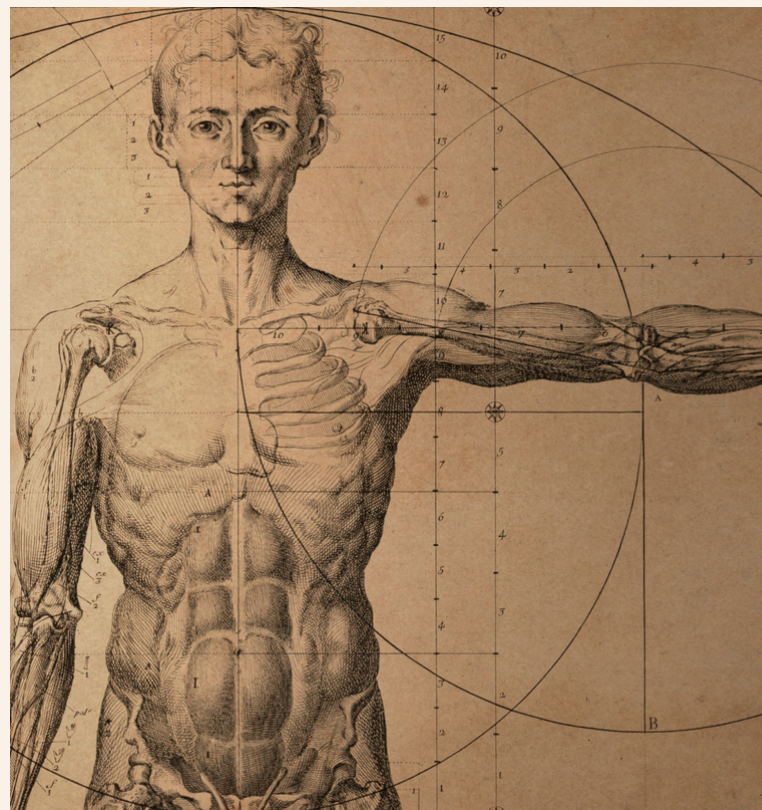
Physiotherapeutin & Yogalehrerin

(im Stil von Iyengar, Anusara®, Yoga Medicine®)

Vanessa brennt für das "Wunderwerk Mensch" und liebt es, diese Begeisterung zu teilen.

Theoretisches Wissen im Körper erfahrbar, spürbar und erlebbar zu machen, ist ihre Spezialität. Über 25 Jahre Berufserfahrung und etliche Zusatzausbildungen verleihen ihrem Unterricht Tiefe, ohne den Praxisbezug zu verlieren. Vanessas Unterricht ist bunt, lebendig und voller Humor.

Sie unterrichtet Yogaklassen und Workshops und ist Dozentin in 200h und 300h YTTs im deutschsprachigen Raum.



THE SCHEDULE

02. - 11. Oktober 26

Präsenz-Modul - Intenseweek

mit mauna108 und Vanessa
in der Casa La Paz auf Fuerteventura (offline)

17. Oktober

Online get together – Austausch / Praxis (online)

31. Oktober

Online Modul

Restorative & Nerve Flossing Techniques mit
mauna108 (online)

5. Dezember

Final Online get together - Austausch &
Abschluss

12. Dezember

Deadline Prüfungshausaufgabe



THE LOCATION

Warum diese Location?

Wir sind der Meinung, dass ein besonderer Ort zu einem besonderem Wachstum beiträgt. Daher haben wir die Casa La Paz auf Fuerteventura für unsere Intenseweek gewählt. Inmitten dieser einzigartigen Oase hast du den Raum für deine ganz eigene Entfaltung. Viele liebevoll gestaltete Ruhezones, für deinen individuellen Rückzug, aber auch Community-Areas, in denen ein intensiver Austausch und gemeinsames Lernen stattfindet.

Die Location verfügt über liebevoll gestaltete Apartments im marokkanischen Stil, in denen in zwei Doppelbetten insgesamt 4 Trainees untergebracht werden. Die Apartments verfügen über je ein eigenes Bad.



Außerdem gibt es drei gemütliche Moon-Cabins aus Holz, in denen jeweils 2 Trainees schlafen können. Den Bewohner:innen der Moon-Cabins stehen Outdoor-Bäder zur Verfügung.

Eine große Yogashala sowie Rooftop-Terrasse mit Blick auf den heiligen Berg Tindaya lässt uns in schönster Atmosphäre Yoga (er-)leben.

Gib bei deiner Buchung deine Priorität für den Schlafplatz an. Solange die Kategorie verfügbar ist, erfüllen wir dir gerne deinen Wunsch!

WHAT'S INCLUDED?

Übernachtungen: 9 Übernachtungen

in der Casa la Paz (Unterbringung in Appartement in 4er- oder Moon-Cabin in 2er-Belegung).

Food: Ayurvedischer Vegan / Vegetarischer Brunch, Dinner und Snacks (mit Optionen bei Intoleranzen, Allergien)

mauna108 Online-Studio: 1 Jahr kostenloser Zugang zu den Ausbildungsinhalten, die dir auf der Plattform **mauna108 - your place to unfold** zur Verfügung stehen. Die Inhalte sind für dich als Podcast und/oder Video und Textdatei aufbereitet und verfügbar.

Zusätzlich schenken wir dir 6 Monate Zugang zur Maunathek, wo dich zahlreiche aufgezeichnete Yogastunden mit uns und spannenden Gastlehrern zum Praktizieren einladen.

Wir kreieren online und offline einen Raum, der tiefgreifende persönliche Weiterentwicklung möglich macht – Fühlst du dich gerufen?



DEIN INVEST*

Gesamtpreis mauna108 150h Aufbaumodul "Embodied Anatomy":

Early Bird bis 20. April 2026

2400€

Regulärer Preis

2900€

Preis Intenseweek Only

1800€

*Exklusive Anreise zur Intenseweek, Ratenzahlung auf Anfrage möglich

WHAT YOU BRING

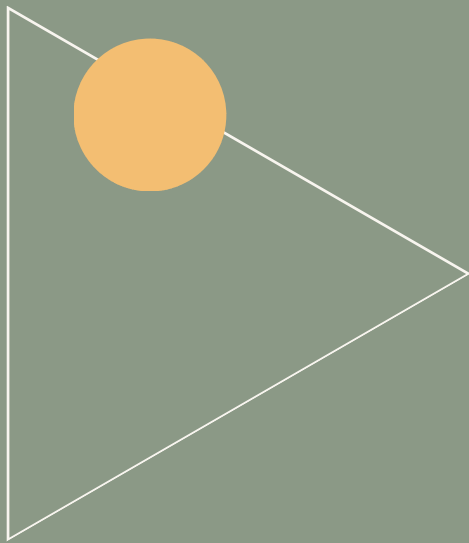
- Eine abgeschlossene 200h
Yogalehrer:innen-Ausbildung oder
vergleichbare Erfahrung
- Offenheit für persönliches Wachstum
und Selbsterfahrung
- Bereitschaft, dich tiefer mit deinem
Körper, Geist und deiner Praxis
auseinanderzusetzen
- Neugier und Lernbereitschaft – auch
über bekannte Grenzen hinaus
- Den Wunsch, dein Unterrichten zu
verfeinern
- Zeit und Commitment für die Ausbildung
und deine eigene Praxis



WHAT YOU GET

- Eine modulare 300h Ausbildung mit wählbaren 150h Schwerpunkten
- Fundiertes, verkörpertes Wissen - u. a. in Embodied Anatomy, Nervensystem und Restorative Yoga
- Unterricht von erfahrenen Lehrerinnen mit unterschiedlichen Expertisen
- Tools, um sicher, klar und individuell zu unterrichten
- Raum für persönliche Entwicklung, Reflexion und Transformation
- Eine unterstützende Community und nachhaltige Vernetzung
- Mehr Tiefe, Klarheit und Vertrauen in deinen eigenen Unterrichtsstil





Sichere dir hier deinen Platz!

Advanced
Teacher Training



02.10.26 - 12.12.26