

Yoga Vidya

Aus- Weiterbildungen 2021

Europas größte Yoga und
Ayurveda Seminarhäuser

Mehr Wissen
Transformation
& Information
Persönlichkeits-
entwicklung
Mehr Energie

YOGA
Vidya



Bildung zum halben Preis!

Bildungsurlaub, Bildungsprämien, Bildungsschecks NRW, weitere staatliche Förderungen für deine Aus- und Weiterbildungen

Die Chance für alle, die sich für eine Yoga Vidya Aus- oder Weiterbildung interessieren!

Bildungsurlaub: Unsere Aus-, Fort- und Weiterbildungen finden in Zusammenarbeit mit der Akademie der Kulturen in NRW statt. Sie sind in den meisten Bundesländern als gesetzlicher Bildungsurlaub anerkannt. Bei Fragen zum Bildungsurlaub kannst du dich gerne von Hanna Mayer und Vicara Shakti Müller beraten lassen:

bildungsurlaub@yoga.vidya.de

Staatliche Förderungen: Die Bundesregierung fördert Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen.

Die Weiterbildung muss nicht unbedingt zum Berufsbild passen. Wichtig ist nur, dass sie als Weiterbildungsmaßnahme anerkannt ist.

Das sind fast alle Lehrgänge und Kurse bei Yoga Vidya sowohl für Yoga, Ayurveda, als auch für Therapie. Es kann sich also lohnen, nachzufragen und rechtzeitig im Voraus deinen Bildungsplan zu erstellen. Wir beraten dich gerne und helfen dir bei der Beantragung von Fördermitteln, um dein optimales Förderpaket zu schnüren.

Kontakt:

foerderungen@yoga-vidya.de

Tel. 05234/87-2124

Danach wendest du dich an die örtliche Geschäftsstelle der Industrie- und Handelskammer (IHK) oder der Volkshochschule. Sie haben alle weiteren Informationen und Anträge. Ausfüllen, einreichen, Ausbildung anmelden.

Infos findest du auch unter:

bildungspraemie.info und
yoga-vidya.de/foerdermittel

**25 %
Ermäßigung**
für junge Menschen
bis einschl. 25 Jahre auf
Zeltplatz/Schlafsaal in Bad
Meinberg und Wester-
wald, im Haus Nordsee
nur in der Neben-
saison.

Inhalt

Kursinformation	4
Yogalehrer/in Ausbildung	5
Yogalehrer/in Weiterbildung	43
Trainer/in, Kurs- und Übungsleiter/in	99
Spezielle Ausbildungen	135
Ayurveda Ausbildungen	173
Massage Ausbildungen	187
Therapie	205
Alphabetischer Index aller Ausbildungen	228
Teilnahmebedingungen	230
Anmeldeformular	231
Yoga Vidya Berufsverbände	233

Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere Aus- und Weiterbildungen stehen all denjenigen offen, die sich fundierte Kenntnisse in alternativen, ganzheitlichen Beratungs- und Behandlungsmethoden und verwandten Wissenschaften aneignen wollen. Sie sind auch für dich geeignet, wenn du dein Wissen nicht hauptberuflich einsetzen willst, sondern für dich persönlich tiefer in ein Gebiet der ganzheitlichen Gesundheit und Lebensweise eintauchen willst.

Unser Kursangebot zeichnet sich aus durch:

Leichtes Lernen durch organische Verbindung von Theorie und Praxis: In einer energetisch hoch aufgeladenen und geschützten Atmosphäre, weg vom Alltag, erfolgt Lernen auf allen Ebenen. Du kannst komprimiert in kurzer Zeit sehr viel mehr Neues aufnehmen als du das vielleicht sonst gewohnt bist.

Integration von Yoga, Meditation und Mantra-Singen: Du bekommst die nötige Energie und Kraft, das Gelernte tatkräftig in die Praxis umzusetzen und anzuwenden. Und du erhältst die Ausstrahlung und das Charisma, die nötig sind, um andere erfolgreich zu beraten, ihnen zu helfen oder dein Wissen als Lehrender weiter zu geben.

Wissen erwerben, Fachkompetenz steigern, Energie auftanken: Dank der Kombination von spezifischen Lerninhalten mit spirituellen Grundpraktiken des Yoga fühlst du dich am Ende nicht ausgelaugt und erschöpft, sondern aufgeladen, oft sogar erholter als nach einem Urlaub!

Bewährtes erfolgserprobtes Konzept mit gutem Ruf: Seit über 28 Jahren bildet Yoga Vidya als Europas führende Yogalehrer Ausbildungseinrichtung nach einem bewährten System Yogalehrer aus. Dieses Konzept wurde erfolgreich auf andere Ausbildungsgänge und Weiterbildungen übertragen. Hast du Fragen zu unseren Ausbildungen? Unser Ausbildungsrat berät dich gerne:
ausbildung@yoga-vidya.de

Hohe Qualitätsstandards: Die Aus- und Weiterbildungen werden von hoch qualifizierten Fachkräften geleitet, die selbst praktizieren und leben, was sie lehren. Dadurch fließt viel Lebensweisheit und praktisch anwendbares Wissen ein.

Über 32.000 zufriedene Absolventen, deren Leben durch die Aus- und Weiterbildungen oft entscheidende, neue Impulse bekommen hat.

Alle Aus- und Weiterbildungen mit Abschluss und Zertifikat. Unsere Aus- und Weiterbildungen finden in Zusammenarbeit mit der Akademie der Kulturen in NRW statt. Die meisten Ausbildungen sind als gesetzlicher Bildungsurlaub anerkannt. Bildungsscheck, Bildungsprämie: berufliche Weiterbildung mit staatlicher Förderung. Info/Beratungen: foerderungen@yoga-vidya.de

Günstige Inklusivpreise: Als gemeinnütziger Verein können wir hohe Qualität zu einmalig günstigen Preisen ermöglichen. Dabei sorgen über 250 engagierte Sevakas mit Liebe für einen harmonischen Aufenthalt.

Integration durch Mithilfe: Ausbildungsteilnehmer helfen täglich 45 Minuten im Haus mit. Das hilft, die Preise möglichst niedrig zu halten und führt zu einem Gefühl familiärer Verbundenheit zwischen Sevakas und Teilnehmern.

Gelebte Gesundheit und Ökologie: Rauch- und alkoholfreies Haus. Photovoltaik-Strom und Wärmegewinnung in Kooperation mit dem benachbarten Betreiber einer Biogasanlage. Gesunde biologisch vegan-vegetarische Vollwertkost. Unsere Küche in Bad Meinberg ist Deutschlands größte bio-zertifizierte Küche!

Alle Aus- und Weiterbildungen auch online aufrufbar:
goo.gl/mNd2U7



Wir freuen uns auf dich!
Dein Yoga Vidya Team

Kursinformation

An-/Abreise, Kursbeginn: Anreise am ersten Tag ab 13:00 Uhr, Zimmerbezug ab 15:00. Yogastunde um 16:30 (Yogalehrer Ausbildung 16:00), 18:00 Abendessen, 20:00 Kursbeginn (Yogalehrer Ausbildung 19:00). Abreise am letzten Tag ab ca. 12:30. Abholservice vom Bahnhof. Bei Ausbildungen ist es nicht möglich, später anzureisen, früher abzureisen oder einen Tag zu verpassen.

Mahlzeiten: Zwei reichhaltige, Bio-vegane und vegetarische Mahlzeiten (Brunch ab 11:00 Uhr, Abendessen ab 18:00), mit Liebe zubereitet, mit vollwertigen Nahrungsmitteln aus kontrolliert-biologischem Anbau. Auf Sonderwünsche können wir eingehen (Absprache bitte mindestens eine Woche vorher).

Tagesablauf

Der Tagesablauf folgt dem bewährten Yoga Vidya Seminarablauf. Je nach Ausbildung gibt es kleinere Abweichungen. Die Workshops, Vorträge, Meditationen und Yogastunden sind weitgehend auf das jeweilige Ausbildungsthema abgestimmt.

- 06:00–07:00** Pranayama freiwillig oder Pflicht, je nach Ausbildung
- 07:00–08:00** Meditation, Mantra-Singen, Lesung
- 08:05–11:00** Vortrag/Workshop/ Yogastunde
- 11:00** Brunch; Mithilfe ca. 45 min; Freizeit/Studienzeit
- 14:00/ 14:30–18:00** Vortrag, Workshop oder Praxis bzw. Yogastunde je nach Ausbildung
- 18:00** Abendessen
- 20:00–21:00** Meditation, Mantra-Singen
- 21:05–22:00** Vortrag/Workshop oder Studienzeit, je nach Ausbildung

Geringfügige Abweichungen möglich, je nach Aus- und Weiterbildung. Voraussetzung für das jeweilige Zertifikat ist die Teilnahme an all diesen zur Ausbildung bzw. Weiterbildung gehörenden Programmen, einschließlich Meditation und Mantra-Singen, morgens und abends Yogastunden, so wie eventuell erfolgreiches Bestehen einer Prüfung, Abschlussarbeit etc.

Karma Yoga: Jede/r Teilnehmer/in hilft täglich ca. 45 Min. bei den Aufgaben im Haus. Der Dienst für andere ist ein wichtiger Aspekt der persönlichen Entwicklung.

Bitte mitbringen: Bettwäsche und Handtücher (können ausgeliehen werden für 5 € bzw. 2 €), Wecker, Hausschuhe, Schreibpapier, Stifte und Schnellhefter, Brillenträger: Hartschalen-Brillenetui.

Freier Tag: Bei Aus- und Weiterbildungen ab 7 Tagen ist ein halber Tag pro Woche, bei längeren Aus- und Weiterbildungen (ab 12 Tagen) ein Tag pro Woche von ca. 09:00–20:00 Uhr unterrichtsfrei. An diesen Tagen finden nur Morgen- und Abendmeditation mit Vortrag statt (Teilnahmepflicht), sowie das freiwillige Pranayama von 06:00–07:00 Uhr.

Zertifikat: Bei vollständiger Teilnahme an allen Kursinhalten und nach erfolgreichem Bestehen der Abschlussprüfung erhältst du ein Zertifikat des jeweiligen Berufsverbandes (BYV, BYAT oder BYVG) oder eine Teilnahmebescheinigung für deine besuchte Weiterbildung.

Teilnahmebedingungen, gesetzliche Bestimmung zur Ausübung der Heilkunde siehe S. 230.

Wir lösen Bildungsschecks ein siehe S. 2.

Gebühren: siehe Einzelbeschreibungen. Preise inklusive Unterkunft, biologisch-vegetarischer Verpflegung, Zertifikat.

An der Nordsee kommt pro Tag die Kurtaxe hinzu, von Oktober bis April 0,50 € und ab April bis Oktober 1,50 € (bei Ankunft vor Ort zu bezahlen). Du bekommst eine Kurkarte, mit der du viele Vorteile hast: kostenloser Eintritt in die Strandbäder, kostenloses Parken (außer Frieslandtherme), 25 % Ermäßigung in der Frieslandtherme und andere Vergünstigungen.

Abkürzungen

BM:	Bad Meinberg
WW:	Westerwald
NO:	Nordsee
AL:	Allgäu
MZ, DZ, EZ:	Mehrbett-, Doppel-, Einzelzimmer
S/Z/Womo:	Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil
SL:	Seminarleiter/Ausbildungsleiter
UE:	Unterrichtseinheiten

YOGALEHRER/IN AUSBILDUNG

Yogalehrer/in Ausbildung	6
Yogalehrer/in Ausbildung	
4-Wochen-Intensiv	11
Gurukula Yogalehrer/in	15
2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung in den Stadtcentern	16
2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung im Ashram	17
3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung	18
Business Yogalehrer/in Ausbildung	20
Kinder Yogalehrer/in Ausbildung	24
Hormon Yogalehrer/in Ausbildung	27
Mantra Yogalehrer/in Ausbildung	29
Klang Yogalehrer/in	30
Rücken Yoga Lehrer/in	31
Asana exakt Yogalehrer/in	33
Yin Yogalehrer/in Ausbildung	34
Hauptunterrichtende an den Yogalehrer/innen Ausbildungen	36
Yoga und moderne Wissenschaft	40
Anmeldung für die Yogalehrer/in Ausbildung	41

Für alle Yogalehrer Ausbildungen kannst du Fördergelder beantragen und so einen Teil der Ausbildungsgebühr evtl. erstattet bekommen. Wie das geht und was zu beachten ist:

05234/87-2124
foerderungen@yoga-vidya.de

Krankenkassen-Anerkennung als Yogalehrer siehe S. 17



Yogalehrer-Ausbildung

Ein/e Yogalehrer/in braucht dafür die solide Basis einer regelmäßigen Yoga Praxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken. Nicht nur intellektuelles Wissen ist wichtig, sondern die Umsetzung des Erlernten im Alltag. Das erweckte Prana – die Lebensenergie – gibt dir die Ausstrahlung, die für eine/n Yogalehrer/in so wichtig ist. Das hilft dir auch dabei, Yoga in dein tägliches Leben zu integrieren.

Entsprechend den verschiedenen Bedürfnissen und Möglichkeiten bieten wir mehrere Ausbildungsvarianten an, so dass du die für dich passende aussuchen kannst.

Unsere Ausbildungen geben dir eine fundierte Grundlage zum Unterrichten und sind allgemein anerkannt. Sie sind auch gut geeignet für dich zur Persönlichkeitsentwicklung oder um Yoga intensiv zu üben und zu erfahren, auch wenn du gar nicht als Yogalehrer tätig werden willst. Nach Abschluss der Ausbildung kannst du Mitglied beim BYV werden (Infos über den Berufsverband auf der Seite 233).

Yoga praktizieren!

Yoga entwickelt deine gesamte Persönlichkeit. Du spürst das durch mehr Gesundheit und Lebensfreude, Erfüllung in Partnerschaft, Familie und Beruf.

Kein Sprung ins kalte Wasser

Vorbereitungsseminar für deine Ausbildung

Mit diesen Vorbereitungsseminaren kannst du tief ins Yoga einsteigen und die Grundlagen lernen und erfahren: Asanas, Pranayama, Meditation, Mantra-Singen, Einführung in die Yoga Philosophie. Ausführliche Information über die Yogalehrer Ausbildungen.

Auch für Neueinsteiger geeignet. Seminarbeginn 20:00 Uhr, 16:30 Uhr Yogastunde möglich.

Wochenendseminare

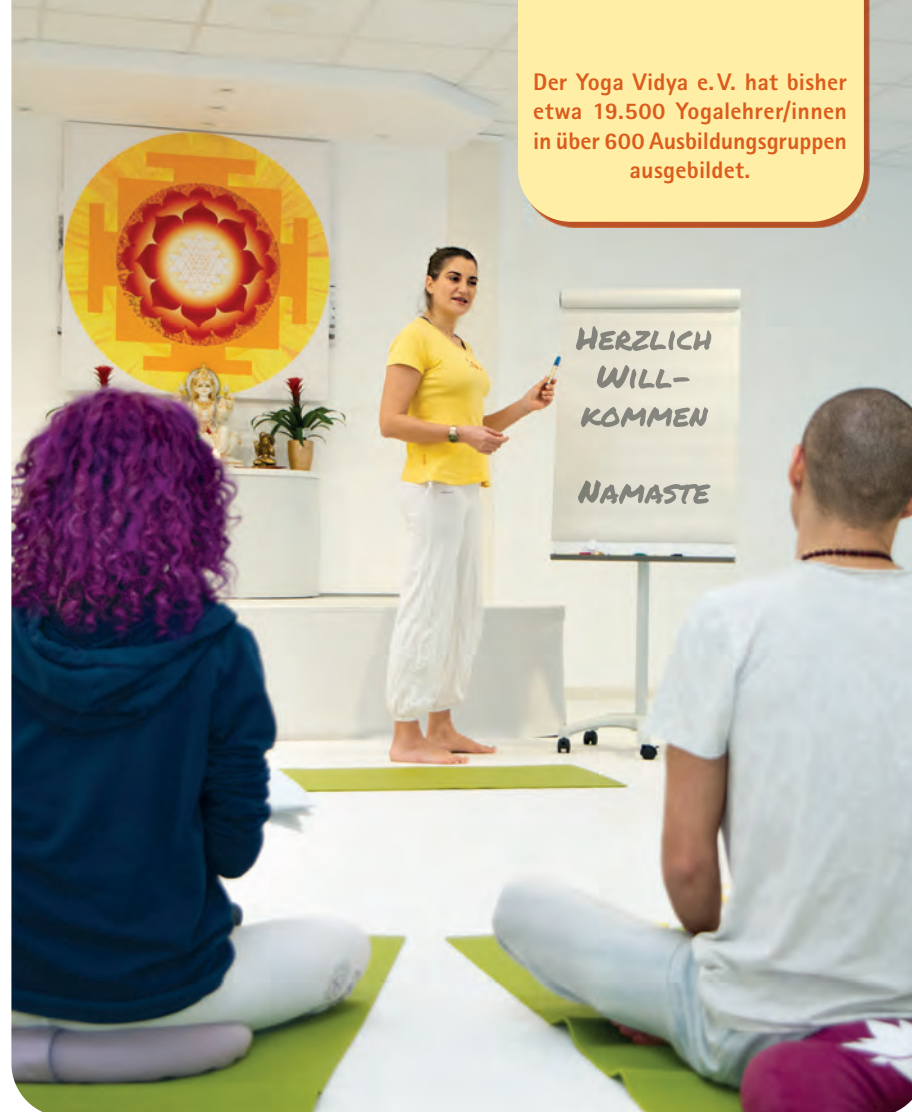
(Fr 20:00 – So ca. 14:00 Uhr):

8.1. – 10.1.21	BM	7.5. – 9.5.21	BM
15.1. – 17.1.21	WW	11.6. – 13.6.21	BM
15.1. – 17.1.21	AL	9.7. – 11.7.21	BM
12.2. – 14.2.21	BM	16.7. – 18.7.21	WW
5.3. – 7.3.21	BM	13.8. – 15.8.21	BM
9.4. – 11.4.21	BM	10.9. – 12.9.21	BM
16.4. – 18.4.21	WW	24.9. – 26.9.21	NO
30.4. – 2.5.21	NO	8.10. – 10.10.21	BM
30.4. – 2.5.21	WW	12.11. – 13.11.21	BM
		10.12. – 12.12.21	BM

Kursgebühr:

MZ 147 €, DZ 179 €, EZ 215 €, S/Z/Womo (nur in BM) 119 €

Der Yoga Vidya e.V. hat bisher etwa 19.500 Yogalehrer/innen in über 600 Ausbildungsgruppen ausgebildet.



Yogalehrer/in – die verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten

Art der Ausbildung	UE (à 45 Min.)	Beginn/Ort	Gebühr
4 Wochen	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	ab 2.080 €
2x2 Wochen	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	ab 2.274 €
4x1 Woche	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	ab 2.400 €
8 Wochen Gurukula	400	ab 21.3., 23.5., 19.9.21 in BM	ab 2.080 €
2-Jahres-Ashram	ca. 800	ca. jeden Monat in BM	ab 3.977 € Jahr
2-Jahres-Center	ca. 840	ab Januar 2021 in den Centern	ab 191 €/Monat
3 Jahre	ca. 850	16.-18.4.21 WW, 10.-12.9.21 BM	ab 120 €/Monat



Es gibt viel zu lernen!

Einführung

- » Philosophie und Ziel des Yoga
- » Das Menschenbild des Yoga
- » Geschichte des Yoga
- » Die Pfade, Hauptrichtungen und Meister des Yoga

Hatha Yoga Allgemein

- » Als Krankheitsvorbeugung
- » Als Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden
- » Als Hilfe zur Stressbewältigung
- » Als Therapie und Heilmethode
- » Als Mittel zur Entwicklung der parapsychologischen Fähigkeiten
- » Als körperorientierte Psychotherapie
- » Als spirituelle Disziplin

Karanas – Vorbereitungsübungen

- » Entwicklung des Körperempfindens
- » Bewusstseinsübungen
- » Aufwärmübungen, Sonnengebet
- » Augenübungen

Entspannung

- » Klassische Tiefenentspannung
- » Einfache Yoga-Nidra Entspannungstechniken
- » Autogenes Training nach Schultz
- » Entspannungs-Training nach Jacobson
- » Moderne Stress-Forschung, Stress-Management

Asanas (Yoga Stellungen)

- » Yoga Vidya Reihe mit 12 Grundstellungen
- » Kennenlernen und Erfahren versch. Methoden mit versch. Zielsetzungen die Asanas ausführen
- » Asanas für Entspannung
- » Yoga für den Rücken
- » Vergleich mit anderen Körperübungssystemen:
- » Yoga, Sport und körperliche Fitness
- » Asanas und physiologische Forschung
- » Asanas für körperliche Fitness mit Erlernen von sehr fordernden Variationen
- » Langes Halten der Stellungen mit Konzentration auf Chakras, speziellen Atemtechniken, Mantras, Bandhas und Mudras
- » Asanas zur Erweckung der Lebensenergien
- » Asanas zur Persönlichkeitsentwicklung
- » Yoga Bodywork

Pranayama (Atemübungen)

- » Atemtechniken für das tägliche Leben
- » Atemschulung
- » Einfache Pranayamas zum Entspannen und Aufladen
- » Samanu: Reinigung der Elemente
- » Fortgeschrittene Pranayamas nach der Hatha Yoga Pradipika: 8 Kumbhakas, Bandhas, Mudras

Kriyas (Yoga Reinigungsübungen)

- » Shatkriyas nach Hatha Yoga Pradipika: Tratak (Augen-), Neti (Nasen-), Kapalabhati (Lungen-), Dhauti (Kehl- und Magenreinigung), Nauli (Dünndarm-) und Basti (Enddarmreinigung)
- » Shank Prakshalana (Reinigung des gesamten Verdauungskanal)

Physiologie und Gesundheit

- » Verstehen des menschlichen Körpers, insbesondere im Hinblick auf die Yogaübungen
- » Muskel- und Skelettsystem
- » Atmungs- und Verdauungssystem
- » Nerven- und Hormonsystem
- » Physiologische Wirkungen der Yoga-Übungen
- » Sportliche Trainingslehre

Gesundheitslehre

- » Was ist Gesundheit? Ursachen von Krankheit
- » Gesunde Lebensführung: Ganzheitlich leben
- » Wirkungsvolle yogische Hausrezepte bei einfachen Krankheiten wie: Erkältung, Heuschnupfen, Kopfweh, Allergien, Verdauungsprobleme
- » Yoga als Therapie: Gesund bis ins hohe Alter
- » Heilung durch mentales Training

Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen

- » Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie
- » Nervensystem
- » stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome
- » Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
- » Neurobiologie von Meditation
- » Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
- » Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese

Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention

- » Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung

Ernährung

- » Natürliche Ernährung des Menschen
- » »Gründe für die vegetarische Ernährung
- » 3 Gunas: geistige und energetische Wirkung der Nahrung
- » Ernährung für fortgeschrittenes Hatha Yoga
- » Fasten: Schlank werden und bleiben
- » Spezielle Ernährungsformen/Diäten

Ayurveda

- » Gesundheit und Krankheit
- » Die 3 Doshas. Typgerechte Lebensweise
- » Ayurvedische Ernährung

Tantra und Kundalini Yoga – Yoga der Energie

- » Theorie: Shiva-Shakti-Philosophie
- » Energiekörper: Prana, Nadis, Chakras, Kundalini
- » Astralwelten, Geister und Leben nach dem Tod
- » Hilfe für die Verstorbenen
- » Die Öffnung der Chakras
- » Parapsychologische Phänomene, außersinnliche Wahrnehmung
- » Die Erweckung der Kundalini: Methoden, Erfahrungen, Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen
- » Die Techniken des Kundalini Yoga: Mantra, Laya, Yantra, Nada, Hatha Yoga
- » Weißes, rotes und schwarzes Tantra
- » Sexualität und Partnerschaft

Raja Yoga – Mentales Training und Meditation

- » Die menschliche Psyche voll nutzen: Unterbewusstsein, Bewusstsein und Überbewusstsein
- » Gedankenkraft und positives Denken. Mind Control. Gedanken als Schöpfer des Schicksals
- » Persönlichkeitsentwicklung
- » Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung
- » Entwicklung von Erinnerungsvermögen, Willenskraft, Konzentration, Kreativität und Intuition
- » Umgang mit Gefühlen und Emotionen
- » Kontakt zum Höheren Selbst: Was will ich wirklich?
- » Affirmationen und Visualisierung
- » Charisma und persönliche Ausstrahlung
- » Wie man schlechte Gewohnheiten überwindet
- » Yoga-Sutras von Patanjali

- » Bewusstseinsweiterung
- » Raja Yoga und moderne Hirnforschung
- » Indische und westliche Psychologie im Vergleich

Meditation

- » Konzentrationstechniken
- » Achtsamkeit im täglichen Leben
- » Meditationstechniken: Mantra-Meditation, Tratak, Chakra-Meditation, Energie-Meditation, Achtsamkeits-Meditation, Ausdehnungs-Meditation, abstrakte Meditation und kreative Visualisierung
- » Stufen der Meditation
- » Überwindung der Hindernisse in der Meditation
- » Meditation in Naturwissenschaft und Forschung
- » Meditationserfahrungen

Pädagogik, Psychologie

- » Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen
- » Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
- » Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik
- » Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
- » Grundsätzliche Aspekte von Yoga Unterricht im Kontext von Erkrankungen



Karma Yoga – Yoga der Tat

- » Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung
- » Dharma: rechtes Handeln
- » Ethik im täglichen Leben
- » Ahimsa: Gewaltlosigkeit und Nichtverletzen
- » Swadharma und Swarupa: Die Kunst, die richtigen Entscheidungen zu treffen
- » Selbstloser Dienst und Spiritualität
- » Umgang mit schwierigen Mitmenschen
- » Rede- und Kommunikationstraining
- » Beziehungen mit anderen verbessern
- » Freunde gewinnen
- » Familie und Partnerschaft
- » Der Weg der Entsagung
- » Ökologisches Bewusstsein und soziales Engagement
- » Einfach leben – erhaben denken

Bhakti Yoga – Den Kontakt zum Göttlichen herstellen

- » Gefühlstraining: Gefühle und Emotionen
- » Das Wunder der Liebe: Was ist Gott?
- » Erfahrungen des Göttlichen
- » Den Kontakt zum Göttlichen herstellen
- » Gott im täglichen Leben, Gebet
- » Hinduistische Mythologie
- » Kirtan: Mantra-Singen
- » Rituale: Arati, Puja und Homa
- » Möglichkeit zur Mantra-Einweihung
- » Guru und Schüler

Jnana Yoga – Der Yoga des Wissens

- » Karma: Das Gesetz von Ursache und Wirkung
- » Reinkarnationslehre: Tod, Leben nach dem Tod
- » Wiedergeburt
- » Klassische Schriften des Hinduismus: Vedas, Smritis, Itihasas und Puranas (kurze Erläuterung)
- » Wichtigste Schriften des Yoga: Upanishaden, Brahma Sutras, Bhagavad Gita, Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika und Bhakti Sutras
- » Physischer Körper, Astralkörper, Kausalkörper
- » Stufen der spirituellen Entwicklung (7 Bhumikas)
- » Kosmologie und Schöpfung: Zeit, Raum, Kausalität
- » Vedanta: Philosophie des Absoluten. Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Bewusstsein? Was ist Glück?
- » Das Selbst als Sein, Wissen und Glückseligkeit
- » Moderne Physik und Vedanta

Yoga Unterrichtsmethodik

- » Grundprinzipien des Yoga Unterrichtes
- » Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers
- » Aufbau einer Yogastunde
- » Aufbau von Yogakursen und Zyklen: Anfänger-, Aufbau-, Fortgeschrittenenkurse, offene Stunden
- » Yoga für den Rücken
- » Haltungskorrektur durch Yoga
- » Einfühlsame und wirkungsvolle Formen der individuellen Korrektur
- » Hilfsmittel im Yoga
- » Yoga für Schwangere, Kinder, Senioren
- » Möglichkeiten und Grenzen der Yoga Therapie

Hatha Yoga und Unterrichtstechniken

- » Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- » Rheuma
- » Arthrose
- » chronische neurologische Erkrankungen
- » Krebserkrankungen
- » Depression
- » Darmerkrankungen

Für deinen Bücherschrank

Du erhältst unser umfangreiches Yogalehrer-Handbuch und Asana Schautafeln. Darüber hinaus benötigst du folgende Bücher, die du in den Seminarhäusern oder im Yoga Vidya Versand shop.yoga-vidya.de sowie im Buchhandel erwerben kannst:

Zur Vorbereitung:

1. „Das Yoga Vidya Asana Buch“, von Sukadev Bretz
2. „Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch“

Benötigt wird auch:

3. „Die Bhagavad Gita für Menschen von heute“ mit Erläuterungen von Sukadev Bretz und Wortfür-Wort-Übersetzung oder wahlweise: „Bhagavad Gita“, Text und Erläuterungen von Swami Sivananda

Yogalehrer/in-Ausbildung 4-Wochen-Intensiv

Jeden Monat beginnt eine Ausbildung in einem unserer Seminarhäuser im Westerwald, an der Nordsee, im Allgäu oder in Bad Meinberg im Teutoburger Wald.

Diese Ausbildung führt durch die konzentrierte Übung zu einer tiefen inneren Erfahrung und öffnet den Zugang zur inneren Intuition. Du wirst Dinge tun können, die du vorher nicht für möglich gehalten hast. Das erweckte Prana (Lebensenergie) gibt dir die persönliche Ausstrahlung, die für einen Yogalehrer notwendig ist. Auch das theoretische Fundament ist sehr solide. In Vorträgen und Workshops werden die notwendigen Grundlagen erarbeitet. In Kleingruppen bekommst du erste Unterrichtserfahrung.

Der Kurs ist auch dann für dich geeignet, wenn du nicht als Yogalehrer tätig werden willst, sondern für dich selbst Yoga wirklich intensiv erfahren willst.

Du magst dich fragen, wie du ein so komplexes System wie Yoga nach vier Wochen unterrichten kannst. Yogalehrer Intensivkurse gibt es schon seit vielen Jahren. Sie haben sich in der Praxis vielfach bewährt. Genau wie man eine Fremdsprache in mehreren Wochen im Land selbst sehr schnell lernen kann, erfährt man in einem Intensivkurs die Tiefe des Yoga.

Diese Intensiv-Ausbildung ist außerdem sowohl der Grundbaustein für die 2-Jahres-Ashram-Ausbildung, als auch eine sehr gute Ergänzung für längere, mehrjährige und weniger intensive Ausbildungen.



Was dich erwartet

In der Ausbildung wirst du wahrscheinlich tiefe persönliche Veränderungen erleben. In dieser spannenden Zeit kannst du spirituelle Erfahrungen machen und dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur nähern. Losgelöst von den Ablenkungen des täglichen Lebens kannst du in diesen Wochen gerade für deine eigene Praxis mehr lernen als sonst in mehreren Jahren. Du kannst wählen, ob du an einer 4-Wochen-Intensivausbildung an einem Stück, oder an 2 Blöcken zu je 2 Wochen, oder an 4 Blöcken zu je 1 Woche teilnehmen möchtest. Zur Einstimmung auf die Ausbildung bieten wir Yogalehrer Vorbereitungsseminare an. Nach der Ausbildung empfehlen wir, das Erlernete in Weiterbildungsseminaren zu vertiefen. Siehe S. 6.

Yogalehrer Ausbildung als Bildungsurlaub

Unsere Yogalehrer Ausbildungen sind als Bildungsurlaub in allen Bundesländern anerkannt. Wir lösen auch Bildungsschecks NRW ein und werden über die Bildungsprämie gefördert, siehe S. 2 oder bildungspraemie.info

Tagesablauf

06:00-08:30	Morgenmeditation, Mantra-Singen, Vortrag
08:45-11:05	Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung. Yogastunde, separat für Fortgeschrittene, Mittelstufe, sanft
11:05	Brunch, Karma Yoga (Mithilfe ca. 45 Min.), Studienzeit (ca. 45 Min.) Pause
14:00-15:45	Vortrag, Workshop
16:00-18:10	Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung. Unterrichtstechniken und eigene Unterrichtserfahrung in Kleingruppen
18:10	Abendessen, Pause
20:00-22:10	Abendmeditation, Mantra-Singen, Vortrag

Meditation um 06:00 Uhr mag auf den ersten Blick sehr früh erscheinen. Nach zwei Tagen hat man sich daran gewöhnt. Frühmorgens ist die spirituelle Energie in der Atmosphäre am stärksten. So kann die Meditation besonders tief werden.



Ausbildungsorte und Termine der 4-Wochen-Intensivausbildung

Jeden Monat beginnt eine Ausbildung in einem unserer Seminarhäuser im Westerwald (WW), Nordsee (NO), Allgäu (AL) oder Bad Meinberg (BM) im Teutoburger Wald.

4-Wochen-Kurse:			
17.1. - 14.2.21 BM	25.4. - 23.5.21 AL	18.7. - 15.8.21 BM	17.10. - 14.11.21 BM
7.2. - 7.3.21 WW	16.5. - 13.6.21 WW	25.7. - 22.8.21 WW	24.10. - 21.11.21 NO
21.2. - 21.3.21 BM	23.5. - 20.6.21 BM	22.8. - 19.9.21 BM	21.11. - 19.12.21 BM
21.3. - 18.4.21 BM	30.5. - 27.6.21 NO	19.9. - 17.10.21 BM	19.12. - 16.1.22 BM
18.4. - 16.5.21 BM	20.6. - 18.7.21 BM	26.9. - 24.10.21 AL	
2x2 Wochen-Kurse, erste Hälfte:		2x2 Wochen-Kurse, zweite Hälfte:	
17.1. - 29.1.21 BM	18.7. - 30.7.21 BM	1.1. - 17.1.21 BM	2.7. - 18.7.21 BM
7.2. - 19.2.21 WW	25.7. - 6.8.21 WW	29.1. - 14.2.21 BM	30.7. - 15.8.21 BM
21.2. - 5.3.21 BM	22.8. - 3.9.21 BM	19.2. - 7.3.21 WW	6.8. - 22.8.21 WW
21.3. - 2.4.21 BM	19.9. - 1.10.21 BM	5.3. - 21.3.21 BM	3.9. - 19.9.21 BM
18.4. - 30.4.21 BM	26.9. - 8.10.21 AL	2.4. - 18.4.21 BM	1.10. - 17.10.21 BM
25.4. - 7.5.21 AL	17.10. - 29.10.21 BM	30.4. - 16.5.21 BM	8.10. - 24.10.21 AL
16.5. - 28.5.21 WW	24.10. - 5.11.21 NO	7.5. - 23.5.21 AL	29.10. - 14.11.21 BM
23.5. - 4.6.21 BM	21.11. - 3.12.21 BM	28.5. - 13.6.21 WW	5.11. - 21.11.21 NO
30.5. - 11.6.21 NO	19.12. - 31.12.21 BM	4.6. - 20.6.21 BM	3.12. - 19.12.21 BM
20.6. - 2.7.21 BM		11.6. - 27.6.21 NO	31.12. - 16.1.22 BM
4x1 Wochen-Kurse: 1. Viertel (So-Fr)		2. Viertel (Fr-Fr)	
17.1. - 22.1.21 BM	18.7. - 23.7.21 BM	22.1. - 29.1.21 BM	23.7. - 30.7.21 BM
7.2. - 12.2.21 WW	25.7. - 30.7.21 WW	12.2. - 19.2.21 WW	30.7. - 6.8.21 WW
21.2. - 26.2.21 BM	22.8. - 27.8.21 BM	26.2. - 5.3.21 BM	27.8. - 3.9.21 BM
21.3. - 26.3.21 BM	19.9. - 24.9.21 BM	26.3. - 2.4.21 BM	24.9. - 1.10.21 BM
18.4. - 23.4.21 BM	26.9. - 1.10.21 AL	23.4. - 30.4.21 BM	1.10. - 8.10.21 AL
25.4. - 30.4.21 AL	17.10. - 22.10.21 BM	30.4. - 7.5.21 AL	22.10. - 29.10.21 BM
16.5. - 21.5.21 WW	24.10. - 29.10.21 NO	21.5. - 28.5.21 WW	29.10. - 5.11.21 NO
23.5. - 28.5.21 BM	21.11. - 26.11.21 BM	28.5. - 4.6.21 BM	26.11. - 3.12.21 BM
30.5. - 4.6.21 NO	19.12. - 24.12.21 BM	4.6. - 11.6.21 NO	24.12. - 31.12.21 BM
20.6. - 25.6.21 BM		25.6. - 2.7.21 BM	
3. Viertel (Fr-Fr)		4. Viertel (Fr-So)	
1.1. - 8.1.21 BM	2.9. - 7.9.21 BM	8.1. - 17.1.21 BM	9.7. - 18.7.21 BM
29.1. - 5.2.21 BM	30.7. - 6.8.21 BM	5.2. - 14.2.21 BM	6.8. - 15.8.21 BM
19.2. - 26.2.21 WW	6.8. - 13.8.21 WW	26.2. - 7.3.21 WW	13.8. - 22.8.21 WW
5.3. - 12.3.21 BM	3.9. - 10.9.21 BM	12.3. - 21.3.21 BM	10.9. - 19.9.21 BM
2.4. - 9.4.21 BM	1.10. - 8.10.21 BM	9.4. - 18.4.21 BM	8.10. - 17.10.21 BM
30.4. - 7.5.21 BM	8.10. - 15.10.21 AL	7.5. - 16.5.21 BM	15.10. - 24.10.21 AL
7.5. - 14.5.21 AL	29.10. - 5.11.21 BM	14.5. - 23.5.21 AL	5.11. - 14.11.21 BM
28.5. - 4.6.21 WW	5.11. - 12.11.21 NO	4.6. - 13.6.21 WW	12.11. - 21.11.21 NO
4.6. - 11.6.21 BM	3.12. - 10.12.21 BM	11.6. - 20.6.21 BM	10.12. - 19.12.21 BM
11.6. - 18.6.21 NO	31.12. - 7.1.22 BM	18.6. - 27.6.21 NO	

Kursinformationen

Prüfung: Voraussetzung zur Prüfungszulassung ist der Besuch der Yoga Vidya Yogalehrer-Ausbildung. Die Prüfung besteht aus mehreren Vorstellstunden, einer schriftlichen und ggf. einer mündlichen Prüfung.

Zertifikat/Anerkennung: Am Ende des Kurses gibt es eine Prüfung. Anschließend erhältst du das Zertifikat „Yogalehrer/in (BYV)“ vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV). Das Zertifikat ist allgemein anerkannt. Ausführliche Infos über den Verband siehe S. 233.

An- und Abreise: Anreise ab 13:00, Zimmerbezug ab 15:00 Uhr. Um 16:00 Möglichkeit zur Teilnahme an einer Yogastunde, Abendessen um 17:30. Der Kurs beginnt um 19:00 (bitte spätestens um 18:00 da sein). Beginn der 2., 3. und 4. Woche jeweils Freitag um 20:00 (bitte spätestens um 19:00 da sein). Ende am Abreisetag ca. 12:30. Abholung ab Bahnhof möglich.

Freizeitaktivitäten: Freitags ist von ca. 09:30/10:00– 20:00 Uhr unterrichtsfrei. Hier besteht die Möglichkeit zu Spaziergängen, Radtouren, Naturfreibad, Hallenbad mit Sauna, Besuchen, Ausflügen, etc. Um 16:30 Möglichkeit zur Yogastunde.

Bitte mitbringen: Bücher: „Yoga Vidya Asanabuch“ von Sukadev Bretz und „Bhagavad Gita“ oder „Die Bhagavad Gita für Menschen von heute“ mit Erläuterungen von Sukadev Bretz und Wort-für-Wort Übersetzung (alle in den Yoga Vidya Zentren erhältlich).

3-teilige Bettwäsche (Leihgebühr von 5 €), Handtuch (Leihgebühr 3 € bzw. 2 €), Hausschuhe, Wecker, Hartschalen- Brillenetui, Schreibpapier, Stifte und Schnellhefter, biologisch abbaubare Körperpflegeprodukte, ggf. wetterfeste Kleidung für Ausflüge und gern Musikinstrumente für Mantra-Singen oder „Bunte Abende“. Bei Ausbildungen bitte: Gelbes Hemd/Shirt, weiße Yoga Hose. Yoga Matten, Meditationskissen und Meditationsdecken können kostenlos ausgeliehen werden. Gelbes Oberteil und weiße Yoga-Hose ab der 2. Woche für Unterrichtsgruppen.

Ausbildungsleiter: Ein Team erfahrener Ausbildungsleiter/innen (siehe S. 36) vermittelt kompetent den umfangreichen Stoff. Spezielle Unterrichtseinheiten werden auch von weiteren Ausbildern gegeben.

Teilnahmebedingungen: Grundkenntnisse in den Asanas und der Yoga Philosophie sind notwendig, um zu wissen, was dich erwartet. Du brauchst aber nicht fortgeschritten zu sein, um teilnehmen zu können. Yoga-Neulingen und Unschlüssigen empfehlen wir, vor der Ausbildung an einem der Yogalehrer Vorbereitungsseminare teilzunehmen. Die Ausbildung ist intensiv und verlangt Disziplin. Vollständige Teilnahme an allen Kursen Vorträgen und Workshops ist Pflicht. Fleisch, Fisch, Eier, Tabak, Alkohol, Drogen sind während der Ausbildung nicht erlaubt.

Ausbildungsgebühr

4-Wochen-Kurse:

MZ 2.455 €, DZ 2.929 €, EZ 3.420 €, S/Z/Womo 2.080 €

2x2-Wo.-Kurse:

MZ 2.650 €, DZ 3.124 €, EZ 3.614 €, S/Z/Womo 2.274 €
(Bei Vorauszahlung 119 € Ermäßigung)

4x1-Wo.-Kurse:

MZ 2.776 €, DZ 3.248 €, EZ 3.740 €, S/Z/Womo 2.400 €
(Bei Vorauszahlung 243 € Ermäßigung)

Alle Kurse inklusive Unterkunft, Handbuch, gesamtes Ausbildungsprogramm, Prüfung, Zertifikat und Verpflegung. Ratenzahlung möglich. In Bad Meinberg auch einfache EZ zum DZ Preis.

Anmeldeformular: siehe S. 41

Gurukula Yogalehrer

Zweimonatige Yogalehrer Ausbildung mit Karma Yoga Praxis – für intensive spirituelle Entwicklung:

21.3.–16.5.21 BM SL: Sybille Schütz

23.5.–18.7.21 BM, SL: Nada Gambiroza-Schipper

19.9.–14.11.21 BM

Diese Form der Yogalehrer-Ausbildung lehnt sich an das klassische Gurukula-System an: Der Schüler lebt längere Zeit im Ashram des Lehrers, hilft bei den Arbeiten im Haus mit, und bekommt Schritt für Schritt die Lehre des Yoga vermittelt.

Karma Yoga, das Mithelfen in der Gemeinschaft, spielt besonders am Anfang des spirituellen Weges eine wichtige Rolle. Über selbstloses Dienen und Helfen überwindet man das Ego – das größte Hindernis auf dem Weg zu höherer Erfahrung, zur Erfahrung der Einheit, reinigt das Herz, entwickelt über Nächstenliebe universelle Liebe. So wird man durchlässig und bereit; die Meditation und alle anderen Praktiken können noch wirkungsvoller werden.

Über die tätige Mithilfe öffnet man auch neue Kanäle der Wissensvermittlung und –aufnahme über die energetische Verbindung, die familiäre Bindung, über das gegenseitige Geben und Nehmen, so dass man einen noch besseren intuitiven Zugang zu dem in der Ausbildung vermittelten Wissen bekommt. Du wachst besonders durch Dienen und Mithilfe – dieses Prinzip hat besonders Swami Sivananda, in dessen Tradition die ganzheitliche Yoga Vidya Ausbildung steht, besonders stark betont und verkörpert. Über Karma Yoga Basis mit der richtigen inneren Einstellung der Hingabe kann sich auch eine intensive Beziehung zu diesem Lehrer entwickeln und du kannst seine Führung und seinen Segen besonders spüren. Die Ausbildung erstreckt sich über 2 Monate. Dabei hast du zur Hälfte Unterricht und zur Hälfte hilfst du mit bei Aufgaben im Haus. Zunächst nimmst du zwei Wochen an der Ausbildung teil, dann leistest du 4 Wochen (6 Tage pro

Woche á 6 h) Karma Yoga und hilfst bei Aufgaben im Haus und zum Abschluss machst du die dritte und vierte Woche der Yogalehrerausbildung. Du bezahlst denselben Preis wie für die 4-Wochen-Ausbildung, hast dafür aber die einmalige Gelegenheit, 2 Monate im Ashram zu verbringen, in der spirituellen hochenergetischen Atmosphäre dieses Kraftorts bei deinen Lehrern zu leben, und so deine spirituelle Entwicklung stark zu beschleunigen und zu vertiefen. Die Yogalehrer-Ausbildung wird eine ganz neue Tiefe für dich bekommen.

Diese Form der Yogalehrer Ausbildung kann besonders interessant sein für Menschen mit viel Zeit und wenig Geld. Und/oder für Menschen mit tiefem spirituellem Interesse, mit dem inneren Wunsch, zu dienen und zu helfen oder mit dem Wunsch, Yoga Vidya und damit dessen Ziele, Yoga zu verbreiten, zu unterstützen. Die Yoga Vidya Familie freut sich auf dich!

Die Themen und Inhalte der Ausbildung entsprechen denen der 4-Wochen-Intensivausbildung ebenso das Zertifikat.

Für die Yogalehrer-Ausbildung werden, wie bei der 4-Wochen-Ausbildung, 400 UE anerkannt. Die Karma Yoga Praxis kannst du dir anerkennen lassen für den Yoga Vidya Visharada-Studiengang.

Ausbildungs- gebühr

MZ 2.455 €, DZ 2.929 €, EZ 3.420 €, S/Z/Womo 2.080 €



2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung in den Stadtcentern

25% Ermäßigung für unter 26-jährige in
Schlafsaal und Zelt in BM, NO und WW

Die 2-jährige Yogalehrer Ausbildung gibt dir Gelegenheit, große persönliche Veränderungen zu vollziehen. In dieser Zeit kannst du tiefe spirituelle Erfahrungen machen und dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur nähern.

Du entwickelst alle Teile deiner Persönlichkeit: Körper, Energien, Gefühle, Gedanken sowie Intuition und kommst in Kontakt mit deiner wahren Natur. Die Ausbildung lässt genug Spielraum, um das theoretisch erlernte Wissen auch zu verinnerlichen und in die Praxis umzusetzen.

Ausbildungsbeginn 2021:

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| » Aachen 18.1. | » Köln 18.1. |
| » Allgäu 27.1. | » Lahr 11.1. |
| » Altenburg 11.1. | » Leer 19.1. |
| » Aschaffenburg 20.1. | » Leipzig 18.1. |
| » Augsburg 26.1. | » Lüneburg 19.1. |
| » Bad Meinberg 13.1. | » Mainz 19.1. |
| » Bamberg 20.1. | » Mannheim 19.1. |
| » Bayreuth 25.1. | » Melle 21.1. |
| » Berlin Wilmersdorf 28.1. | » Moers 28.1. |
| » Bielefeld 13.1. | » München 14.1. |
| » Bochum 19.1. | » Münster 21.1. |
| » Bonn 7.1. | » Niederdürenbach 11.1. |
| » Bremen 11.1. | » Nordhorn 25.1. |
| » Darmstadt 28.1. | » Nürnberg 25.1. |
| » Dortmund 18.1. | » Oberreute 25.1./28.1. |
| » Dresden 21.1. | » Ostrach-Magenbuch 12.1. |
| » Düsseldorf 19.1. | » Ostrhauderfehn 18.1. |
| » Erfurt 13.1. | » Rotterdam 20.1. |
| » Eschwege 20.1. | » Schaffhausen 20.1. |
| » Essen 18.1. | » Schwerte 12.1. |
| » Frankfurt 12.1. | » Seekirchen 22.1. |
| » Freiburg 19.1. | » Speyer 25.1. |
| » Göttingen 8.1. | » Trier 22.1. |
| » Hamburg 26.1. | » Tübingen 20.1. / 22.1. |
| » Heidelberg 21.1. | » Villingen-Schwenningen 13.1. |
| » Kaiserslautern 12.1./13.1. | » Waghäusel 23.2. |
| » Kiel 19.1. | » Weilerswist 26.1. |
| » Kleve 18.1. | » Würzburg 12.1. |
| » Koblenz 28.1. | |

Aufbau der Ausbildung: Das erste Jahr ist eine systematische Schulung aller Aspekte deiner gesamten Persönlichkeit und schafft eine solide Grundlage für deine eigene Praxis und zum Unterrichten. Das zweite Jahr beinhaltet eine Vertiefung der eigenen Übung und das Studium der klassischen Yoga-Schriften (Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika und Yoga Sutra). Wir behandeln die menschliche Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre. Du erlernst die Grundprinzipien des Yogaunterrichtes mit folgenden Schwerpunkten: Anfängerkurse, Mittelstufe, Fortgeschrittene, gemischte Gruppen, Yoga für den Rücken, Yoga für Schwangere, Yoga für Kinder, Yoga für Senioren, Möglichkeiten und Grenzen der Yoga-Therapie. Eigene Unterrichtserfahrung ergibt sich aus gegenseitigem Unterrichten in kleinen Gruppen sowie im Rahmen des normalen Yoga Unterrichtes des Yoga Centers.

Ablauf: Kurs ist in der Regel einmal pro Woche, 18:30- 22:00 Uhr. Alle zwei Monate findet ein Intensiv-Wochenend-Seminar statt, zum größten Teil im Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg, Westerwald oder Nordsee. In manchen Zentren gibt es andere Ausbildungsvarianten.

Teilnahmegebühr: ab 191 € pro Monat (24 Monatsraten), siehe Broschüre „2-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung“.

Zertifikat/Anerkennung: Der Yoga Vidya e.V. ist Europas führendes Yogalehrer/-innen Ausbildungszentrum. Die Yoga Vidya Ausbildungen lehnen sich inhaltlich u.a. an die Richtlinien des Berufsverbandes Deutscher Yogalehrer (BDY) und das Basisprogramm der Europäischen Yoga Union (EYU) an. Unsere Ausbildungen sind z.Zt. von allen uns bekannten öffentlichen und privaten Institutionen anerkannt.

Ausführliche Infos in der Sonderbroschüre „2-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung“.
Bitte telefonisch oder im Internet anfordern
Tel. 05234/87-0 yoga-vidya.de/2jahresausbildung

Die folgenden weiterführenden Yogalehrer Ausbildungen haben folgende Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung/ Training mit mind. 200 UE (=Unterrichtseinheiten), oder mind. 200 UE einer begonnenen Yoga Ausbildung absolviert, oder nach dem ersten halben Jahr einer Yoga Vidya 2-Jahres- oder nach dem ersten Jahr einer Yoga Vidya 3-Jahres-Yogalehrerausbildung

YOGA ALS GESUNDHEITLICHE PRÄVENTION WIRD GEFÖRDERT

Krankenkassenanerkennung als Yogalehrer bekommen?

JA!

Voraussetzungen:

- » Folgende Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildungen werden von den Krankenkassen und der ZPP anerkannt: entweder die 2-Jahres Ausbildung im Ashram mit ca. 800 UE, die 2-Jahres Yogalehrer-Ausbildung in den Stadtcentern mit ca. 840 UE oder die 3-Jahres Yogalehrer-Ausbildung mit ca. 850 UE
 - » Dauer der Ausbildung (inkl. der Yogalehrer-ausbildung) mind. 2 Jahre
- Für die Anerkennung bei den Krankenkassen brauchst du darüber hinaus**
- » entweder einen medizinischen/pädagogischen Grundberuf
 - » oder mindestens 200 Zeitstunden Unterrichtserfahrung als Yogalehrer/in

Deine Teilnehmer werden sich freuen – denn sie können dann Zuschüsse von ihrer Krankenkasse für deinen Yogakurs bekommen!

Noch Fragen? – Vicara, Krishan und Premajyoti helfen dir gern weiter:
berufsverband@yoga-vidya.de

2-Jahres-Yoga-lehrer/in im Ashram

Die Ausbildung besteht aus der 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung (bzw. einer mindestens gleichwertigen vom BYV anerkannten Yogalehrer/-innen-Ausbildung) und bestimmten Aus- und Weiterbildungs-Modulen.

Du kannst dich gleich für die 2-Jahres-Ausbildung im Ashram anmelden oder dich erst nach der 4-Wochen-Ausbildung entscheiden, ob und wie du die weiteren Module absolvierst. In der vierten Woche der Intensivausbildung bekommst du genaue Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten.

Preisbeispiel:

4-Wochen-Yogalehrer-Komplettkurs mit 3x9-tägiger Weiterbildung und 30 Std. Webinar:

MZ: 2.455 € + 2.172 € + 91 € = 4.718 €
DZ: 2.929 € + 2.631 € + 91 € = 5.651 €
EZ: 3.420 € + 3.102 € + 91 € = 6.613 €
S/Z/Womo: 2.080 € + 1.806 € + 91 € = 3.977 €

Eine genaue Beschreibung der Module findest du im Broschüreteil „Yogalehrer Weiterbildungen“, siehe S. 43 oder yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung

Bei Fragen hilft dir unser Ausbildungsrat weiter:
ausbildung@yoga-vidya.de

Für jedes Modul erhältst du bei vollständiger Anwesenheit und Erfüllen der Teilnahmebedingungen bzw. Bestehen der Prüfung eine Teilnahmebescheinigung/ Zertifikat 2-Jahres-Yogalehrer/in.



3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung



Ausbildungsbeginn 2021:

10.-12.9.21 BM, SL: Nirmala Erös, Igor Ewseew
16.-18.4.21 WW, SL: Gopika Stalder

Die 3-Jahres-Ausbildung ist ideal, um Yoga wirklich umfassend zu üben, zu erfahren und im täglichen Leben umzusetzen.

Sie besteht aus jährlich sieben Wochenenden und einer Intensivwoche. Sie verbindet so die Vorteile einer längeren Ausbildung wie individuelle Führung, Verinnerlichung der spirituellen Prinzipien, Umsetzung ins tägliche Leben, engeren Kontakt mit den anderen Teilnehmern mit der transformatorischen Kraft von Intensiv-Wochen.

Im 1. Teil ist der Kurs eine systematische Schulung aller Aspekte deiner Persönlichkeit und schafft so eine solide Grundlage für deine eigene Praxis.

Der 2. Teil beinhaltet eine Vertiefung der eigenen Übung und das Studium der klassischen Yoga Schriften (Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika und Yoga Sutra). Wir behandeln die menschliche Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre. Du

erlernst die Grundprinzipien des Yogaunterrichtes mit folgenden Schwerpunkten: Anfängerkurse, Mittelstufe, Fortgeschrittene, gemischte Gruppen, Yoga für den Rücken, für Schwangere, Kinder, Senioren, Möglichkeiten und Grenzen von Yoga-Therapie. Eigene Unterrichtserfahrung ergibt sich aus gegenseitigem Unterrichten in kleinen Gruppen.

Aufbau der Ausbildung:

Losgelöst von den Ablenkungen des täglichen Lebens kannst du in diesen Seminaren die Tiefe des Seins erfahren und jedes Mal deine Praxis auf eine neue Ebene heben.

Die spirituelle Atmosphäre dieses Kraftortes hilft, tiefe Erfahrungen in der Meditation zu machen. Die Kontinuität des Kurses, die Dauer der Ausbildung und die kleine Gruppe gewährleisten eine systematische Schulung und eine individuelle Führung. Nach jedem Seminar werden Übungen empfohlen und Aufgaben für das tägliche Leben gegeben.

So kannst du das Gelernte sehr praxisnah umsetzen. Am Ende jeden Jahres schreibst du eine kurze Hausarbeit als Zusammenfassung des Gelernten.

Seminartermine Bad Meinberg:

10.-12.9.21, 5.-7.11.21, 10.-12.12.21, 9.-16.1.22, 11.-13.2.22, 11.-13.3.22, 28.-30.4.22, 10.-12.6.22, 9.-11.9.22, 4.-6.11.22, 2.-4.12.22

Seminartermine Westerwald:

16.-18.4.21, 28.-30.5.21, 6.-11.6.21, 18.-20.6.21, 3.-5.9.21, 29.-31.10.21, 26.-28.11.21
 (Die Termine der Folgejahre werden im Laufe der Ausbildung bekannt gegeben.)

Teilnahmebedingungen:

Grundkenntnisse in den Asanas und der Yoga Philosophie sind notwendig, um zu wissen, was dich erwartet. Du brauchst keine besonderen körperlichen oder intellektuellen Fähigkeiten.

Regelmäßige Teilnahme an den Kursen und Seminaren sowie der Wille, sich zu entwickeln, wird vorausgesetzt. Täglich brauchst du etwa 30-90 Min. für die Übungen. Spätestens im 3. Jahr Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch und Fisch. Zur Prüfungszulassung ist der Besuch von mind. 85% der Seminare nötig. Versäumte Seminare können im Rahmen des Seminarprogramms und im Zeitraum der Ausbildung kostenlos nachgeholt

werden, sofern du aus wichtigen Gründen nicht teilnehmen kannst und dich mind. zwei Wochen vorher abmeldest.

Ausbildungsleiterin Bad Meinberg:

Nirmala Erös - siehe S. 38, Igor Ewseew - siehe S. 37

Ausbildungsleiterin Westerwald:

Gopika Stalder - siehe S. 37

sowie weitere Yogalehrer werden Vorträge und Yogastunden halten. Zu manchen Themen werden auch besondere Gastlehrer eingeladen.

Ausbildungsgebühr:

Ab MZ 142€ pro Monat. DZ 166€, EZ 195€, (nur BM) S/Z/Womo 120€)

Dies schließt alle Kurse, Unterkunft in der gewählten Zimmerkategorie, vegetarische Verpflegung und das Yogalehrer-Handbuch mit ein.

Die erste Zahlung ist mit der Anmeldung fällig, dann jeweils zum 15. jeden Monats (insg. 37 Monatsraten). Die Zahlungen sind auch fällig, wenn aus irgendeinem Grund die Ausbildung abgebrochen oder unterbrochen wird. Vorzeitiger Ausstieg ohne Angabe von Gründen zum Ende jeden Ausbildungsjahres bei dreimonatiger Kündigungsfrist mit Zahlung von 300€ möglich. Die Teilnahme an der 3-Jahres-Ausbildung berechtigt zu 20% Ermäßigung auf etwaige zusätzliche Seminare in den Yoga Vidya Seminarhäusern.

😊 Kinder Betreuung 😊

Kinderbetreuung können wir in Bad Meinberg fast immer, im Westerwald, Allgäu und Nordsee auf Anfrage anbieten.

Bitte zwei Wochen vorher anfragen. Wir klären dann, ob wir zu dem von dir gewünschten Zeitpunkt die Kapazität haben, um eine Kinderbetreuung gewährleisten zu können und geben dir rechtzeitig Bescheid. In deinem Stadtcenter wird es individuell gehandhabt. Bitte dort anfragen.

Kinderbetreuungspreise im Seminarhaus

1 Yogastunde 15€

2 Yogastunden 20€

Während Yogastunden und Vorträgen 25€

(08:00-11:00 Uhr, 14:00-18:00 Uhr, 21:00-22:00 Uhr)

Ganztags 70€

(07:00-11:00 Uhr, 12:00-18:00 Uhr, 19:00-22:00 Uhr)

(Die Ganztagsbetreuung ist nicht subventioniert, daher verhältnismäßig teuer.)



Business Yogalehrer/in Ausbildung



Yoga Vidya bietet die Business Yogalehrer-Ausbildung und -Weiterbildungen in Kooperation mit dem Yoga Vidya Koop-Center München und yogabiz („yoga business partner“) an.

Lerne, Yoga in Unternehmen kompetent und zielgruppengerecht anzubieten und zu unterrichten. Im Rahmen des „Betrieblichen Gesundheitsmanagements“ erarbeiten Unternehmen und Krankenkassen Konzepte und setzen sie um, wie das Leben und Arbeiten im Berufsalltag gesünder für alle werden kann. Als Yogalehrer/in eröffnet sich dir ein großes Potenzial, in Unternehmen tätig zu werden.

Diese Ausbildung vermittelt dir das nötige Know how, um dein Business Yoga-Angebot erfolgreich zu entwickeln und in Unternehmen anbieten zu können.

Du lernst – neben vielen wichtigen theoretischen und kommunikativen Grundsätzen – u.a. die bewährte Yoga Vidya-Grundreihe auf die Bedürfnisse und Besonderheiten von Menschen im Berufsalltag anzupassen.

Die Business Yogalehrer Ausbildung (mind. 178 UE) setzt sich zusammen aus:

1) 3 Pflichtmodule

inkl. Abschluss-/Prüfungswochenende (Ca. 124 UE)

A) Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

26.–28.2.21 BM, SL: Claudia Bauer

8.–9.5.21 München, SL: Claudia Bauer

25.–27.6.21 BM, SL: Claudia Bauer

27.–29.8.21 WW, SL: Dr. Hans Kugler

Du lernst die wichtigsten Grundlagen, um aktiv Yoga in Unternehmen anbieten zu können: Was kann ich anbieten? Wie gewinne ich meine Kunden? Wie gestalte ich meinen Unterricht? siehe S. 78

B) Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

25.7.–1.8.21 BM, SL: Dr. Hans Kugler,

Hans-Peter Bayerl, Claudia Bauer

In diesem Intensivseminar erarbeitest du dir Brücken zwischen Yoga und dem Wirtschaftsleben. Du lernst, Yoga in der betrieblichen Gesundheitsförderung zu platzieren und zu vermarkten. In Kleingruppenarbeit passt du außerdem die Yoga Vidya Grundreihe für den Einsatz im Business an. Ca. 80 UE.

C) Business Yoga Abschluss Wochenende

26.–28.11.21 BM, SL: Hans Kugler, Claudia Bauer
Praktische Prüfung mit Lehrprobe, Präsentation deines erarbeiteten Business Yoga Konzepts. Feierlicher Abschluss. Zertifikatsübergabe.

2) Wahlmodule

aus folgenden Seminaren besuchst du drei Wahlbausteine.

Business Yoga Kongress

12.–14.3.21 BM, SL: Sukadev Bretz

Yoga in Unternehmen wird immer wichtiger und auch von den Krankenkassen im Rahmen der Prävention gefördert. Hier bekommst du viele Ideen, wie du Yoga für Arbeitnehmer, Manager, verschiedene Berufsgruppen anpassen kannst, wie du die Unternehmen erreichst und ansprichst, uvm. Mit namhaften Experten und Pionieren des Business Yoga, wie z.B.

- » Kishor Sridhar
- » Mounira Latrache
- » Michael Schwalbach
- » Thomas Bruhn

Business Yoga Asanas: Anatomie Workshop

6.–7.11.21 München, SL: Claudia Bauer

Rückenschmerzen und Verspannungen im Schulter-/Nackensbereich sind im Arbeitsleben weit verbreitet. In diesem Seminar lernst du wie die Wirbelsäule anatomisch aufgebaut ist und wie du Business Yoga Asanas bei bestimmten Beschwerdebildern im Bereich des Rückens, Nackens und Schultergürtels anpassen kannst, um akute Beschwerden zu lindern und präventiv vorzubeugen. Ca. 18 UE.

Ganzheitlicher Business Yoga bei psychischen Belastungen

9.–10.10.21 München, SL: Hans-Peter Bayerl

Business Yoga als ganzheitliche Maßnahme, um die Gesundheit, Resilienz (Widerstandsfähigkeit) sowie die emotionale und soziale Kompetenz von Mitarbeitern zu fördern. Neben Stressmanagement berücksichtigt dieser salutogene (positiv ressourcenstärkende) Ansatz auch die Themen Bewegung, Ernährung, Stimmung und selbstsicheres Verhalten. Ca. 18 UE.

Kreatives Stressmanagement mit Business Yoga

11.–12.9.21 München, SL: Dr. Hans Kugler

Design von Yogaprogrammen für Kurse und Seminare („Yoga-Selfware“), ganzheitlicher Rahmen zum Selbstmanagement („Work-Life-Tree“), Yoga-Essentials zum Stressmanagement („YES“); Ganzheitliches Energiemanagement (GEM); praktische Kurs- und Seminarbeispiele. Ca. 18 UE.

Yoga für erfolgreiche (Geschäfts)beziehungen

9.–11.7.21 Allgäu, SL: Hans-Peter Bayerl

In diesem Seminar lernst du, welchen Einfluss Beziehungen auf Gesundheit, Wohlbefinden und beruflichen Erfolg haben und wie du ihnen durch achtsames Zuhören und gewaltfreie Kommunikation eine neue Qualität und Tiefe gibst. Erahre, warum sich mehr Nähe lohnt, wie Partnerschaften vertrauensvoller werden und wie du dies durch eine geeignete Yoga Praxis unterstützen kannst.

Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung

19.–21.2.21 BM, SL: Sukadev Bretz

12.–14.11.21 BM, SL: Sukadev Bretz

Konkrete Techniken für größeren Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit, zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft, für die Entwicklung von Intuition und Kreativität. Ca. 22 UE.





Zusatzangebot

für ausgebildete oder praktizierende Business Yogalehrende (kein Modul der Ausbildung!)

Selbst=Entfaltung im Lebensbaum: Türöffner für Spiritualität im Business Yoga?

17.-18.7.21 München, SL: Dr. Hans Kugler

Du unterrichtest bereits Yoga und interessierst dich für die Frage, wie sich in der Business Welt spirituelle Aspekte des Yoga einbringen lassen, ohne in „Esoterikverdacht“ zu geraten? In diesem Zusatzangebot erhältst du Impulse, wie das Thema SELBST=entfaltung einerseits Unternehmen die Möglichkeit bietet, ihre Leistungsträger für steigende Herausforderungen des Arbeitslebens zu rüsten, und andererseits Yogalehrern plausible Ansatzpunkte zur Vermittlung eines spirituellen Grundverständnisses.

Abschluss/Zertifikat

Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossene oder begonnene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 17. Voraussetzung zur Prüfungszulassung bzw. Zertifizierung: Du lässt dir die Module bescheinigen, reichst uns Kopien ein und bekommst die schriftlichen Prüfungsfragen zur Hausarbeit zugeschickt. Die praktische Prüfung und die Präsentation des eigenen Business Yoga Konzepts finden im Rahmen des Abschluss-Wochenendes statt.

Bereits besuchte Bausteine werden selbstverständlich anerkannt. Bei Erfüllen der Prüfungsvoraussetzungen und Bestehen der Prüfung erhältst du das Zertifikat „Business Yogalehrer/in BYV“.

Ausbildungsgebühr

Pflichtmodule A – C (je Kurs)

Bad Meinberg:

A) Business Yoga Basisseminar

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

B) Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv:

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

C) Prüfungswochenende:

MZ 273 €, DZ 307 €, EZ 342 €, S/Z/Womo 246 €

Wahlmodule

München: 205 € bei Buchung und Zahlung 4 Wochen vorher, sonst 240 €, Übernachtung im Yoga-Center im eigenen Schlafsack möglich: 20 €/Nacht.

Bad Meinberg: Preise wie Pflichtbaustein A. Bei Gesamtbuchung/Zahlung der kompletten Ausbildung im Voraus 5% Ermäßigung.

Kontakt

Für Module in Bad Meinberg:

Yoga Vidya, Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234/87-0
rezeption@yoga-vidya.de

Für Bausteine in München:

yogabiz München Tel. 089/62 50 90 33
anmeldung@yogabiz.de

Tagesablauf

Für Module in München:

Beginn Sa. 10:00, Ende So. 14:30

Bad Meinberg: siehe S. 12

Ausbildungsleiter/innen

Unsere drei Ausbildungsleiter vermitteln fundiertes Fachwissen in den Bereichen Yoga, Anatomie, Pädagogik und Wirtschaftsdisziplinen wie Marketing oder Akquise.



Claudia Bauer – Mitbegründerin der Business Yoga Kooperation yogabiz und Ausbilderin für Business Yoga bei Yoga Vidya. Claudia ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Yogalehrerin (BYV) mit umfangreicher Erfahrung in Erwachsenen- und Bewegungs- Pädagogik. Sie praktiziert Yoga seit 1994 und unterrichtet seit 2004 Business Yoga in Form von Kursen, Tagungsbegleitung und Yoga-Coaching.



Hans-Peter Bayerl – Mitbegründer der Business Yoga Kooperation yogabiz und Ausbilder für Business Yoga bei Yoga Vidya. Hans-Peter praktiziert seit 1998 Yoga und ist seit 2002 als Business Yogalehrer tätig. In seinem Hauptberuf arbeitet er als Kommunikationsberater und Fachjournalist. Sein besonderes Interesse gilt den psychosozialen Wirkungen von Yoga.



Dr. Hans Kugler – Mitbegründer der Business Yoga Kooperation yogabiz und Ausbilder für Business Yoga bei Yoga Vidya. Er arbeitet seit 27 Jahren in Erwachsenenbildung und Unternehmensberatung und praktiziert Yoga und Meditation über 40 Jahre. Seit 2000 unterrichtet er Yoga – nach einem Yoga-Aufbaustudium an einer indischen Yogauniversität schwerpunktmäßig Business Yoga und Stressmanagement.

6. Business-Yoga Kongress

12.-14. März 2021

Yoga im Business: Selbstführung und Leadership in Zeiten des Wandels

Wie können Führungskräfte, Beschäftigte und Yogalehrende die Arbeitswelt von morgen sinnvoll mitgestalten? Erlebe vielfältige Praxisstunden und hole dir neue Ideen und frische Impulse von namhaften Referenten, u.a.:

- ▶ Kishor Sridhar
- ▶ Mounira Latrache
- ▶ Michael Schwalbach
- ▶ Thomas Bruhn

Bitte Sonderbroschüre anfordern!

Preise: MZ 207 €, DZ 240 €, EZ 276 €, S/Z/Womo 180 €

YOGA-VIDYA.DE/EVENTS

Anmeldeformular siehe S. 41 · Info/Anmeldung Tel.: BM 05234/870 · WW 02685/80020 · NO 04426/9041610 · AL 08361/925300

Kinder Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Kindern Yoga zu vermitteln – eine erfüllende Aufgabe, der in unserer Gesellschaft eine wichtige Rolle zukommt.

Viele Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen fragen heute nach einer Möglichkeit, ihre Kinder sinnvoll und nachhaltig zu unterstützen, denn die Kinder leiden oft an Konzentrationsschwierigkeiten, Haltungsproblemen und nervlichen Belastungen. Kinderyoga bietet da erwiesenermaßen die besten Voraussetzungen, Kindern auf spielerische Weise den Alltag zu erleichtern und ihnen ein stabiles körperliches und psychisches Gleichgewicht zu schenken.

In unserer Kinder Yogalehrer Ausbildung lernst du die bewährte Yoga Vidya Reihe auf die Bedürfnisse und Besonderheiten von Kindern unterschiedlichen Alters anzupassen und Kinderyoga an Schulen, Kindertagesstätten und in anderen Kontexten zu unterrichten. Mit kindgerechter Unterrichtsmethodik, Didaktik und dem nötigen pädagogischen und psychologischen Fachwissen.

Die Kinder Yogalehrer Ausbildung ist in folgenden Modul-Varianten möglich:

1) Kinder Yogalehrer/in (BYV)

Diese Variante umfasst ca. 220 UE und wird zertifiziert vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen.

Voraussetzung ist die Yogalehrer/in Ausbildung als Grundmodul:

- » **begonnene oder abgeschlossene Yogalehrer-ausbildung**, Details siehe S. 17, **plus**
- » **9-tägiges Intensiv-Pflichtmodul:** Pädagogik/ Sozialisation: Kinder Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A – Pflichtmodul der Kinder Yoga Lehrer Ausbildung mit praktischer Prüfung und schriftlicher Hausarbeit.

26.3. – 4.4.21 BM, SL: Narendra Hübner, Ingrid Seemann und Wolfgang Seemann siehe S. 61, (ca. 110 UE)

Das 9-tägige Intensiv-Pflichtmodul kann auch durch die 14-tägige Kinder Yoga Übungsleiter

Ausbildung (siehe S. 128) ersetzt werden. Plus: Frei wählbare Module aus verschiedenen Kinder Yoga Weiterbildungen. Die Zusatzmodule müssen mind. 110 UE umfassen. Du kannst sie als mehrere Wochenenden, Kurzwochen oder Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv C wählen.

2) Kinderyogalehrer/in (BYVG)

Diese Variante umfasst 250 UE und wird zertifiziert vom Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG). Sie befähigt zum Unterrichten von Kinderyoga – für alle, die „nur“ Kinderyoga unterrichten wollen, z.B. als Ergänzung zu ihrem sonstigen Beruf, und die daher nicht Gesamt-Yogalehrer/in werden wollen.

Voraussetzung:

Kinder Yoga Übungsleiter Ausbildung als Grundmodul (168 UE) siehe S. 128

28.3.–11.4.21 BM, SL: Kavita Pippon

4.–18.7.21 BM, SL: Lalita Furrer-Hübner, Noémie Daiva Hübner

Frei wählbare Module aus verschiedenen Kinder Yoga Weiterbildungen. Die Zusatzmodule müssen mind. 82 UE umfassen, was in etwa 4 Wochenenden oder einer Kinder Yogalehrer Weiterbildung Intensiv C entspricht. So kannst du dir die Wahlmodule flexibel zusammenstellen. Insgesamt mind. 250 UE. Yogalehrer aus anderen Traditionen auf Anfrage.

Kinder Yogalehrer Wahlmodule:

- » Yoga mit Kindern siehe S. 61
- » Kinder Yogalehrer Weiterbildung Intensiv C siehe S. 61
- » Yoga mit Jugendlichen siehe S. 62
- » Rotzfrech- Kinder Yogalehrer Weiterbildung siehe S. 63
- » Klangyoga für Kinder siehe S. 63
- » Yoga für Kinder mit ADS/ADHS siehe S. 62
- » YoBEKA-RWS Trainer/in siehe S. 123
- » Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder (EMYK) siehe S. 123
- » Entspannungstrainer für Kinder siehe S. 124
- » Erlebnispädagogik Ausbildung siehe S. 125
- » Kinderyoga für den Schul- und Kita-Alltag siehe S. 62
- » Yoga Nidra für Kinder – Yogalehrer Weiterbildung siehe S. 88

Auszug aus den Ausbildungsinhalten der Kinder Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A:

Theorie und Praxis zum Unterrichten von Kinderyoga. Schwerpunkt: Pädagogik, Didaktik, Methodik des Yogaunterrichts mit Kindern, Sozialisation.

Inhalte u.a.:

- » Richtungen und Methoden der Erziehungswissenschaft
- » Geschichte der Pädagogik
- » Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter, Sozialisation
- » Erziehung und Bildung
- » Lern- und didaktische Modelle
- » Yoga in Schulen
- » Tänze und Meditation für Kinder
- » Viele Praxisbeispiele im Unterrichten von Kinderyoga
- » Lehrproben: gegenseitiges Unterrichten unter Supervision. Schriftliche Hausarbeit im Anschluss

Auszug aus den Ausbildungsinhalten der Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv C:

- » Die Bausteine einer Kinderyogastunde altersgerechtes Anleiten der Asanas themenorientierte Übungsreihen
- » Rituale, Stilleübungen, Sinnesübungen
- » Meditationen
- » Bewegungsspiele
- » Massagetechniken
- » Lieder, Geschichten und Yogaphilosophie
- » Partnerübungen, Übungen zur Förderung der Kooperationsfähigkeit und des sozialen Verhaltens
- » Schulung des Bewusstseins und Reflektion des eigenen Unterrichtsstils
- » Vertiefung von Methodik und Didaktik
- » Psychologie von Kindern
- » Yoga für Jugendliche
- » Supervision und Austausch

Ausbildungsinhalte der anderen Weiterbildungsmodule mit vielen praktischen Kinderyoga-Stunden und erfahrenen, beliebten Kinderyoga-Ausbildern, u.a.:

- » Vorbereitung für Kinderyoga-Stunden
- » Aufbau einer Kinderyoga-Stunde
- » Yoga an kindliche Bedürfnisse anpassen



- » Kinderyogakurse an Grundschulen
- » Yoga an Kindertagesstätten
- » Kinderyoga-Kurse im privaten Kinder-Unterricht
- » Yoga für Jugendliche
- » Entspannungstraining mit Kindern
- » Spieltherapie
- » „Dancing Feet“ Kinderyoga
- » Yoga mit Jugendlichen: Wie erreicht man die Jugendlichen?
- » Asanas und Übungsreihen besonders für Jugendliche, Besonderheiten beim Unterricht
- » Bewusstseinsweckung
- » Blockaden überwinden
- » Erlebnispädagogik
- » viel Praxis

Ausbildungsleiter (Hauptunterrichtende siehe S. 36, Kursleiter siehe S. 92)

Narendra Hübner, Kavita Pippon, Lalita Furrer-Hübner, Wolfgang und Ingrid Seemann, Narayan Poese, Hans-Jürgen Klee, Iris Zanders, Charry Ruiz, Kati Tripura Voß, Tina Buch, Krishnashakti Stiboy und weitere erfahrene Yogalehrer/innen.

Abschluss/Zertifikat

1. Kinderyogalehrer/in BYV (220 UE): Du lässt dir die Module bescheinigen, reichst uns Kopien ein und bekommst die Prüfungsunterlagen als Hausarbeit zugeschickt. Die praktische Prüfung findet im Rahmen des Pflichtmoduls Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv A statt. Bei Erfüllen der Teilnahmebedingungen und Bestehen der Prüfung erhältst du das Zertifikat „Kinderyogalehrer/in BYV“.

2. Kinderyogalehrer/in BYVG (250 UE): Du lässt dir die Module bescheinigen und reichst uns Kopien ein. Bei Erfüllen der Teilnahmebedingungen und bestandener Kinderyoga Übungsleiter-Prüfung (mündlich und schriftlich im Rahmen der Kinderyoga- Übungsleiter-Ausbildung) erhältst du das Zertifikat „Kinder Yogalehrer/in BYVG“.

Kinder Yoga Übungsleiter im Stadtcenter

Weilerswist, Beginn: Samstag, 23. Januar 2021
Für Infos bzgl. Termine, Preise etc. bitte das jeweilige Center direkt kontaktieren: yoga-vidya.de/weilerswist

Hormon Yogalehrer/in Ausbildung



Mit Hormonyoga werden die körperlichen, geistig-seelischen und energetischen Beschwerden bei Veränderungen oder Störungen des Hormonsystems günstig beeinflusst. Z.B. steigen für Frauen die Chancen, schwanger zu werden. In den Wechseljahren werden die negativen Begleiterscheinungen gemildert und das spirituelle Entwicklungspotential wird zur Entfaltung gebracht. Auch Männer können mit Hormonyoga arbeiten.

In der Ausbildung lernst du insbesondere:

- » die Aufgaben des Hormonsystems im Körper
- » Veränderungen des Hormonsystems im Laufe des Lebens
- » Verständnis des weiblichen und männlichen Körpers
- » Yoga Vidya Hormonyogareihe, die Übungen von Dinah Rodrigues integriert
- » Übungen zu speziellen Themen, wie Aktivierung des Unterleibs, Hüftöffnung, Abbau von Hitze-wallungen, Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins

- » Atem- und Meditationstechniken
- » Unterrichtspraxis in Kleingruppen: Ansagen der einzelnen Übungen, Übungsreihen, Kursaufbau und -struktur für Hormonyoga-Kurse und -Workshops
- » Umgang mit den besonderen Herausforderungen, wenn Menschen große Entwicklungsschritte machen
- » Potential hinter Begleiterscheinungen in den Wechseljahren und seine Nutzung für spirituelle Entwicklung und Lebensweisheit
- » Den Wandlungsprozess auf körperlicher, geistig-seelischer und spiritueller Ebene erkennen, verstehen und positiv beeinflussen
- » Kriyas und Shank Prakshalana

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung/Training mind. 120 Unterrichtseinheiten oder begonnene Yogalehrerausbildung mind. 200 Unterrichtseinheiten oder Yoga Vidya Übungs-/Kursleiter mind. 108 Unterrichtseinheiten.

19. bis 21. November 2021

YOGA KONGRESS 2021

Yoga im Licht der WISSENSCHAFTEN



BYV

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

Die beste Gelegenheit, Yoga in seiner ganzen Vielfalt kennen zu lernen. Über 40 Referenten und Yogalehrer!

BITTE SONDERBROSCHÜRE ANFORDERN!

Preise: MZ 207 €; DZ 240 €; EZ 276 €; S/Z/Womo 180 €

Aktuelle Infos unter:

YOGA-VIDYA.DE/EVENTS

Die Ausbildung beinhaltet (mind. 170 UE):

1) Hormon Yoga Basisseminar (Yogalehrer-Weiterbildung)

5.-7.2.21 AL, 26.-28.3.21 WW, 11.-13.6.21 WW,

SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann

7.-9.5.21 BM, SL: Shivapriya Große-Lohmann

1.-3.10.21 BM, SL: Amba Popiel-Hoffmann

Als einzelne Weiterbildung oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“, siehe S. 70.

Mit Teilnahmebescheinigung, Zertifikat/ Ca. 22 UE. MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

2) Pflichtmodule: Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche

18.-25.7.21 BM, SL: Amba Popiel-Hoffmann,

Shivapriya Große-Lohmann

Als einzelne Weiterbildung oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“. Ca. 88 UE.

Teilnahmevoraussetzung: Bereits besuchtes Hormonyoga Basisseminar.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

3) Wahlmodule

Du kannst dir aus den folgenden Seminaren deine Wahlbausteine selbst zusammenstellen, je nach deinen persönlichen Schwerpunkten und Interessen und Terminplanung (mind. 60 UE):

- » Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln siehe S. 71
- » Energietrainer Ausbildung siehe S. 116
- » Prana Heilung Ausbildung siehe S. 152
- » Yoga bei psychischen Problemen siehe S. 218

Chakra-Yoga Seminare:

Beschreibung siehe Seminarkatalog 2021 oder im Internet yoga-vidya.de/seminar

» Muladhara und Swadhisthana

5.-7.3.21 BM, SL: Mangala Narayani, Ca. 22 UE

» Swadhisthana und Manipura

14.-16.5.21 BM, SL: Mangala Narayani, Ca. 22 UE

» Manipura und Anahata

4.-6.6.21 BM; SL: Mangala Narayani, Ca. 22 UE

» Anahata und Vishuddha

8.-10.10.21 BM, SL: Mangala Narayani, Ca. 22 UE

» Vishuddha und Ajna

5.-7.11.21 BM, SL: Mangala Narayani, Ca. 22 UE

» Chakra-Kur – Reinigung der Chakras

16.-25.4.21 BM, SL: Vani Devi Beldzik, Ca. 108 UE

» Shank Prakshalana und Kriya

19.-21.2.21 BM und 29.-31.10.21 BM, SL: Jyotidas Neugebauer, Ca. 30 UE

Abschluss/Zertifikat:

Bei Nachweis aller Module und erfolgreicher praktischer Unterrichtsprobe erhältst du das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“ (mind. 170 UE). Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

Ausbildungsleiterinnen:



Shivapriya Große-Lohmann – Yogalehrerin (BYV), Ausbildungsleiterin, Lehrerin für Biologie und Chemie. Sie pflegt eine intensive Yoga Praxis mit dem Schwerpunkt Hormonyoga und bringt eine langjährige Seminarerfahrung mit. Shivapriya beschäftigt sich seit Jahren mit Fragen der Stellung der Frau in unserer Gesellschaft.



Amba Popiel-Hoffmann – Yogalehrerin (BYV) mit langjähriger kontinuierlicher Unterrichtspraxis. Gründerin und Leiterin des Yoga Vidya Centers in Darmstadt. Seit 1998 Ausbildungs- und Seminarleiterin. 2. Vorsitzende des BYV und Mitwirkende am Buch „Hormon Yoga“ von Dinah Rodrigues. Mutter von drei Kindern, immer wieder aufs Neue fasziniert von der Wirksamkeit der aktiven Yoga Praxis.

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Mantras können die Wirkung der Yogaübungen verstärken, vertiefen, harmonisieren.

Mantra-Yogastunden sind sehr beliebt, denn sie berühren einen tiefen spirituellen Kern in den Teilnehmern. Sie schenken neue Energie, harmonisieren Körper, Geist und Seele und erfüllen den Geist mit friedvollen, erhebenden Schwingungen. Deine Stimme ist dabei ein wichtiges Instrument. Lass dich vom gemeinsamen Singen inspirieren, entdecke dein musikalisches Potential und schöpfe Mut, die Mantras und das Singen wirkungsvoll in deinen eigenen Yogaunterricht zu integrieren.

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung/ Training mind. 120 oder begonnene Yogalehrer-ausbildung mind. 200 Unterrichtseinheiten oder Yoga Vidya Übungs-/Kursleiter mind. 108 Unterrichtseinheiten.

Die Ausbildung beinhaltet (mind. 150 UE):

1) Pflichtmodul: Mantra Yogalehrer Ausbildung Intensivwoche

4.-11.4.21 BM, SL: Sundaram, Katyayani

7.-14.11.21 BM, SL: Narendra Hübner, Katyayani, Ca. 80 UE.

2) Pflichtmodul: Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

3.-8.1.21 BM, SL: Sukadev Bretz, Ca. 60 UE.

12.-17.9.21 BM, SL: Sukadev Bretz, Ca. 60 UE.

3) Wahlmodule

Ein Mantra-/Kirtan-/Harmonium-Seminar deiner Wahl (Mind. 20 UE, das entspricht einem Wochenendseminar) (siehe Seminarkatalog 2021 bzw. yoga-vidya.de/seminar)

Abschluss/Zertifikat: Bei Nachweis aller Module und erfolgreicher praktischer Unterrichtsprobe erhältst du das Zertifikat „Mantra Yoga Lehrer/in (BYV)“ (mind. 150 UE). Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



SL: Sundaram – Wenige Musiker können die Schönheit und Hingebung der Mantras so intensiv vermitteln. Insbesondere seine Kombination der Mantras mit den Asanas in der Yogastunde führt Teilnehmer in eine tiefe Erfahrung. So kannst du von ihm sehr viel lernen, wie du deine Schüler mit Mantras in der Yogastunde berühren kannst. Sundaram hat mehrere Mantra-CDs herausgegeben. Seine Stimme ist unglaublich rein, so aufrichtig, dass sie das Herz öffnet.



SL: Katyayani – Sehr erfahrene Yogalehrerin und Yoga Vidya Acharya. Mit viel Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen und einer besonderen Stimme und Ausdrucksweise führt sie dich durch deine Yoga Praxis. Bekannt ist sie auch durch die Herzen berührenden Satsangs, Meditationen und Mantra-Yogastunden.

SL: Narendra Hübner – siehe S. 38

SL: Sukadev Bretz – siehe S. 36



Klang Yogalehrer/in

In dieser Ausbildung lernst du Klangyogastunden, Klangreisen und Klangmeditationen selbständig anzuleiten. Du lernst mit verschiedenen Klanginstrumenten umzugehen, sie gezielt für Entspannung, Yogastunden, Meditation und Klangreisen einzusetzen und deine Teilnehmer dadurch in tiefe Entspannung zu führen. Dabei wird auch die Wirkung der Klänge und Klangschwingungen auf die Chakras mit einbezogen.

Du kannst viele Selbsterfahrungen machen und lernen, ganz individuell auf deine Schüler und Schülerinnen einzugehen. Mit dieser intensiven Bausteinausbildung spezialisiert du dich als Yogalehrer auf dem Gebiet des Klangs und hast auch die Möglichkeit, Workshops und Seminare zum Thema anzubieten.

Voraussetzung: Begonnene oder abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 17

Die Ausbildung beinhaltet (mind. 150 UE):

1) Zwei Pflichtmodule

Klangtherapie im Yogaunterricht siehe S. 89
Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rücken yoga siehe S. 89. Du kannst diese Seminare auch als einzelne Weiterbildungen besuchen (mit Teilnahmebescheinigung).

2) Wahlmodule

Du kannst dir aus den folgenden Seminaren deine Wahlmodule selbst zusammenstellen, je nach deinen persönlichen Schwerpunkten, Interessen und Terminplanung (mind. 70 UE):

- » **Klangmassage Ausbildung** siehe S. 169
Ca. 60 UE.
- » **Klang-Stille-Sein***
8.-10.1.21 BM, SL: Jeannine und Maik Hofmeister Ca. 20 UE.
- » **Klang erleben mit Yoga***
22.-24.1.21; 27.-29.8.21 BM, SL: Jeannine und Maik Hofmeister, Ca. 20 UE.

*Beschreibung siehe Seminkatalog 2021 oder im Internet yoga-vidya.de/seminar

Abschluss/Zertifikat: Bei Nachweis aller Module erhältst du das Zertifikat „Klang Yoga Lehrer/in (BYV)“ (mind. 150 UE). Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



Rücken Yoga Lehrer/in

Teil 1: 12.-19.9.21, BM

Teil 2: 3.-10.10.21, BM

Nur beide Teile zusammen möglich.

SL: Udo Demmig

In dieser kompakten zweiwöchigen Ausbildung im Rücken Yoga kannst du die Qualifikation zum/zur Rücken Yogalehrer/in erwerben. **Voraussetzung: Begonnene oder abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 17**

80 Prozent der Bevölkerung haben mindestens einmal im Jahr nennenswerte Rückenbeschwerden, viele davon sind chronisch. Die Nachfrage nach Bewegungsprogrammen zur Vorbeugung und zur Linderung bereits eingetretener Beschwerden ist groß. Bisher ist Rücken Yoga noch deutlich unterrepräsentiert; nur wenige Unterrichtende sind fundiert darin ausgebildet. Als Yogalehrer/in erschließt sich dir hier ein großer Markt, und dein Engagement kann sehr vielen betroffenen Menschen und der Gesellschaft einen hohen gesundheitlichen Nutzen bringen.

Mit dieser Ausbildung gewinnst du Sicherheit im Umgang mit Rückenbeschwerden und kannst einen rückengerechten, anatomisch exakten, verantwortungsbewussten Gruppen- und Einzelunterricht zu dieser hoch aktuellen Thematik anbieten – eine u.a. auch an Volkshochschulen stark gefragte Qualifikation. Auch für andere spezielle Zielgruppen, wie z.B. Yoga für Senioren, bietet diese Ausbildung eine fundierte Grundlage. Auch dein normaler Yogaunterricht wird davon profitieren.

Du lernst in Theorie und viel Praxis:

- » die besonderen Merkmale und Beschwerden des Rückens
- » Rücken Yogastunden zur Vorbeugung, bei Beschwerden und für Senioren
- » diese Kenntnisse in allgemeine Anfänger-, Mittelstufen-, Fortgeschrittenenstunden einfließen zu lassen
- » Korrekturen und Hilfestellungen
- » Einsatz von Yogahilfsmitteln
- » Vertiefung und praktische Erfahrung durch gegenseitiges Unterrichten in Kleingruppen



Asana exakt Yogalehrer/in

Ausbildungsinhalte: (beide Wochen zusammen)

- » Anatomische Grundlagen: Skelett, Muskulatur, Gelenke
- » Anatomie der Bewegung: besonders Wirbelsäule, Becken, Beine und Schulter, Nacken
- » Haltungsanalyse
- » Beschwerdebilder: unterer Rücken, Becken, ISG; oberer Rücken, Stress; Skoliose, Beckenschiefstand, Gleitwirbel (Spondylolisthesis); Osteoporose, Arthrose, Gelenkerkrankungen
- » Aufbau von Yogastunden
- » Asanas bei Rückenbeschwerden
- » Asanas rückengerecht zur Vorbeugung
- » Asanas exakt und rückengerecht für Anfänger und Mittelstufe/Fortgeschrittene
- » Einsatz von Yogahilfsmitteln
- » Korrekturen und Hilfestellungen
- » Gegenseitiges Unterrichten und Korrigieren
- » Tipps zu Alltag u. Sport bei Rückenbeschwerden
- » Yoga für Senioren

Ein Ausbildungshandbuch, ein Übungsanleitungsbuch und eine DVD sind Bestandteil der Ausbildungsunterlagen.

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene oder begonnene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 17. (Kompaktausbildung 2 Wochen, ca. 150 UE).

Prüfung/Zertifikat: Praktische Unterrichtsproben, schriftliche Prüfung am Ende der zweiten Woche. Bei Bestehen der Prüfung, vollständiger Teilnahme an allen UE von Teil 1 und Teil 2, sowie Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat „Rücken Yogalehrer/in BYV“, Ca. 160 UE.

Ausbildungsgebühr für die gesamte Ausbildung: MZ 1.260 €, DZ 1.496 €, EZ 1.741 €, S/Z/Womo 1.072 € (Teil 1 + 2 zusammen)

Ausbildungsleiter:



Udo Demmig – Industriekaufmann, Ausbildung zum Bühnentänzer. Engagements in Chicago, Aachen, Kaiserslautern und Köln. Ausbildung zum Yogalehrer und Yogatherapie in Indien. Entspannungstrainer, Rücken Yoga Lehrer, Yin Yoga Lehrer und Business Yoga Lehrer. Sein Unterrichtsstil ist geprägt durch seine Körperarbeit im Tanz, Einflüsse von Pilates, Reha Sport und seiner Erfahrung aus verschiedenen Traditionen.

Rücken Yogalehrer Ausbildung in den Stadtcentern:

Bonn, Beginn 10.-12.07.21

Bremen, Beginn: Termin bitte im Center erfragen
Für Infos über Termine, Preise etc. bitte Center direkt kontaktieren:

yoga-vidya.de/bonn

yoga-vidya.de/bremen

22.-29.8.21 BM, SL: Adinath Zöller

Diese Ausbildung vermittelt dir ein klares Verständnis für eine gesunde und effektive Asanapraxis und den Unterricht.

Du lernst viele Feinheiten und Tiefenwirkungen der Asanas, anatomische Zusammenhänge und Variationsmöglichkeiten, so dass du deinen Unterricht noch erheblich effektiver und individueller auf die jeweilige Konstitution und die Möglichkeiten deiner Teilnehmer/innen ausrichten kannst. Ein Wissen, das du besonders im Mittelstufenunterricht anwenden kannst, das aber auch für alle Stufen von unschätzbarem Wert ist.

Du lernst und vertiefst insbesondere:

- » die körpergerechte Ausführung der wesentlichen Stehhaltungen, Umkehrhaltungen, Rückwärtsbeugen, Vorwärtsbeugen und Drehungen
- » die exakte Ausrichtung des Körpers in den Asanas
- » die Anwendung von Yogahilfsmitteln
- » detaillierte Hilfestellungen und Korrekturen

Durch gegenseitiges Korrigieren und Unterrichtsproben mit Supervision gewinnst du Sicherheit in der Anwendung.

Ausbildungsthemen:

- » Kenntnisse über die Anatomie der Bewegung: Neben Dehnung und Stärkung spielen hier auch anatomisch angeborene Voraussetzungen, wie Knochenformen, Gelenkformen und Proportionen der Körperteile zueinander eine Rolle. Dadurch kann die Ausführungsweise einer Asana entweder begünstigt oder, wenn z.B. Kompression in den Gelenken auftritt, begrenzt werden
- » Haltungsanalyse: du lernst die Körperhaltung deiner Teilnehmer/innen zu erkennen
- » Asanafolgen, die auf Pranayama vorbereiten
- » Organisation eigener Seminare und Ausbildungen

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- » In deinem Yogaunterricht in Gruppen und im Einzelunterricht Asanas auf genaue, gesundheitsförderliche Weise, auf die individuelle Konstitution angepasst, anleiten
 - » Deinen Teilnehmer/innen Variationen anbieten
 - » Yogahilfsmittel einsetzen und deren Gebrauch anleiten
 - » Zielgerichtet Haltungskorrekturen und Hilfestellungen geben
- Übungsbuch „Yoga Exakt – Asanas für die Mittelstufe“ von Wolfgang Keßler inbegriffen.

SL: Adinath Zöller – siehe S. 36

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene oder begonnene Yogalehrer-Ausbildung. Details siehe S. 17.

Prüfung/Zertifikat: Praktische Prüfung durch Unterrichtsproben und schriftliche Prüfung. Mit Zertifikat/Ca. 80 UE.

Ausbildungsgebühr für die gesamte Ausbildung: MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €



Yin Yogalehrer/in Ausbildung

28.3.-9.4.21 BM, 20.6.-2.7.21 BM, 21.11.-
3.12.21 BM, SL: Christian Bliedtner, Marc Gerson
18.-30.7.21 AL, SL: Shakti Lehner,
Maheshwara Lehner

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten. Im Yin Yoga werden die Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln gehalten.

Es ist daher eine besonders „weiche“, „sanfte“ („Yin“) – gleichzeitig besonders tiefgreifende, wirkungsvolle – Weise, die Yoga Vidya Grundreihe auszuführen. Es zielt besonders auf die Gelenke und myofaszialen Strukturen (Bindegewebe) des Beckens, der Beine und der Wirbelsäule. Ein Gefühl tiefer Entspannung stellt sich ein, Bewegungseinschränkungen werden gelöst und der Energiefluss angeregt.

Die Yoga Vidya Grundreihe vereinigt ideal die Elemente Yin und Yang zu einer ganzheitlichen Praxis, ohne dass wir uns dessen vielleicht bewusst sind. Yang steht für Muskelstärkung, Yin verkörpert längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. In dieser Ausbildung lernst du, Yoga besonders unter dem Yin-Aspekt zu verstehen und anzuleiten.

Ausbildungsinhalte:

- » Grundlagen des Yin Yoga: Yin in der Yoga Vidya Grundreihe/Praxis, Trainingslehre, Yin und Yang-Theorie
- » Der funktionale Ansatz in der Yoga Praxis: 3 Ebenen der funktionellen Analyse, 14 Skelettsegmente, 10 Muskelgruppen
- » Skelettvariationen
- » Die Rolle von Kompression, Spannung und Proportionen in der Asana beim Yin Yoga
- » 7 archetypische Asanas und ihre Variationen
- » Die Zielgebiete (target zones) im Yin Yoga
- » Unterrichten von Yin Yoga in der Gruppe und in Einzelarbeit (Assisted Yin)
- » Faszien, Energie-Theorie, Yin Yoga und Meridiane, Rebound, der regenerative Effekt von Yin Yoga
- » Möglicher Aufbau verschiedener Yin Yogastunden
- » Prüfung (Ausarbeitung einer Beispielstunde mit Einführungsvortrag: „Was ist Yin Yoga?“)



SL: Christian Bliedtner – Yoga- sowie Yin Yogalehrer. Außerdem Meditationskursleiter, Asana Flow Trainer, Ayurveda Gesundheitsberater und Reiki Meister. Eingeweiht in den Kriya Yoga nach Paramahansa Yogananda. Er strahlt Ruhe, Erdverbundenheit und Heiterkeit aus. Hatha Yoga unterrichtet er mit Liebe und Freude. Sein Motto: Be Happy!



SL: Marc Gerson – Yogalehrer, Klang Yoga Therapeut und -Lehrer, Übungsleiter für Lach Yoga, Kinder Yoga und Lehrer für Mind-Sound Technology™. Außerdem erfahrener Tai-chi- und Qi-Gong Lehrer, Akupunkteur und Ausbilder für Tai-chi, Qi-Gong, Meridian- und Yin Yoga sowie Faszien Yoga und Klang Therapie.



SL: Shakti Lehner –Dipl.-Biologin, Yogalehrerin (BYV, 1999) und -Acharya (SYVC), Heilpraktikerin (seit 2003 in eigener Praxis), Meditationslehrerin (BYV), Ayurveda-Practitioner und Hormonyoga-Therapeutin. Shakti gründete 2003 mit ihrem Mann Maheshwara das Yoga Vidya Zentrum Speyer und hat intensive Weiterbildungen in Yoga NidraTM, MBSR, Yin-Yoga und Hatha-Yoga-Anatomie bei Paul und Suzee Grilley, Philosophie und Sanskrit bei ihren Lehrern Sukadev Bretz, Swami

Atma, Sw. Govindananda und Sw. Tattvarupananda. Seit 2001 unterrichtet sie Ausbildungen von Yogalehrern in Deutschland, Indien und den USA.



SL: Maheshwara Lehner – Dipl.-Biologe, Physiotherapeut, Yogalehrer (BYV 2000) und -Acharya (SYVC). Gründete 2003 mit seiner Frau Shakti das Yoga Vidya Zentrum Speyer und hat intensive Weiterbildungen in Yoga NidraTM, Yin-Yoga und Hatha-Yoga-Anatomie bei Paul und Suzee Grilley, Philosophie und Sanskrit bei seinen Lehrern Sukadev Bretz, Sw. Atma, Sw. Govindananda und Sw. Tattvarupananda. Seit 2001 unterrichtet er Ausbildungen von Yogalehrern in Deutschland, Indien und den USA.

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene oder begonnene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 17, sowie mindestens 1 Jahr regelmäßige eigene Praxis oder Unterrichtserfahrung.

Prüfung/Zertifikat: Ausarbeitung einer Beispiel Yin Yogastunde Anatomie mit Einführungsvortrag: „Was ist Yin Yoga?“. Bei Bestehen der Prüfung und vollständiger Teilnahme an allen UE erhältst du das Zertifikat „Yin Yogalehrer (BYV)“, Ca. 140 UE. MZ 1.089€, DZ 1.291€, EZ 1.502€, S/Z/Womo 928€



Hauptunterrichtende an den Yogalehrer/innen Ausbildungen



Sukadev Bretz – Ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. Buchautor. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga Bewegungen Europas.

Alphabetisch nach Vornamen:



Adinath Zöller – Staatlich anerkannter Erzieher, Yogalehrer (BYV), Yoga Personaltrainer, Spiritueller Lebensberater, Meditationskursleiter und Achtsamkeitspraxis-Lehrer.



Amrita Kabisch – Ausbilderin, Mantrayoga-, Chakralehrerin, Meditations- und Entspannungskursleiterin, Ayurveda Gesundheitsberaterin. Nach einigen Jahren als Sevaka im Allgäu und Bad Meinberg wirkt sie jetzt im Yoga Vidya Center Seekirchen. Im Unterricht legt sie Wert auf zugleich fordernde als auch meditative Stunden.



Ananda Schaak – Leiterin des Hauses Yoga Vidya Nordsee. Yoga Vidya Acharya, Yogalehrerin WdM/ECYT/BDY/EYU/BYV, Meditationslehrerin BYVG, spirituelle Lebensberaterin BYVG, Wellness-trainerin, Kauffrau, Agraringenieurin, seit 2001 tägliche Yoga Praxis, Kriya Yoga Einweihung.



Ananda Caitanya Das Brüggeemann – Yogalehrer, Heilpraktiker und Kampfkunst Trainer. Er unterrichtet mit viel Herz und Enthusiasmus. Sein Unterricht ist eine gute Mischung aus vielen Bereichen des Yoga – teils fordernd, teils spannend. Stets authentisch und immer lehrreich.



Ananda Devi Ruprecht – Sie hat als Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Kinesiologin und Hypnosetherapeutin 10 Jahre lang eine eigene Praxis geführt und kam dann zu Yoga Vidya, um tiefer in die Themen Yoga und Spiritualität einzutauchen.



Anantadas Büsseler – Über 20 Jahre Unterrichtserfahrung und intensive eigene Praxis in Meditation und allen Aspekten der klassischen ganzheitlichen Yoga Wege (Raja, Kundalini, Hatha, Jana, Bhakti, Karma), Ausbilder für Yogalehrer und Übungsleiter seit 2007.



Bhakti Turnau – Yogalehrerin und Meditationskursleiterin. Sie praktiziert seit vielen Jahren integrales Yoga und buddhistische Meditation. Ihre Schwerpunkte sind: meditative, aber auch fröhliche und immer liebevolle Yogastunden; klassische Mantras, Sanskrit, Rituale, Achtsamkeit.



Bharata Kaspar – Yoga Vidya Acharya, beliebter Yogalehrer und Ausbilder, Spiritueller Lebensberater, Sänger und Musiker. Bharata führt dich mit viel Enthusiasmus und Begeisterung zu neuen Erfahrungen und spiritueller Tiefe. Neben seiner langjährigen Unterrichts- und Ausbildungserfahrung berührt er vor allem durch sein Mantra-Singen und seine herzöffnenden Geschichten.



Chitra Kaspar – Sehr erfahrene, inspirierende Yogalehrerin und -ausbilderin, Betriebswirtin mit Germanistik, glückliche Mutter. Chitra besticht vor allem durch ihren klaren, präzisen und gleichzeitig liebevollen Unterrichtsstil. Yoga ist ihre Berufung und das drückt sich in ihren Stunden und in ihrer tiefen inneren Ruhe und Freude aus.

Christian Bliedtner – siehe S. 35



Corinna Grote – Sie studierte Kommunikations-Wissenschaften in Berlin, wo sie vor einigen Jahren auf den Yogaweg kam. Sie ist eine enthusiastische Yogalehrerin und strahlt Liebe, Frieden und Freude aus. Ihr Unterrichtsstil ist verspielt, meditativ und herzöffnend.



Devaki Lammet – Internationale Yogalehrerin und Ausbildungsleiterin (USA, Deutschland), Dipl.-Psychologin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Schülerin von Yogi Hariji und Leela Mataji. Sie war 5 Jahre Mitarbeiterin in Ashrams in USA und Deutschland und bis 2014 im April 5 Jahre Mitarbeiterin bei Yoga Vidya Speyer. Seit Mai 2014 lebt sie mit ihrem Mann vorwiegend in Puerto Rico (Karibik), wo die beiden ein kleines Yoga Retreat Center leiten.



Gabi Jagadishvari Dörrer – Yoga Acharya, (Yin-)Yogalehrerin und Faszienyogatrainerin, die mit viel Herz und Freude unterrichtet. Sie lebt schon länger im Allgäu Ashram. Ein wunderbarer Ort für sie, an dem sie den ganzheitlichen Yoga, den sie schon viele Jahre praktiziert, und ihre Liebe zur Natur, insbesondere den Bergen, verbinden, leben und mit Hingabe weitergeben kann.



Gauri Daniela Reich – Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Vegane Ernährungsberaterin, ausgebildet in Yoga Personal Training, Vinyasa Sequenzierung, Thai Yoga Massage und Yin Yoga, Lehrerin für Prävention und Gesundheitsförderung, Fitnesstrainer B-Lizenz, Cardiofitness- und Entspannungstrainerin, Dipl.-Betriebswirtin.



Gopika Stalder – Yogalehrerin, Spirituelle Lebensberaterin und Meditationslehrerin. Sie freut sich, das ganzheitliche Wissen aus verschiedenen Aus- und Weiterbildungen mit langjähriger Yoga Praxis vereinen zu können. Mit Herz und Seele vermittelt sie die Techniken und Übungen von Yoga und Meditation.



Guido Cremer – Yogalehrer, bildet seit 2017 auch YogalehrerInnen aus. Er praktiziert Yoga seit 2010 auf der Matte und im Leben. Aus einer „Turnstunde“ wurde mehr und Yoga integrierte sich immer mehr in sein Leben, wurde zu einem Lebensstil. Vieles wurde bewusster, achtsamer, bedeutungsvoller und schöner.



Igor Ewsew – Yogalehrer und ayurvedischer Gesundheitsberater. Sevaka bei Yoga Vidya Bad Meinberg (Hauptunterrichtenden-Team und Ayurveda Oase). Ihm gefällt die Auffassung, dass es nichts Höheres gibt, als anderen liebevoll einen Dienst zu erweisen, anderen grundlos Freude zu bereiten und stets hilfsbereit zu sein.



Ishwara Alisaukas – Yogalehrer und langjähriger Mitarbeiter in den Sivananda Yoga Vedanta Zentren. Sein Unterrichtsstil ist sowohl systematisch als auch humorvoll und basiert auf vielen Jahren kontinuierlicher eigener Praxis und Lehrerfahrung.



Kaivalya Meike Schönknecht – Ausgebildete Sivananda Yoga Vedanta Lehrerin. Nach geisteswissenschaftlichem Studium in England und Tätigkeit in der Verlagsbranche ist sie seit 2013 Sevaka bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Sie leitet das Team Shop und Verlag und unterrichtet.



Karuna M. Wapke – Yoga Acharya und Leiterin des Yoga Vidya Ashrams im Allgäu. Sie unterrichtet seit 2006 mit viel Freude und Leichtigkeit und ist von der Möglichkeit, Yoga ganzheitlich zu leben, im Team gemeinsam zu wirken und viele Menschen auf dem Yogaweg begleiten zu dürfen, begeistert.



Katyayani – Sehr erfahrene Yogalehrerin und Yoga Vidya Acharya. Mit viel Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen und einer besonderen Stimme und Ausdrucksweise führt sie dich durch deine Yogapraxis. Bekannt ist sie auch durch die Herzen berührenden Satsangs, Meditationen und Mantra-Yogastunden.



Kay Hadamietz – Ein erfahrener freiberuflicher Yoganomade, bildet in verschiedenen Städten Yogalehrer aus. Seine Workshops fordern, motivieren und inspirieren. Er hat das traditionsübergreifende integrale Konzept von Xperience Yoga mitentwickelt. Stichworte: Präzision, Vielfalt, Humor, Herzöffnung, Vedanta. Yoga Personaltrainer, Meditationskursleiter, Ayurveda Gesundheitsberater, 12 Jahre Capoeira.



Maheshwara Mario Illgen – Ist Yoga Vidya Acharya und Meditationslehrer. Erfahrener Yogalehrer und langjähriger Ausbilder von Yogalehrern. Sein besonderes Interesse gilt der Meditation und dem Weg der Selbst-Erkenntnis (Vedanta). Er ist Diplom-Informatiker und Diplom-Wirtschaftsinformatiker und war lange im kaufmännischen Bereich und in der Wirtschaftsprüfung/Unternehmensberatung tätig.



Mahindra König – Heilerziehungspfleger, Yogalehrer, Sevaka bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Ein großes Augenmerk legt er auf das Vermitteln von Pranayama. In seiner Freizeit trainiert er seine Kenntnisse/Fähigkeiten in der Selbstverteidigung, hat jahrelange Erfahrung im Ausdauer- und Langstreckenlauf.



Manuel Luda – Yoga- und Achtsamkeitspraxislehrer, naturverbunden und musikbegeistert. Mit der Ruhe, die er ausstrahlt fällt es dir leicht bei dir selbst anzukommen und loszulassen.



Narendra Hübner – Ehemals Ballettlehrer und -tänzer, studierte Musik und Instrumentalpädagogik. Er praktiziert Yoga seit seinem 16. Lebensjahr, absolvierte die Sivanada Yogalehrer Ausbildung und unterrichtet seit 1992 Yoga mit großer Präzision in Kursen, Seminaren und Ausbildungen. Vielseitiger und kompetenter Yogalehrer und Ausbildungsleiter mit viel Erfahrung und Humor. Leiter des Hauses Yoga Vidya Bad Meinberg. Dozent für Yoga an der Steinbeis Hochschule.



Nirmala Erös – Yoga Vidya Acharya, ausgebildete Dipl.-Pädagogin, Waldorf- und Sonderschullehrerin, Yoga- und Meditationslehrerin, spirituelle Lebensberaterin, Ayurveda Gesundheitsberaterin mit langjähriger Erfahrung in der indischen Hatha Yoga Tradition und Yoga Spiritualität. Sie unterrichtet mit Tiefgang und Engagement und berät dich kompetent aus ihrer eigenen reichen spirituellen Erfahrung und Lebenserfahrung.



Nora Handke – Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Weiterbildungen im Bereich Faszienyoga und Ayurveda, unterrichtet Yin Yoga. Als Schülerin kommt sie mit Yoga in Kontakt. Die Effekte der Praxis bewegen sie so tief, dass Yoga sich zum Lebensmittelpunkt entwickelt. Mehrere Indien Reisen, dort lernt sie die Sivananda Tradition kennen. Sevaka in Bad Meinberg.



Parashakti Küttner – Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Meditationskursleiterin, Massagetherapeutin mit zahlreichen Zusatzausbildungen. Sie unterrichtet mit viel Freude und Klarheit und begleitet dich kompetent ein Stück weit auf deinem Yogaweg. Leiterin des Bremer Yoga Vidya Centers.



Radha Prema Maisel – Yogalehrerin, Musikerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin und Masseurin. Radha Prema leitet Mantrayoga und Kirtan an, gibt Hatha Yogastunden und Seminare. Sie ist langjährige Tänzerin und gibt Erlebnisse und Wissen mit Liebe und Hingabe weiter.



Radharani Birkner – Yoga Vidya Acharya, Yogalehrerin seit 2002. Radharani war lange Jahre in Retreats u.a. in Afrika und Asien, sie ist eng verbunden mit Meistern und Meisterinnen der vedantischen Tradition. Diese intensiven Begegnungen und tiefen Erfahrungen fließen in ihren Unterricht ein, in dem sie dich mit liebevoller Achtsamkeit, klarer Präsenz und Leichtigkeit auf deinem Weg begleitet.



Rafaela Sauter – Ehemalige Leiterin des Koblenzer Yoga Vidya Centers; seit 1994 mit Yoga Vidya verbunden und eine erfahrene und langjährige Yogalehrerin bei Yoga Vidya. Sie beherrscht auch die fortgeschrittensten Asanas und verhilft auch dir zu ungeahnter Flexibilität.



Rama Haßmann – Yogalehrer, Rückenyogalehrer, Meditationskursleiter. Kümmerst sich im Nordsee Ashram um die Planung von Seminaren und Ritualen. Er vermittelt Asanas und Yoga mit Humor und Offenheit.



Rama Schwab – Yogalehrer und -Ausbilder, Meditationslehrer. Er sammelte langjährige Erfahrung in Klöstern und Ashrams. Mit viel Achtsamkeit und Liebe begleitet er dich auf deinem Yogaweg. Seit 2001 führt er Gruppen und Seminare, ist ein zuverlässiger und humorvoller Seminarleiter, der dich in die Tiefe des Seins bringt.



Ramani – Yogalehrerin, hat sich jahrelang mit Yoga, Meditation und Buddhismus beschäftigt und mehrere Aufenthalte in Ashrams und Klöstern in Indien und Südostasien verbracht. Sie unterrichtet mit Freude und Hingabe und hat eine besondere Leidenschaft für Musik, dabei insbesondere Kirtan.



Ramashakti Sikora – Sie praktiziert Yoga und Meditation seit ihrer Kindheit, ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Meditationslehrerin, Fachtrainerin für Ausdauersport, Lauf- und Marathontrainerin, Musikerin und Krankenschwester mit 20-jähriger interdisziplinärer Berufserfahrung.



Sarada Drautzburg – Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Mantra Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin i.A. Begeisterte Kirtansängerin, die mit Herz und Hingabe Yogastunden, Pranayama und Satsangs anleitet. Ihre Inspiration bezieht sie aus eigener täglicher Praxis, dem Ashramleben und ihren Indienaufenthalten.



Savitri Retat – Erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin mit umfangreicher Praxiserfahrung sowie Meditations- und Atemkursleiterin.

Shakti und Maheshwara Lehner – siehe S. 35



Shankara Girgsdies – Seit 2007 als Yogalehrer und Ausbilder aktiv. In seinen Unterricht lässt er die Elemente der buddhistischen Achtsamkeits-Praxis einfließen. Er unterrichtet liebevoll, bewusst, herzoffen, achtsam.



Shivakami Bretz – Yoga Acharya, Yoga Ausbildungsleiterin seit 1993, Heilpraktikerin (für Psychotherapie), ausgebildet in Hypnose und Gestalttherapie. Sie berät dich auch gerne in Einzelsitzungen. Leiterin der Yogatherapie und psychologischen Yogatherapie in Bad Meinberg.



Sitaram Kube – Langjähriger Yogalehrer und -Ausbilder bei Yoga Vidya mit fundiertem und anschaulichem Unterrichtsstil. „Als ehemaliger Förster bin ich weiterhin sehr naturverbunden. Durch Aufenthalte in Indien entstand mein enger Bezug zu Mantras und Ritualen.“



Swami Divyananda – Leiterin des Hauses Yoga Vidya Westerwald. Sie ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Meditationskurs- und Entspannungskursleiterin. Ihre fortgeschrittene spirituelle Praxis führt sie mit Leichtigkeit und Liebe aus. Mit ihrer lockeren und dennoch ernsthaften Art schafft sie es, ihre Schüler tief zu berühren und zu inspirieren.

Udo Demmig – siehe S. 32



Vishnu-Shakti Wende – Seit 2012 auf dem Yogaweg. Yogalehrerin, die Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Partner Yoga, Yin Yoga unterrichtet. In ihrem liebevollen Unterricht spricht sie alle Sinne an und lässt Berührung, Klang und Duft in viele ihrer Stunden mit einfließen.

Yoga und moderne Wissenschaft

Wissenschaftliche Begleitung der Yogalehrer Ausbildung

Die Yoga Vidya Lehrer Ausbildung bewirkt:

- » Eine Veränderung des Lebensstils in Bezug auf Ernährung und Lebensgewohnheiten
- » Eine Erhöhung der Achtsamkeit und der Selbstwahrnehmung. Das bedeutet u.a.: Zugang zu den natürlichen Bedürfnissen des Körpers, ein intensiveres und bewussteres Erleben, mehr Lebensqualität im Hier und Jetzt.
- » Eine Integration spiritueller Erfahrungen in den Alltag. Wer Yoga übt, sieht eher einen Sinn im Leben, gewinnt Vertrauen und Sicherheit, entwickelt Mitgefühl und Verständnis sich selbst und anderen gegenüber. Spiritualität gilt daher mittlerweile in der Gesundheitsforschung als wichtige Ressource zur Überwindung von Abhängigkeiten und Verarbeitung von Schicksalsschlägen.
- » Eine tiefere Meditationserfahrung.
- » Eine deutliche Verbesserung des Selbstkonzepts in Richtung auf mehr Kompetenz, d.h. eigene Fähigkeiten, Talente und Möglichkeiten werden stärker wahrgenommen und können sich entfalten. Man bekommt die Kraft und Energie, Veränderungen im Alltag umzusetzen.
- » Das Gefühl, Situationen selbst steuern und lenken zu können, statt ihnen hilflos ausgeliefert zu sein, was besonders in der Stressforschung auch als eine wichtige persönliche Ressource gegen Stressanfälligkeit gilt.

Diese positiven Veränderungen wurden in einer wissenschaftlichen Studie der Universität Gießen nachgewiesen.

Diese umfangreiche Studie mit 303 Teilnehmern hat erstmals die Wandlungs- und Transformationsprozesse während einer Yogalehrer-Ausbildung begleitet und nachgewiesen.

Eine zweite Studie der Universität Witten/Herdecke untersuchte im Jahre 2010 bei 200 Teilnehmern unserer 2-Jahres-Yoga Vidya Lehrerausbildung die Fragen:

- 1) Ändert sich die innere Haltung auch bei erfahrenen Yoga-Praktizierenden bei einer intensiveren Praxis wie der 2-Jahres-Ausbildung?
- 2) Wie verändern sich gesundheitsbezogene Merkmale wie Lebensqualität, Lebenszufriedenheit, Gestimmtheit und Achtsamkeit?

Die Ergebnisse zeigen über 6 Monate einen Anstieg von:

- » innerer Kongruenz
- » innerer Leichte
- » positiver Stimmung
- » mentaler Gesundheit
- » Achtsamkeit
- » Bewusster Umgang mit sich, anderen, der Umwelt
- » Einsicht, Weisheit



Anmeldung auch per E-Mail, Telefon (siehe S. 234) oder Online-Formular möglich: goo.gl/fhNb9U



Anmeldung für die Yogalehrer/in Ausbildung

☐ **4-Wochen-Intensiv-Ausbildung** (Termine siehe S. 13, Ausbildungsgebühr siehe S. 14)

Termin / Ort

Unterkunft: ☐ EZ ☐ MZ ☐ S ☐ Z ☐ Womo ☐ DZ

Anzahlung bei Anmeldung mind. 250€. Restzahlung 2 Wochen vor Kursbeginn.

☐ **2x2-Wochen-Ausbildung** (Termine siehe S. 13, Ausbildungsgebühr siehe S. 14)

Termin / Ort

Unterkunft: ☐ EZ ☐ MZ ☐ S ☐ Z ☐ Womo ☐ DZ

Anzahlung bei Anmeldung mind. 250€. Zahlst du den Gesamtbetrag vor Ausbildung bekommst du 113 € Ermäßigung. Zahlst du die einzelnen Teile jeweils vor Beginn, gibt es keine Ermäßigung.

☐ **4x1-Woche-Ausbildung** (Termine siehe S. 13, Ausbildungsgebühr siehe S. 14)

Termin / Ort

Unterkunft: ☐ EZ ☐ MZ ☐ S ☐ Z ☐ Womo ☐ DZ

Anzahlung bei Anmeldung mind. 250€. Zahlst du den Gesamtbetrag vor Ausbildung bekommst du 230 € Ermäßigung. Zahlst du die einzelnen Teile jeweils vor Beginn, gibt es keine Ermäßigung.

☐ **Gurukula Yogalehrer/in Ausbildung** (siehe S. 15)

Termin / Ort

Unterkunft: ☐ EZ ☐ MZ ☐ S ☐ Z ☐ Womo ☐ DZ

Anzahlung bei Anmeldung mind. 250€. Restzahlung 2 Wochen vor Kursbeginn.

☐ **2-Jahres-Ausbildung ab Januar 2021 in den Stadtcentern** (Orte, Termine + Preise siehe S. 16)

Termin / Ort

Unterkunft: ☐ EZ ☐ MZ ☐ S ☐ Z ☐ Womo ☐ DZ

Der Ausbildungsvertrag wird mit dem jeweiligen Stadtcenter vereinbart!

☐ **3-Jahres-Ausbildung** (Termine + Preise siehe S. 19) in ☐ **Bad Meinberg** ☐ **Westerwald**

Unterkunft: ☐ EZ ☐ MZ ☐ S ☐ Z ☐ Womo ☐ DZ

☐ **Ausbildungen im Modulsystem:** 2-Jahres Yogalehrer im Ashram, Business-, Hormon- und Kinder-Yoga Modul-Ausbildungen: Anmeldung + Ausbildungsgebühr für jedes Modul extra.

Titel von bis

Unterkunft: ☐ EZ ☐ MZ ☐ S ☐ Z ☐ Womo ☐ DZ

☐ **Yogalehrer Vorbereitung** (Termine und Preise siehe S. 6)

Unterkunft: ☐ EZ ☐ MZ ☐ S ☐ Z ☐ Womo ☐ DZ

Anzahlung bei Anmeldung mind. 25€. Restzahlung 2 Wochen vor Kursbeginn.

Vorname, Nachname

Anschrift

Telefon

E-Mail

Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Lastschriftmandat. Vielen Dank!

☐ SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige den Yoga Vidya e.V. € von meinem Kontomittels
SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an die SEPA-Lastschriften einzulösen.*

Name _____
Adresse _____
IBAN _____
BIC _____
Ort, Datum _____ rechtsgültige Unterschrift _____

* Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

☐ Überweisung (bei 2- und 3-jähriger Ausbildung nur SEPA Lastschrift möglich):
☐ Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, ☐ Yoga Vidya e.V. Nordsee,
Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG, GLS Bank Bochum, BIC: GENODEM1GLS,
BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00 IBAN: DE54 4306 0967 0023 9732 02
☐ Yoga Vidya e.V. Westerwald, ☐ Yoga Vidya e.V. Allgäu,
Westerwald Bank eG, BIC: GENODE51WW1, GLS Bank Bochum, BIC: GENODEM1GLS,
IBAN: DE04 5739 1800 0067 4275 05 IBAN: DE27 4306 0967 0023 9732 03

Bitte unbedingt Seminar und Seminardatum auf Überweisungsträger schreiben und Beleg mitbringen!

Ich bestelle folgende bei der Ausbildung benötigten Bücher (3€ Versand Inland, 9€ Ausland, ab 60€ versandkostenfrei):
(Bitte beachte: Kurse und Bücher haben verschiedene Bankverbindungen)

☐ Bhagavad Gita mit Kommentaren von Swami Sivananda 26,90€ ☐ Yoga Vidya Asana Buch 19,80€
☐ Die Bhagavad Gita für Menschen von heute mit Erläuterungen von Sukadev Bretz und Wort-für-Wort Übersetzung 19,90€
☐ Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch ☐ „Yoga verstehen“ von Ann Swanson 19,95€
☐ „Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von heute“ von Sukadev Bretz 20,00€

Zahlungsart: ☐ SEPA-Lastschriftmandat ☐ Überweisung auf Konto: Yoga Vidya GmbH (Shop und Versand) Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG, BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 3694 00

Ich habe die Datenschutzerklärung auf S. 230 gelesen und bin einverstanden

☐ Ich willige ein, dass Yoga Vidya e.V. meine personenbezogenen Daten verarbeitet und nutzt, um mir Yoga Vidya Infos und Mitteilungen per Post zuzusenden. Der Verwendung kann ich jederzeit widersprechen (datenschutz@yoga-vidya.de oder postalisch: Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg).
☐ Ich möchte gerne den Newsletter von Yoga Vidya e.V. bekommen. Meine E-Mail-Adresse lautet: _____

Ich bitte um Abholung am _____ (Datum) um _____ Uhr

☐ Bahnhof Horn-Bad Meinberg (kostenlos nur zwischen 8:30-19:15 Uhr; Taxi 05234/9555, 2555, 98282)
☐ Westerwald: Bushalt Horhausen (Kardinal-Höffner-Platz), kostenlos. Bahnhof: Montabaur ICE, Neuwied, bitte eigenständig organisieren. (Details Taxi Sonderkonditionen: <https://www.yoga-vidya.de/center/haus-westerwald/start/anreise>)
☐ Nordsee: Bahnhof Wilhelmshaven (Fr+So, 15:30+17:30 Uhr, 20€, mind. 2 Tage vorher anmelden)
☐ Allgäu: kostenlos ab Bahnhof Maria Rain

Teilnahmebedingungen für die 4-Wochen-Ausbildung und Modulausbildungen: Teilnahme an allen Kursen, Vorträgen und Workshops ist Pflicht. Spätere Anreise oder frühere Abreise ist nicht möglich. Fleisch, Fisch, Eier, Tabak, Alkohol, Kaffee und Schwarztee sind während der Ausbildung nicht erlaubt. Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall, wie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Rücktritt und Rückzahlung: 25€ Anzahlung bei Anmeldung. Bis 15 Tage vor Beginn 100% Rückerstattung. Bei weniger als 2 Wochen vor Beginn 50% Rückerstattung, bzw. Gutschrift über den Gesamtbetrag. Unter 25-Jährige bekommen 25% Rabatt auf SJZ/Womo Preis. 2-Jahres-Ausbildung: Bitte Sonderbroschüre „Yogalehrer 2-Jahres-Ausbildung“ anfordern. 3-Jahres-Ausbildung: siehe S. 18.

Ort, Datum, rechtsgültige Unterschrift _____ AB 2021

Bitte an dein Seminarhaus schicken, Adressen siehe S. 234.
2-Jahres-Ausbildung: bitte direkt an dein Stadtcenter schicken! Nutze auch unsere Mitfahrbörse: yoga-vidya.de/mitfahren

YOGALEHRER WEITERBILDUNG

Kursinformationen	44
Weiterbildungen zum halben Preis	45
Das Yoga Vidya	
2-Jahres-Ashram-Zertifikat	46
Die 10-Wochenend-Weiterbildung	47
Die 9-Tage-Intensiv-Weiterbildungen	51
Kinder-Yoga Weiterbildung	61
Schwangeren-Yoga Weiterbildung	64
Yoga bei spezifischen Beschwerden	66
Yoga für bestimmte Zielgruppen	70
Spirituelle und persönliche Entwicklung	73
Erweiterte berufliche Kompetenz	76
Hatha Yoga und Fitness	79
Yoga Vidya Visharada- und Acharya-Studiengänge	90
Die Kursleiter/innen	92

Die nachfolgenden weiterführenden Yogalehrer Weiterbildungen haben folgende Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung/ Training mit mind. 120 UE (= Unterrichtseinheiten), oder mind. 200 UE einer begonnenen umfangreicheren Yogalehrerausbildung absolviert, oder Yoga Vidya Übungs-/Kursleiter mit mind. 108 Unterrichtseinheiten.

„Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung des Menschen. Das Streben nach Vollkommenheit ist der höchste Zweck des menschlichen Daseins“ Swami Sivananda



Kursinformationen

Mehr als 300 Weiterbildungen und Aufbau-seminare für Yogalehrer an vier Standorten in Deutschland.

Die Yoga Vidya Weiterbildungsseminare

Hier findest du das weltweit umfangreichste Weiterbildungsangebot für Yogalehrer aller Traditionen.

Mit den Weiterbildungen vertiefst du jeweils einen oder mehrere Aspekte des klassischen Yoga. Je nach persönlichen Neigungen und Fähigkeiten wählst du deine eigenen Schwerpunkte. Die Weiterbildungen bieten dir die Möglichkeit fortgeschrittener Praxis mit längerer Meditation, intensivem Pranayama, forderndem Üben bzw. Variationen in den Asanas, Studium der Schriften und Vorträge über Vedanta, Raja Yoga, Bhagavad Gita u.v.m. Die gemeinschaftliche Erfahrung fördert deine spirituelle Entwicklung. Hebe dein Wissen auf eine neue Stufe!

Unsere Weiterbildungsseminare:

- » Vermitteln dir mehr Wissen zu Yoga Unterrichtstechniken
- » Vertiefen und bauen das in der Yogalehrerausbildung Gelernte aus
- » Geben dir Ansprechpartner für Fragen, die aus deiner Yoga Unterrichtspraxis kommen
- » Bieten die Möglichkeit, Erfahrungen über die Integration des Yoga ins tägliche Leben mit Gleichgesinnten auszutauschen und wertvolle Ratschläge zu bekommen
- » Verhelfen zu tieferen inneren Erfahrungen
- » Inspirieren deine eigene Yoga Praxis
- » Zeigen dir weitere faszinierende Aspekte des Yoga
- » Leichtere Anerkennung durch öffentliche Institutionen/Krankenkassen, da die Stundenzahl der Yogalehrerausbildung erheblich steigt. (siehe S. 17)
- » Unsere Seminarleiter/innen (siehe S. 92) freuen sich auf ein intensives Arbeiten mit dir in hochmotivierten, interessierten Gruppen

Infos über den Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV), siehe S.233

Empfohlene Bücher

1. „Hatha Yoga Pradipika“ (HYP)
2. Sukadev Bretz: „Die Kundalini-Energie erwecken“ (KE)
3. „Yoga Vidya Yogalehrer Handbuch“ (YVL) – nur vor Ort erhältlich
4. Sukadev Bretz: „Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute“ (YW)
5. Sukadev Bretz: „Das Yoga Vidya Asana Buch“ (YVA)
6. „Bhagavad Gita“, Text und Erläuterungen von Swami Sivananda (BG)
7. Sukadev: „Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute“ (YWBhG)
8. „Klassische Upanishaden“ (UP)
9. „Yoga verstehen – Die Anatomie der Yogahaltungen“ von Ana Swanson (ADY)

Alle Bücher sind im Haus Yoga Vidya und im Yoga Vidya Versand (shop.yoga-vidya.de) erhältlich. Die meisten gibt es auch im Buchhandel.

Tagesablauf

Der Tagesablauf folgt dem bewährten Yoga Vidya Seminarablauf. Je nach Ausbildung gibt es kleinere Abweichungen. Die Workshops, Vorträge, Meditationen und Yogastunden sind weitgehend auf das jeweilige Weiterbildungsthema abgestimmt.

Anreisetag:

16:30	Yoga-Stunde (freiwillig)
18:00	Abendessen
20:00	Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

Folgende Tage:

6:00 – 7:00	Pranayama (je nach Seminar freiwillig oder Pflicht, manchmal Meditation oder Kriyas)
7:00 – 8:00	Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Lesung
8:05 – 11:00	Vortrag/Workshop/Yogastunde
11:00	Brunch; Mithilfe ca. 45 Min.; Freizeit /Studienzeit
14:00 / 14:30	Vortrag, Workshop
16:15 – 18:00	Yogastunden, Unterrichtstechniken oder Workshop
18:00	Abendessen
20:00 – 21:00	Satsang: Meditation, Mantra-Singen
21:05 – 22:00	Vortrag/ Workshop/ Studienzeit

Seminarende: Bei Wochenenden ca. 14:00, bei längeren Seminaren mit Brunch ca. 12:30 Uhr

Weiterbildung zum halben Preis!?

Du möchtest bis zu 50 % des Preises für ein Yoga Vidya Weiterbildungsseminar einsparen? Nutze die staatlichen Fördermöglichkeiten. Entscheidend ist nicht, dass die von dir ausgesuchte Weiterbildung zu deinem momentanen Berufsbild passt, sondern dass sie als Weiterbildungsmaßnahme durch den Staat anerkannt ist. Auf zahlreiche Yoga Vidya Seminare trifft dies zu. Nähere Informationen siehe S. 2!

Wissenswert!

Yoga und moderne Wissenschaft

Wissenschaftliche Begleitung der Yogalehrer Ausbildung. Interessanter Artikel siehe S. 40



Yoga Vidya 2-Jahres-Ausbildung im Ashram*

Für die ZPP Anerkennung brauchst du zusätzlich zur 4 Wochen Yogalehrer Ausbildung oder einer vergleichbaren Ausbildung anderer Yogalehrer Richtungen weitere Module.

Modul 1: Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs (BYV)

Modul 2: 2x 9-tägige Yogalehrer Weiterbildung Intensiv oder 10 Weiterbildungswochenenden der Weiterbildungsreihe

Oder:

- » Zwei 9-tägige Intensivweiterbildungen, wobei eine davon die Weiterbildung A sein muss. Dazu zählen die Weiterbildungen A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8 oder A9. Die zweite muss eine andere sein (also nicht 2 x A), damit du auch bei einem anderen Thema in die Tiefe gehst.

Oder:

- » Zwei 9-tägige Intensiv-Weiterbildung und 5 Weiterbildungswochenenden.
- » Wenn die Weiterbildung A besucht wird, können die 5 Wochenenden beliebig aus der 10-Weiterbildungswochenend-Reihe gewählt werden.
- » Ist die besuchte Intensiv-Weiterbildung eine andere als A, müssen unter den 5 Wochenenden „Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement“, „Hatha Yoga und Sport“ sowie „Anatomie und Physiologie“ dabei sein.

Oder:

- » Yogatherapie-Ausbildung und eine 9-tägige Intensiv-Weiterbildung oder 5 Weiterbildungswochenenden.

Oder:

- » Ausbildung zum psychologischen Yogatherapeuten und eine Intensiv Weiterbildung A oder 5 Wochenenden der Weiterbildungsreihe, darunter „Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement“, „Hatha Yoga und Sport“ sowie „Anatomie und Physiologie“

Modul 3: Webinar „Gesundheitsförderung und Prävention“ (30 Stunden)

Modul 4: Yogalehrer Weiterbildung Intensiv Z inklusive praktischer/theoretischer Abschlussprüfung. Du erhältst ein bei den Krankenkassen anerkanntes Zertifikat (800 UE). Teilnahmevoraussetzung für Modul 4 ist der erfolgreiche Abschluss aller vorherigen Module.

Absolventen anderer Yogalehrer Ausbildungen informieren sich bitte bei:

ausbildung@yoga-vidya.de

Du kannst dich gleich für die 2-Jahres-Ausbildung im Ashram anmelden oder dich erst nach der 4-Wochen-Ausbildung entscheiden, ob und wie du die weiteren Module absolvierst. In der vierten Woche der Intensivausbildung bekommst du genaueste Informationen über die einzelnen Möglichkeiten.

Bei Fragen wende dich bitte an:

ausbildung@yoga-vidya.de

* Diese Yogalehrer Ausbildung im Ashram erfüllt die Anforderungen der Krankenkassen hinsichtlich einer qualifizierten Fachausbildung als Yogalehrer/in, siehe S. 17.



Die 10-Wochenend-Weiterbildung

Die Wochenendseminare finden jeweils Freitag 20:00 bis Sonntag ca. 14:00 Uhr statt. Es empfiehlt sich, schon am Freitag um 15:00 Uhr anzureisen (Yogastunde 16:30, Abendessen 18:00 Uhr). Die 10-Wochenend Weiterbildung in Verbindung mit der 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung berechtigt zum Zertifikat 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung im Ashram siehe S. 46.

Indische Schriften und Philosophiesysteme

19.-21.3.21 NO

17.-19.9.21 WW

Die wichtigsten Yogaschriften. Die 6 Darshanas. Unterrichtstechniken: Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger, Yoga für den Rücken. Benötigte Literatur: MM **

Hatha Yoga und Sport

12.-14.11.21 WW

Sportmedizin. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. Sport und Yoga. Mit etwas intensiverer Asana-Praxis. Unterrichtstechniken: Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Mittelstufe. Benötigte Literatur: YVA **

Raja Yoga, Teil 1

15.-17.1.21 BM

Der Yoga der Geisteskontrolle. 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und Positives Denken. Meditationstechniken. Unterrichtstechniken: Yoga für Fortgeschrittene. Benötigte Literatur: YW **

Raja Yoga, Teil 2

12.-14.3.21 BM

2. Kapitel der Yoga Sutras. Sadhana, die spirituelle Praxis. Kriya Yoga, Kleshas, die Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Ashtanga, die 8 Stufen des Yoga. Unterrichtstechniken: Geistige Wirkungen des Yoga. Yoga für Kinder. Benötigte Literatur: YW **

Raja Yoga, Teil 3

22.-24.1.21 NO

10.-12.9.21 BM

3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras. Meditationserfahrungen. Übernatürliche Kräfte. Hilfe aus dem Inneren – Kontakt mit dem eigenen Selbst. Entwicklung der Intuition. Yoga und westliche Psychologie. Psychotherapie und Yoga. Unterrichtstechniken: Vortragstechnik, Gruppenleitung. Benötigte Literatur: YW **

Hatha Yoga, Entspannung und Stress-Management

7.-9.5.21 BM

Entspannungstechniken. Geistige Einstellung und Stress. Allgemeines Anpassungsprinzip. Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen des Yoga. Entspannungstechniken. Mentales Training. Yoga und Gesundheit. Yoga im täglichen Leben. Krankenkassen und Yoga. Unterrichtstechniken: Yoga Therapie, Yoga bei speziellen Problemen. Benötigte Literatur: YVL, YVA **

Kundalini Yoga Fortgeschrittene

4.-6.6.21 WW

8.-10.10.21 NO

Der Yoga der Energieerweckung. Besprechung der Hatha Yoga Pradipika. Prana, Nadis, Chakras, Kundalini, Astralkörper, Evolution des Bewusstseins. Tantra. Kriyas. Intensiveres Pranayama. Mudras Unterrichtstechniken: Energetische und andere subtile Aspekte beim Unterrichten des Yoga. Benötigte Literatur: HYP, KE **

Anatomie und Physiologie

26.-28.11.21 BM

Insbesondere Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zelle, Bindegewebe, Muskeln. Unterrichtstechniken: Stimm- und Sprachschulung mit praktischen Übungen. Bitte vorher lesen: ADY **

Bhagavad Gita

12.-14.2.21 WW

3.-5.12.21 NO

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag: Wie erkenne ich meine Lebensaufgabe? • Wie entscheide ich mich? • Was ist meine Pflicht? • Wie finde ich meine Wesensnatur (Swarupa)? • Wie kann ich meiner Wesensnatur folgen? • Wie finde ich den Weg zu meinem Herzen? • Motivationstraining: „Wie bringe ich Teilnehmer zum Üben?“ Benötigte Literatur: BG, YWBhG **

Jnana Yoga und Vedanta

23.-25.4.21 WW

14.-16.5.21 NO

Der Yoga des Wissens. „Wer bin ich?“, „Was ist das Ziel des Lebens?“, „Was ist das Universum?“. Meditationsanleitungen. Abstrakte Meditationstechniken. Unterrichtstechniken: Meditation im Yogaunterricht. Benötigte Literatur: MM, UP **

Weiterbildungsreihen

Weiterbildungsreihe 167

Beginn 15.1.21, Ende 13.11.22 BM

15.-17.1.21 Raja Yoga 1, 12.-14.3.21 Raja Yoga 2, 7.-9.5.21 Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement, 10.-12.9.21 Raja Yoga 3, 26.-28.11.21 Anatomie und Physiologie, 18.-20.2.22 Bhagavad Gita, 8.-10.4.22 Jnana Yoga und Vedanta, 10.-12.6.22 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 16.-18.9.22 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 11.-13.11.22 Hatha Yoga und Sport

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.1.21

Weiterbildungsreihe 168

Beginn 14.3.21, Ende 15.1.23 BM

12.-14.3.21 Raja Yoga 2, 7.-9.5.21 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management, 10.-12.9.21 Raja Yoga 3, 26.-28.11.21 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 18.-20.2.22 Bhagavad Gita, 8.-10.4.22 Jnana Yoga und Vedanta, 10.-12.6.22 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 16.-18.9.22 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 11.-13.11.22 Hatha Yoga und Sport, 13.-15.1.23 Raja Yoga 1

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.1.21

Weiterbildungsreihe 169

Beginn 23.4.21, Ende 12.2.23 WW

23.-25.4.21 Jnana Yoga und Vedanta, 4.-6.6.21 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 17.-19.9.21 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 12.-14.11.21 Hatha Yoga und Sport, 14.-16.1.22 Raja Yoga 1, 25.-27.2.22 Raja Yoga 2, 22.-24.4.22 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management, 9.-11.9.22 Raja Yoga 3, 18.-20.11.22 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 10.-12.2.23 Bhagavad Gita

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.4.21

Weiterbildungsreihe 170

Beginn 7.5.21, Ende 12.3.23 BM

7.-9.5.21 Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement, 10.-12.9.21 Raja Yoga 3, 26.-28.11.21 Anatomie und Physiologie, 18.-20.2.22 Bhagavad Gita, 8.-10.4.22 Jnana Yoga und Vedanta, 10.-12.6.22 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 16.-18.9.22 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 11.-13.11.22 Hatha Yoga und Sport, 13.-15.1.23 Raja Yoga 1, 10.-12.3.23 Raja Yoga 2

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.4.21

Weiterbildungsreihe 171

Beginn 4.6.21, Ende 23.4.23 WW

4.-6.6.21 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 17.-19.9.21 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 12.-14.11.21 Hatha Yoga und Sport, 14.-16.1.22 Raja Yoga 1, 25.-27.2.22 Raja Yoga 2, 22.-24.4.22 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management, 9.-11.9.22 Raja Yoga 3, 18.-20.11.22 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 10.-12.2.23 Bhagavad Gita, 21.-23.4.23 Jnana Yoga und Vedanta

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.5.21

Weiterbildungsreihe 172

Beginn 11.9.21, Ende 7.5.23 BM

10.-12.9.21 Raja Yoga 3, 26.-28.11.21 Anatomie und Physiologie, 18.-20.2.22 Bhagavad Gita, 8.-10.4.22 Jnana Yoga und Vedanta, 10.-12.6.22 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 16.-18.9.22 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 11.-13.11.22 Hatha Yoga und Sport, 13.-15.1.23 Raja Yoga 1, 10.-12.3.23 Raja Yoga 2, 5.-7.5.23 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.8.21

Weiterbildungsreihe 173

Beginn 17.9.21, Ende 4.6.23 WW

17.-19.9.21 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 12.-14.11.21 Hatha Yoga und Sport, 14.-16.1.22 Raja Yoga 1, 25.-27.2.22 Raja Yoga 2, 22.-24.4.22 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management, 9.-11.9.22 Raja Yoga 3, 18.-20.11.22 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 10.-12.2.23 Bhagavad Gita, 21.-23.4.23 Jnana Yoga und Vedanta, 2.-4.6.23 Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.9.21

Weiterbildungsreihe 174

Beginn 15.9.21, Ende 14.5.23 NO

8.-10.10.21 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 3.-5.12.21 Bhagavad Gita, 21.-23.1.22 Hatha Yoga und Sport, 11.-13.3.22 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 10.-12.6.22 Raja Yoga 1, 7.-9.10.22 Raja Yoga 2, 2.-4.12.22 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management, 27.-29.1.23 Raja Yoga 3, 17.-19.3.23 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 12.-14.5.23 Jnana Yoga und Vedanta

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.9.21

Weiterbildungsreihe 175

Beginn 26.11.21, Ende 17.9.23 BM

26.-28.11.21 Anatomie und Physiologie, 18.-20.2.22 Bhagavad Gita, 8.-10.4.22 Jnana Yoga und Vedanta, 10.-12.6.22 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 16.-18.9.22 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 11.-13.11.22 Hatha Yoga und Sport, 13.-15.1.23 Raja Yoga 1, 10.-12.3.23 Raja Yoga 2, 5.-7.5.23 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management

15.-17.9.23 Raja Yoga 3

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.10.21

Weiterbildungsreihe 176

Beginn 3.12.21 Ende 8.10.23 NO

3.-5.12.21 Bhagavad Gita, 21.-23.1.22 Hatha Yoga und Sport, 11.-13.3.22 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 10.-12.6.22 Raja Yoga 1, 7.-9.10.22 Raja Yoga 2, 2.-4.12.22 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management, 27.-29.1.23 Raja Yoga 3, 17.-19.3.23 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 12.-14.5.23 Jnana Yoga und Vedanta, 6.-8.10.23 Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.11.21

** Literaturhinweise siehe S. 44



Teilnahmebedingungen/Zertifikat:

Damit wir dir ein 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildungszertifikat ausstellen können, musst du 10 Yogalehrer-Wochenend-Weiterbildungen absolvieren, das Webinar „Gesundheit und Prävention“ und die 9-tägige WBI Z. Mindestens 8 der Yogalehrer-Wochenend-Weiterbildungen müssen aus der 10er-Wochenend-Weiterbildungsreihe sein (darunter die 3 Wochenenden „Hatha Yoga und Sport“, „Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement“, „Anatomie und Physiologie“). Für maximal 2 Ausweichtermine kannst du dir andere, auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignete Wochenend-Seminare aussuchen. Du kannst Ausweichtermine auch im Westerwald, an der Nordsee, Allgäu oder in Bad Meinberg belegen. Kostenloses Umbuchen ist nur möglich, wenn du unsere Rezeption mindestens 2 Wochen vor Seminarbeginn informierst. Bei Fragen zur 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung im Ashram wende dich bitte an ausbildung@yoga-vidya.de

Kursgebühr für 10 Weiterbildungswochenend-Reihe (20 % günstiger als Einzelbuchungen): MZ 1.440 €, DZ 1.728 €, EZ 2.008 €, S/Z/Womo 1.240 €

Für alle 10 Seminare in zwei Jahren, Unterkunft und vegetarische Vollwerkost eingeschlossen. Monatsraten möglich: je 20 Raten à MZ 76 €, DZ 91 €, EZ 105 €, S/Z/Womo 65 €

Einzel gebuchtes Wochenende: MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S (nur BM + NO)/Z/Womo 155 €

Selbstverständlich gehen wir auf individuelle Fragen, Wünsche und Vorschläge ein. Wir können die Themen bei Bedarf auch leicht abwandeln und den Teilnehmerwünschen anpassen. Falls du an einem Seminar nicht teilnehmen kannst, kannst du es bis Ende 2022 nachholen. Kostenlos nur bei rechtzeitiger Abmeldung bei unserer Rezeption (mindestens 2 Wochen vor Seminarbeginn).



Die 9-Tage-Intensiv-Weiterbildungen

Fortgeschrittene Praxis für Yogalehrer

Ganz besondere Kurse für den ernsthaften Aspiranten: Längere Meditation, intensives Pranayama, fortgeschrittene Asanas führen dich zu einer tiefen Erfahrung. Vorträge über Vedanta, das Studium der Schriften, ermöglichen dir ein grundlegendes Verstehen des spirituellen Lebens. In einer Gruppe von hoch interessierten Yogalehrern ist ausgezeichnetes Arbeiten möglich. Es entsteht eine starke spirituelle Schwingung. Diese Weiterbildungsseminare stehen allen offen, die eine Yogalehrer-Ausbildung begonnen oder abgeschlossen haben (Details siehe S. 43) und das dort Gelernte in der eigenen Praxis Erprobte weiter vertiefen wollen.

Intensiv A1 – Jnana Yoga und Vedanta

1.-10.1.21 BM, SL: Vedamurti Dr. Olaf Schöner, Guido Cremer

26.3.-4.4.21 WW, SL: Swami Saradananda
Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung
Jnana Yoga und Vedanta, indische Schriften und Philosophie-Systeme, Unterrichtstechniken, Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement.

Jnana Yoga und Vedanta: Vedanta, die Philosophie vom „Ende des Wissens“. Freiheit und Unsterblichkeit. Wer bin Ich? Was ist wirklich? Was ist Glück? Eine systematische Analyse dieser Fragen führt dich zur Erkenntnis der Wahrheit: Deine wahre Natur ist reines Bewusstsein, reines Sein, Wissen und Glückseligkeit. Diese Erkenntnis verhilft dir zur Befreiung von allen Verstrickungen des Geistes.

Unterrichtstechniken:

- » Unterrichtsgestaltung, Didaktik, individuelle Korrekturen. Anfänger und Mittelstufe besonders: Korrekturen und Hilfestellungen
- » Yoga Therapie, Yoga bei speziellen Problemen, gegenseitiger Austausch

- » Yoga fürs Herz (Ornish-Programm)
- » Yoga für den Rücken
- » Yoga bei Gelenkproblemen
- » Yoga bei Atemproblemen (Asthma u.a.)
- » Yoga bei psychosomatischen Beschwerden
- » Yoga auch im Rollstuhl. Sanfte Variationen für Menschen mit körperlichen Gebrechen
- » Unterrichten von Entspannungs-Workshops
- » Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Unterrichtspraxis

Hatha Yoga:

- » Erlernen von fortgeschrittenen Techniken
- » Shank Prakshalana, vollständige Darmreinigung zur Entschlackung des ganzen Organismus
- » Hatha Yoga und Sport: Sportmedizin, Muskel und Skelettsystem, Aufbau des Muskels, wie Muskeln durch die Yoga Praxis beeinflusst werden
- » Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining
- » Entspannung und Stressmanagement, Allgemeines Anpassungsprinzip
- » Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen des Yoga
- » Entspannungstechniken
- » Mentales Training
- » Yoga und Gesundheit
- » Yoga im täglichen Leben
- » Krankenkassen und Yoga

Benötigte Literatur: YVL, YVA, ADY **

MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S (nur BM)/Z/Womo 602 €

Intensiv A2 – Die Weisheit der Upanishaden

4.-13.4.21 BM, SL: Swami Tattwarupananda, Ramashakti Sikora, Atmanshanti Hoche
Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung
Die Weisheit der Upanishaden, Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.

Jnana Yoga und Vedanta: Eingehende Behandlung der Upanishaden, der wichtigsten klassischen Texte des Jnana Yoga. Die Upanishaden enthalten den philosophisch-metaphysischen Teil der Veden, die Grundlage für Vedanta, die Philosophie der Einheit. Eine faszinierende und mitreißende Analyse der Upanishaden behandelt die Grundfragen der menschlichen Existenz: Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Glück? und führt dich zur Erkenntnis: Deine wahre Natur ist reines Bewusstsein. Diese Erkenntnis verhilft dir zur Befreiung von allen Verstrickungen des Geistes, zu einem Leben in Freiheit. Indische Schriften und Philosophiesysteme: Die wichtigsten Yogaschriften. Die 6 Darshanas. Upanishaden.

Unterrichtstechniken und Hatha Yoga:

Siehe unter Intensiv A1.

Benötigte Literatur: UP oder Eknath Easwaran „Die Upanishaden“ (Goldmann Verlag), YVA, YVL, ADY**
MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S/Z/ Womo 602 €

Intensiv A7 – Yoga Vasishta

15.–24.10.21 BM, SL: Swami Saradananda, Ramashakti Sikora

Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung
Yoga Vasishta – eine unschlagbare Anleitung zum Glückseligkeit inmitten aller Wechselfälle des Lebens! Freue dich auf ein ganz besonderes, einmaliges Seminar: höchste philosophische Weisheit, feinfühlig, intuitiv und weise interpretiert und erklärt.

Die Yoga Vasishta ist eine der wichtigsten Jnana Yoga Schriften. Der Weise Vasishta erklärt darin dem Prinzen Rama, der verzweifelt ist über das Leid der Welt und nach einem tieferen Sinn im Leben sucht, die höchste Weisheit des Vedanta, der Philosophie der Einheit. Das Werk ist voller unglaublicher Geschichten – teilweise lustigen, oft surrealen Geschichten, von Paralleluniversen und -welten – um uns die illusionäre Natur dieser Welt und unserer üblichen Vorstellungen von „Ich“ und „Welt“ vor Augen zu führen.

Dabei ist die Yoga Vasishta aber kein Werk für weltfremde Gelehrte – im Gegenteil. Ihre Grundaussage ist: Erkenne, dass hinter und in allem Relativen sich eine einzige absolute Wahrheit manifestiert, erkenne, dass du in Wirklichkeit Brahman, reines Bewusstsein bist, befreie dich

so von allen begrenzenden Identifikationen und dann handle verhaftungslos in der Welt. Das ist der Weg, Leid zu überwinden und glücklich zu leben.

Unterrichtstechniken und Hatha Yoga:

- » Unterrichtsgestaltung, Didaktik und Individuelle Korrekturen
- » Anfänger, besonders: Korrekturen und Hilfestellungen
- » Mittelstufe: Korrekturen und Hilfestellungen
- » Yoga-Therapie. Yoga bei speziellen Problemen. Gegenseitiger Austausch
- » Yoga fürs Herz (Ornish-Programm)
- » Yoga für den Rücken
- » Yoga bei Gelenkproblemen
- » Yoga bei Atemproblemen (Asthma u. a.)
- » Yoga bei psychosomatischen Beschwerden
- » Yoga auch im Rollstuhl. Sanfte Variation der Yoga Vidya Reihe für Menschen mit körperlichen Gebrechen
- » Unterrichten von Entspannungs-Workshops
- » Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Unterrichtspraxis

Hatha Yoga:

- » Erlernen von fortgeschrittenen Techniken
- » Shank Prakshalama, die vollständige Darmreinigung zur Entschlackung des ganzen Organismus
- » Hatha Yoga und Sport: Sportmedizin, Muskel und Skelettsystem. Aufbau des Muskels. Wie werden die Muskeln durch die Yoga Praxis beeinflusst?
- » Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining
- » Entspannung und Stress-Management. Allgemeines Anpassungsprinzip.
- » Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen des Yoga
- » Entspannungstechniken
- » Mentales Training
- » Yoga und Gesundheit
- » Yoga im täglichen Leben
- » Krankenkassen und Yoga

Alternativ auch als F7 buchbar: Mit zusätzlichen Vedanta-Vorträgen (statt Stressmanagement und Trainingslehre). F7 hat auch andere Unterrichtstechniken.
Benötigte Literatur: YVA, YVL **, „Yoga Vasishta“ (dt. Ausgabe, im Yoga Vidya Verlag erschienen)
MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S/Z/ Womo 602 €

Intensiv A8 – Tattva Bodha

13.–22.8.21 BM, SL: Maheshwara Mario Ilgen, Gauri Daniela Reich, Kay Hadamietz

Interessante und vielseitige Weiterbildung für Yogalehrer rund um Jnana Yoga, Vedanta und den spirituellen Weg anhand des „Tattva Bodha“ (Die Erkenntnis der Wirklichkeit) von Shankaracharya.

„Ich allein bin wirklich. Alles andere ist nur scheinbar wirklich.“ (Tattva Bodha)
Durch solche, scheinbar absurde oder gar provozierende Aussagen regt uns dieses Werk an, unser Verständnis von Wirklichkeit zu hinterfragen: Was ist das, was wirklich grundlegend und essentiell ist? „Tattva Bodha“ gilt als der grundlegende Text des Vedanta, der klassischerweise als Einführung gelehrt wird und in Form von Fragen und Antworten die Grundlage für unser Erforschen legt. Eine unvergleichliche Weiterbildung, die deine bisherigen Denkgewohnheiten revolutionieren und in Frage stellen wird, je weiter du in dieses

klassische indische System der Selbstbefragung und Hinterfragung der augenscheinlich wahrnehmbaren „Realität“ einsteigst. Wir diskutieren auch andere indische Texte, philosophische Systeme und Methoden. Du bekommst eine Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die 6 Philosophiesysteme, übst Hatha Yoga und lernst vertiefende Unterrichtstechniken, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement.

Eine systematische Analyse der Fragen des Vedanta führt dich zur Erkenntnis der Wahrheit: Deine wahre Natur ist reines Bewusstsein, reines Sein, Wissen und Glückseligkeit.

Unterrichtstechniken und Hatha Yoga:

siehe unter Intensiv A1

Benötigte Literatur: YVL, YVA**.

Ein Handout zum Tattva Bodha Text bekommst du im Seminar.

MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S/Z/ Womo 602 €



NEU Intensiv A9 – Upadesha Sahasri

9.-18.7.21 BM, SL: Chandra Cohen, Rama Schwab, Ishwara Alisauskas
Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung.
Upadesha Sahasri, die „1000 Unterweisungen“ sind ein Grundlagenwerk von Shankara, dem großen Meister des Vedanta – das einzige direkte Werk von Shankara, während alle anderen Kommentare von ihm zu klassischen Texten sind. Er erklärt u.a., wie der Lehrer systematisch den Schüler/die Schülerin zur Erleuchtung führen kann, welche Voraussetzungen Schüler und Lehrer brauchen und die philosophisch-logischen Zusammenhänge der Vedanta-Philosophie. Im 2., im Versmaß gehaltenen Teil, geht es um Themen wie „Ich-Konzept“, „Die Natur reiner Bewusstheit“, „Subtilität“, „Negation“, „Im Licht“, Meditationsanleitungen uvm. Wir diskutieren all diese Themen sowie die grundlegenden Elemente von Jnana Yoga als Methode der Selbsterkenntnis.

**Hatha Yoga:**

- » Erlernen von fortgeschrittenen Techniken
- » Shank Prakshalama, die vollständige Darmreinigung zur Entschlackung des ganzen Organismus.
- » Hatha Yoga und Sport: Sportmedizin, Muskel- und Skelettsystem, Aufbau des Muskels. Wie werden die Muskeln durch die Yogapraxis beeinflusst?
- » Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining
- » Hatha Yoga und Entspannung: Entspannung und Stressmanagement, allgemeines Anpassungsprinzip
- » Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen des Yoga
- » Entspannungstechniken und mentales Training
- » Yoga und Gesundheit und Yoga im täglichen Leben
- » Krankenkassen und Yoga

Alternativ auch als F9 buchbar: Mit zusätzlichen Vedanta-Vorträgen zur Upadesha Sahasri (anstelle von Stress-, Entspannungs- und sportmedizinischer Trainingslehre). F9 hat auch andere Unterrichtstechniken.

Benötigte Literatur: YVA, YVL**

MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S/Z/ Womo 602 €

Intensiv C – Bhagavad Gita

21.-30.5.21 BM, SL: Sitaram Kube, Ishwara Alisauskas

Bhagavad Gita, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga. Unterrichtstechniken, Meditation, Sanskrit. Bhagavad Gita: Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag: Wie erkenne ich meine Lebensaufgabe? Wie entscheide ich mich? Was ist meine Pflicht? Wie finde ich meine Wesensnatur (Swarupa)? Wie kann ich meiner Wesensnatur folgen? Wie finde ich den Weg zu meinem Herzen?

Hatha Yoga:

- » Erlernen von fortgeschrittenen Techniken
- » Shank Prakshalana, die vollständige Darmreinigung zur Entschlackung des ganzen Organismus
- » Unterrichtstechniken: Unterrichtsgestaltung Didaktik. Gegenseitiger Austausch
- » Die Yoga Vidya Grundreihe: Exaktes Ausführen der Grundübungen
- » Individuelle Korrekturen, genaue und ausführliche Hilfestellungen

- » Variationen der Yoga Vidya Grundreihe, insbesondere für Mittelstufe
- » Bhagavad-Gita-Grundsätze im Hatha Yoga Unterricht. Wie vermittele ich die Bhagavad-Gita-Grundsätze im normalen Unterricht
- » Yoga für Schwangere
- » Eingehen auf Fragen aus deiner Yoga Praxis

Meditation: Längere Meditation. Weiterführende Techniken.

Sanskrit: Erlernen bzw. Üben von Devanagari, des Sanskrit Alphabets.

Benötigte Literatur: BG, YW, BhG**

MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S/Z/ Womo 602 €

Intensiv D1 – Raja Yoga – Die Yoga Sutras des Patanjali

12.-21.2.21 NO, SL: Narada Marcel Turnau, Anantadas Büsseler

1.-10.1.21 WW, SL: Swami Saradananda
Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung
Ausführliche Erläuterung der Yoga-Sutras von Patanjali, mit interessanten Anwendungsbeispielen für dein tägliches Leben und deine persönliche und spirituelle Entwicklung.

Sie sind hochaktuell: Viele moderne Techniken der angewandten Psychologie, der Psycho- und Verhaltenstherapie sind eigentlich Raja-Yoga-Techniken.
Themen u.a.: Den Geist beherrschen • die Gedanken bewusst steuern und lenken • Gedankenkraft und positives Denken • fortgeschrittene Meditationsmethoden • die Arten und Gründe des Leidens im Leben • das Leiden überwinden • Unterscheidungskraft und Wunschlosigkeit • die Willenskraft stärken • Fähigkeiten und Kräfte entwickeln durch Konzentration und Einpunktigkeit des Geistes • Gelassenheit, innere Stärke und Ruhe gewinnen • mit schwierigen Situationen souverän umgehen • mit anderen Menschen besser auskommen • erreichen, was du willst.

Unterrichtstechniken:

- » Didaktik
- » Geistige Wirkungen des Yoga
- » Yoga für Kinder
- » Yoga für Fortgeschrittene
- » Vortragstechnik, Gruppenleitung
- » Selbsterfahrung, Affirmationen, Visualisierung im Yoga Unterricht

Hatha Yoga:

- » Techniken für Positivität im Alltag
- » Techniken für psychische Gesundheit
- » Unterrichten von Meditation im Yoga
- » Yamas und Niyamas für Yogalehrer
- » Yogalehrer-Berufsethik
- » Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Unterrichtspraxis
- » Asana-Variationen
- » Shank Prakshalana, vollständige Darmreinigung
- » Kundalini Yoga: Üben von intensivem Pranayama, Mudras, Bandhas zum Öffnen der Chakras und Erwecken der Energien
- » Kleines und Mittleres Kriya Yoga

Meditationstechniken aus dem Raja Yoga.

Sanskrit: Du lernst Sanskrit lesen und schreiben, was dir einen tieferen Zugang zu den Mantras gibt und ihre richtige Aussprache ermöglicht.

Benötigte Literatur: YW, YVL**

MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S/Z/ Womo 602 €

Intensiv D2 – Raja Yoga

6.-15.8.21 AL, SL: Karuna M. Wapke

Das Yoga Sutra des Patanjali Raja Yoga: Ausführliche Erläuterung des Yoga-Sutra von Patanjali, mit Schwerpunkt auf dem 3. und 4. Kapitel und praktischen fortgeschrittenen Meditationen.
Zusammenfassung und Übersicht der ersten beiden Kapitel und darauf aufbauend kommen wir zu den vielleicht faszinierendsten und fortgeschrittensten Teilen des Yoga-Sutra. Sie geben uns eine Idee davon, was geschieht, wenn wir unseren Geist wirklich kontrollieren können, wo der spirituelle Weg hinführt, warum und wie irgendwann der Kampf gegen innere und äußere Widerstände aufhört, weil sie sich in einer höheren Synthese und einem intuitiven Zugang zu den Geheimnissen des Universums auflösen.

Hier findest du wertvolle vertiefte Techniken um

- » geistige Fähigkeiten im Alltag anzuwenden
- » Menschen und Situationen besser zu verstehen
- » mit dir selbst und anderen geschickt und mitfühlend umzugehen
- » die Essenz der Dinge, der Welt, der Natur intuitiv zu erfassen
- » im Einklang mit der inneren und äußeren Natur zu leben
- » scheinbare Dualitäten zu überwinden
- » Bewusstseinsweiterung und Einheit zu erfahren

Wichtigste Inhalte: die 3 inneren Glieder des Ashtanga Yoga, Samyama, Prajna (Wissen) und Jaya (Meisterschaft). Siddhis (übersinnliche Kräfte) und ihre alltags-/praxisbezogene Interpretation, vertiefte wirkungsvolle Meditationsmethoden. Samadhi, Überbewusstsein. Kaivalya, Befreiung, Einheit.

Unterrichtsdidaktik und -techniken: Geistige Wirkungen des Yoga. Samyama-Techniken im Yoga Unterricht. Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Unterrichtspraxis. Sanskrit: Asana-Variationen. Shank Prakshalana, die vollständige Darmreinigung, eine der effektivsten Übungen zur Entschlackung des ganzen Organismus. Kundalini Yoga: Üben von intensivem Pranayama, Mudras, Bandhas zum Öffnen der Chakras und Erwecken der Energien. Kleines und Mittleres Kriya Yoga. Benötigte Literatur: Sukadev Bretz: Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute; Yoga Vidya Lehrer Handbuch. MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S/Z/Womo 602 €

Intensiv E – Bhakti Sutras

26.3.–4.4.21 BM, SL: Sitaram Kube, Sarada Drautzburg

Bhakti Sutras von Narada. Erlernen von Puja, Homa, Arati. Yoga Unterrichtstechniken zur Öffnung des Herzens. Anleitung von Kirtan. Bhakti Sutras: Rezitation, Behandlung und Besprechung der Bhakti Sutras von Narada, eines der berühmtesten klassischen Werke zum Bhakti Yoga. Für Herzensöffnung und schnelle spirituelle Entwicklung. Bhakti Yoga: Formen von Bhakti. Stufen des Bhakti. Bhakti im Alltag. Mantra-Singen. Anleitung von Kirtan. Indische Rituale: Arati (Lichtzeremonie), Homa (Feuerzeremonie), Puja. Erklärung, Bedeutung und Erlernen von Puja, Homa, Arati. Hinduistische Mythologie. Symbolik und tiefere Bedeutung. Bhakti in anderen spirituellen Traditionen. Karma Yoga: Selbstloses Dienen mit Liebe und Mitgefühl. Bedeutung von Bhakti Yoga für Karma Yoga. Spiritualisierung des Alltags. Jnana Yoga: Jnana und Bhakti Yoga Unterschiede, Gemeinsamkeiten, Ergänzungen, Auflösung von scheinbaren Widersprüchen.

Hatha Yoga: mit Affirmationen und Konzentrationstechniken. Längeres Halten. Asanas meditativ.

Unterrichtstechniken:

- » Unterrichtsgestaltung, Didaktik
- » Individuelle Korrekturen
- » Unterrichtstechniken zur Öffnung des Herzens für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene
- » Lerne, Asanas mit Affirmationen, längeres Halten mit Bhakti-Konzentration, Asanastunden mit Mantras aufzubauen und zu geben
- » Meditationstechniken zur Öffnung des Herzens
- » Anleitung von Kirtan und Arati
- » Meditative Asanas. Gebet, Hingabe, Gott in Yogastunden
- » Einsatz von Musik, Klangschalen und Kirtan in Yogastunden
- » Yoga für Kinder im Vorschulalter

Sanskrit: Erlernen und Üben von Devanagari, des Sanskrit Alphabets. Dadurch bekommst du einen tiefen und intuitiven Zugang zu den Mantras. Benötigte Literatur: YVL**, „Narada Bhakti Sutras“ (Mangalam Verlag) MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S/Z/Womo 602 €

Intensiv F2 – Die Weisheit der Upanishaden

4.–13.4.21 BM, SL: Swami Tattwarupananda, Atman Shanti Hoche, Ramashakti Sikora

Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung
Die Weisheit der Upanishaden, Jnana Yoga und Vedanta: Eingehende Behandlung der Upanishaden, der wichtigsten klassischen Texte des Jnana Yoga.

Gleiches Schwerpunkt-Thema wie Intensiv-Weiterbildung A2, jedoch mit anderen Unterrichtstechniken als A2, ohne Stress- und Entspannungs- und sportmedizinische Trainingslehre. Stattdessen von 14:00–15:45 Uhr zusätzliche Vedanta-Vorträge. Die Upanishaden enthalten den philosophisch-metaphysischen Teil der Veden, die Grundlage für Vedanta, die Philosophie der Einheit. Eine faszinierende und mitreißende Analyse der Upanishaden behandelt die Grundfragen der menschlichen Existenz: Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Glück? und führt dich zur Erkenntnis: Deine wahre Natur ist reines Bewusstsein. Diese Erkenntnis verhilft dir zur Befreiung von allen Verstrickungen des Geistes, zu einem Leben in Freiheit. Indische Schriften und Philosophiesysteme: Die wichtigsten Yogaschriften. Die 6 Darshanas. Upanishaden.

Unterrichtstechniken:

- » Unterrichtsgestaltung, Didaktik, individuelle Korrekturen
- » Vedantische Visualisierung und Affirmation im Hatha Yoga
- » Jeweils für Anfänger bis Fortgeschrittene: Variationen und systematischer Aufbau und Heranführen von Teilnehmern an die einzelnen Stellungen der Yoga Vidya Reihe: Kopfstand, Skorpion, Handstand, Schulterstand, Pflug, Fisch, Dreh- und Standstellungen systematisch lernen und lehren
- » Aufbau und Ablauf von Begrüßungs- und Feedbackrunden
- » Umgang mit Kritik
- » Aufbau und Anleitung von Traumreisen und Fantasiereisen als Entspannungstechniken.

Benötigte Literatur: UP, YVA, YVL**
MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S/Z/Womo 602 €

Intensiv F4 – Viveka Chudamani und Asanas Intensiv

3.–12.9.21 BM, SL: Sukadev Bretz, Radharani Birkner

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg mit Sukadev anhand des „Viveka Chudamani“ („Das Kleinod der Unterscheidung“) von Shankaracharya. Asanas Intensiv und exakt: Intensives Arbeiten an den Asanas. Lerne spielerisch auch fortgeschrittene Asanas und viele Variationen.

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg: „Viveka Chudamani“ („Das Kleinod der Unterscheidungskraft“), ist eine praktische und tiefgründige Analyse der menschlichen Zwickmühle, der Natur der wahren Realität sowie der Mittel und Wege zur Freiheit vom Rad des Todes und der Wiedergeburt (Samsara). Diesen brillanten Klassiker über

Advaita Vedanta, die non-dualistische Vedanta Philosophie, von Shankaracharya zu studieren heißt, in die Höhen wundervollen Friedens und unermesslicher Freude erhoben zu werden.

Asanas intensiv und exakt: Intensives Arbeiten an den Asanas. Lerne spielerisch auch fortgeschrittene Asanas und viele Variationen. Systematischer Aufbau von Yogastellungen. Vorübungen und schrittweise Annäherung an fortgeschrittene Stellungen. Wertvolle Impulse und Hinweise für deine eigene Praxis und deinen Yoga Unterricht. Dank ihrer langen und intensiven Asana Praxis und 20 Jahren Unterrichtserfahrung kann dir Radharani ein tiefes Verständnis für die Asanas und ihre Wirkungen auf allen Ebenen vermitteln.

Hatha Yoga und Unterrichtstechniken:

- » Unterrichtsgestaltung, Didaktik
- » Korrekturen: Besonders Mittelstufe und Fortgeschrittene
- » Yoga Bodywork Partner Asanas
- » Unterrichtstechniken zur Transzendierung des Körperbewusstseins
- » Asanas mit den Mahavakyas Darshanas im Hatha Yoga Unterricht
- » Asanas mit vedantischen Lehrsätzen
- » Abstrakte Meditationstechniken im Hatha Yoga
- » Meditatives Halten der Stellungen
- » Jnana Yoga im Hatha Yoga Unterricht
- » Bewusstseinsweiterung im Hatha Yoga
- » Identifikationen transzendieren mittels Hatha Yoga
- » Shank Prakshalana, die vollständige Darmreinigung zur Entschlackung des ganzen Organismus

Benötigte Literatur: YVL, YVA**, „Das Kronjuwel der Unterscheidung“ (Viveka Chudamani)
MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S/Z/Womo 602 €



Intensiv F7 – Yoga Vasishta

15.–24.10.21 BM, SL: Swami Saradananda, Ramashakti Sikora

Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung

Yoga Vashishta – eine unschlagbare Anleitung zum Glücklichen inmitten aller Wechselfälle des Lebens! Freue dich auf ein ganz besonderes, einmaliges Seminar: höchste philosophische Weisheit, feinfühlig, intuitiv und weise interpretiert und erklärt. Gleiches Schwerpunkt-Thema wie die Intensiv Weiterbildung A7, jedoch von

14:00-15:45 Uhr zusätzliche Vorträge und andere Unterrichtstechniken – für alle, die schon eine A-Weiterbildung besucht haben.

Unterrichtstechniken:

- » Didaktik, individuelle Korrekturen
- » Unterrichten von Gruppen mit gemischtem Niveau
- » Meditation mit Kindern – was ist möglich und wie?
- » Yoga für Jugendliche
- » Allgemeine Grundlagen der Didaktik und Methodik
- » Grundlagen der Motivation
- » Wie motiviere ich Teilnehmer zum Üben und sich Fordern?
- » Abstrakte Meditationstechniken im Hatha Yoga Unterricht mit Anfängern
- » Vorübungen und Variationen der Yoga Vidya Reihe für Anfänger

Benötigte Literatur: „Das Yoga Vidya Asana Buch“, „Yoga Vidya Yogalehrer Handbuch“, „Yoga Vasishta“ (dt. Ausgabe, im Yoga Vidya Verlag erschienen) MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S/Z/ Womo 602 €

Intensiv F8 – Tattva Bodha

13.–22.8.21 BM, SL: Maheshwara Mario Illgen, Gauri Daniela Reich, Kay Hadamietz

Interessante und vielseitige Weiterbildung für Yogalehrer rund um Jnana Yoga, Vedanta und den spirituellen Weg anhand des „Tattva Bodha“ (Die Erkenntnis der Wirklichkeit) von Shankaracharya.

„Ich allein bin wirklich. Alles andere ist nur scheinbar wirklich.“ (Tattva Bodha)
Durch solche, scheinbar absurden oder gar provozierenden Aussagen regt uns dieses Werk an, unser Verständnis von Wirklichkeit zu hinterfragen: Was ist das, was wirklich grundlegend und essentiell ist? „Tattva Bodha“ gilt als der grundlegende Text des Vedanta, der klassischerweise als Einführung gelehrt wird und in Form von Fragen und Antworten die Grundlage für unser Erforschen legt.

Eine unvergleichliche Weiterbildung, die deine bisherigen Denkgewohnheiten revolutionieren und in Frage stellen wird, je weiter du in dieses klassische indische System der Selbstbefragung und Hinterfragung der augenscheinlich wahrnehmbaren „Realität“ einsteigst. Wir diskutieren auch andere indische Texte, philosophische Systeme und Methoden. Du bekommst eine Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die 6 Philosophiesysteme, übst Hatha Yoga und lernst vertiefende Unterrichtstechniken, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement.

Eine systematische Analyse der Fragen des Vedanta führt dich zur Erkenntnis der Wahrheit: Deine wahre Natur ist reines Bewusstsein, reines Sein, Wissen und Glückseligkeit.
Unterrichtstechniken und Hatha Yoga siehe unter Intensiv A1.

Benötigte Literatur: Yoga Vidya Lehrer Handbuch, Yoga Vidya Asana Buch. Ein Handout mit dem Tattva Bodha Text bekommst du im Seminar. MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S/Z/ Womo 602 €

NEU Intensiv F9 –Upadesha Sahasri

9.–18.7.21 BM, SL: Chandra Cohen, Rama Schwab, Ishwara Alisauskas

Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung
Upadesha Sahasri, die „1.000 Unterweisungen“ sind ein Grundlagenwerk von Shankara, dem großen Meister des Vedanta – das einzige direkte Werk von Shankara, während alle anderen Kommentare von ihm zu klassischen Texten sind. Er erklärt u.a., wie der Lehrer systematisch den Schüler/die Schülerin zur Erleuchtung führen kann, welche Voraussetzungen Schüler und Lehrer brauchen und die philosophisch-logischen Zusammenhänge der Vedanta Philosophie. Im 2., im Versmaß gehaltenen Teil, geht es um Themen

wie „Ich-Konzept“, „Die Natur reiner Bewusstheit“, „Subtilität“, „Negation“, „Im Licht“, Meditationsanleitungen uvm. Wir diskutieren all diese Themen sowie die grundlegenden Elemente von Jnana Yoga als Methode der Selbsterkenntnis.

Im Unterschied zur gleichnamigen Weiterbildung A9 hast du von 14:00-15:45 Uhr zusätzliche Vedanta-Vorträge zur Upadesha Sahasri (anstelle von Stress-, Entspannungs- und sportmedizinischer Trainingslehre) sowie andere Unterrichtstechniken als A9.

Unterrichtstechniken:

- » Unterrichtsgestaltung, Didaktik. Korrekturen
- » Vedantische Visualisierung und Affirmation im Hatha Yoga
- » Jeweils für Anfänger bis Fortgeschrittene: Variationen und systematischer Aufbau und Heranführen von Teilnehmern an die einzelnen Stellungen der Yoga Vidya Reihe: Kopfstand, Skorpion, Handstand, Schulterstand, Pflug, Fisch, Dreh- und Standstellungen systematisch lernen und lehren
- » Aufbau und Ablauf von Begrüßungs- und Feedbackrunden
- » Umgang mit Kritik
- » Aufbau und Anleitung von Traumreisen und Fantasiereisen als Entspannungstechniken.

Benötigte Literatur: „Das Yoga Vidya Asana Buch“, „Yoga Vidya Yogalehrer Handbuch“ MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S/Z/ Womo 602 €

Intensiv I – Shiva Samhita

30.7.–8.8.21 BM, SL: Swami Saradananda, Gauri Daniela Reich

Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung.

Die Shiva Samhita ist – neben der Hatha Yoga Pradipika und der Gheranda Samhita – eine der drei großen überlieferten klassischen Hatha Yoga Schriften.

Mit ihrem großen Wissen und ihrer jahrzehntelangen eigenen Erfahrung führt Swami Saradananda dich in ihrem präzisen klaren Unterrichtsstil durch diesen sonst eher wenig behandelten Text. Daher ist dies ein besonders attraktiver Kurs für Yoga-Lehrer, die ihrem Unterricht und ihrer eigenen Praxis eine neue spirituelle Dimension und Tiefe geben wollen.

Wie in allen Hatha Yoga Schriften sind besonders Asanas, Pranayama, Chakralehre und Meditation als Übungsweg beschrieben, um uns zu höherer Erkenntnis und Erfahrung zu führen. Swami Saradananda wird dich insbesondere in Chakra-Meditationen und spezielle Energie- und Atemtechniken einführen. Sie ist Autorin von Büchern zu beiden Themen und unterrichtet seit fast vierzig Jahren.

Hatha Yoga und Unterrichtstechniken:

- » Strukturierung von Stunden
- » bessere Kommunikation mit den Teilnehmern
- » Yoga für Fortgeschrittene
- » Energetische Wirkungen der Asanas, Pranayama und andere subtile Aspekte
- » Umgang mit Kundalini Erfahrungen, Energieerfahrungen und Ausweitung des Bewusstseins
- » Anleitung von Chakra-Meditationen
- » Vertiefung der Chakralehre und ihre Anwendung im Hatha Yoga Unterricht
- » Eingehen auf Fragen aus deiner eigenen Praxis und deinem Unterricht

Benötigte Literatur: Shiva Samhita (demnächst im Yoga Vidya Verlag verfügbar), Yogalehrer Handbuch MZ 724€, DZ 877€, EZ 1.034€, S/Z/Womo 602€

Intensiv Z: Präventionskurse für Krankenkassen unterrichten

23.7.-1.8.21

Abschluss- und Pflichtbaustein der 2-Jahres Yogalehrer*innen Ausbildung im Modulsystem
Erfahre, was es alles braucht, um Präventionskurse für Krankenkassen zu unterrichten.

Du lernst über Unterrichtsdidaktik, Pädagogik und Psychologie der Kursgestaltung, wie sie von Krankenkassen und öffentlichen Institutionen gefordert werden. Du vertiefst naturwissenschaftliche Grundlagen, um Wirkung von Körperarbeit, Sport, Tiefentspannung und damit von Hatha Yoga zu verstehen und darauf aufbauend deinen Unterricht zu optimieren. Dir werden grundlegende und weiterführende Kompetenzen vermittelt, die dir auch ohne medizinische Grundausbildung einen umfassenden Überblick über naturwissenschaftliche-medizinische Grundlagen und Anatomie vermitteln.

Ein besonderer Schwerpunkt ist das Anpassen des Unterrichts an besondere körperliche und psychische Bedürfnisse deiner Teilnehmer/innen wie Rheuma,

Arthrose, Depression, Darmerkrankungen etc. So kannst du lernen klassischen Hatha Yoga der Yoga Vidya Tradition so zu unterrichten, wie es moderner Gesundheitsförderung und Prävention entspricht. Dies gibt dir die Sicherheit, allen deinen Teilnehmer/innen auch mit ihren Besonderheiten und Einschränkungen den großen Nutzen von Hatha Yoga weitergeben zu können.

Hatha Yoga und Unterrichtstechniken:

- » Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- » Yoga bei: Rheuma, Arthrose, chronische neurologische Erkrankungen, Krebserkrankungen, Depression, Darmerkrankungen, uvm.

TN-Voraussetzungen:

1. 4-Wochen Yoga Vidya Lehrer/innen-Ausbildung oder vergleichbare Ausbildung
2. Modul Intensiv-A
3. Ein Modul Intensiv B/C/D/E/F/G/H oder 5 WE aus 10er- Weiterbildungsreihe nach Wahl
4. Webinar „Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention“

Die Weiterbildung schließt mit praktischer und schriftlicher Prüfung. Bei Bestehen erhältst du ein 2-Jahres Yogalehrer/innen-Zertifikat, welches dich zum Unterrichten von krankenkassengeforderten Hatha Yoga Präventionskursen autorisiert
MZ 724€, DZ 877€, EZ 1.034€, S/Z/Womo 602€

**** Literaturhinweise** siehe S. 44



Kinder-Yoga Weiterbildung



Vermutlich findest du hier eines der umfangreichsten Angebote auf diesem Gebiet überhaupt!

Mittels der Weiterbildungen im Modul-System besteht auch die Möglichkeit, die Qualifikation zum/r „Kinderyogalehrer/in BYV“ mit 220 UE zu erwerben.

Um die Interessen der Kinderyoga-Lehrer/innen professioneller zu vertreten, haben wir eigens dafür den Kinderyoga-Berufsverband als einen Zweigverband des BYV gegründet. Nach Abschluss der Kinderyoga Baustein Ausbildung bist du berechtigt, dich kostenlos auch beim Kinderyoga Verband registrieren zu lassen, wenn du Mitglied im BYV bist.

Yoga mit Kindern

5.-7.3.21 BM, SL: Narayan Poes

9.-11.7.21 WW, SL: Charry Devi Ruiz

16.-18.7.21 BM, SL: Kavita Pippon

19.-21.11.21 BM, SL: Narayan Poes

Kinder sind hohen schulischen Anforderungen ausgesetzt. Durch Yoga und kindgemäße Entspannungsübungen kann dem entgegen gewirkt werden. Kinder können durch Yoga sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich erleben. Du lernst: Vorbereitung für Kinderyoga-Stunden, Aufbau einer Kinderyoga-Stunde. Yoga an kindliche Bedürfnisse anzupassen. Kinderyogakurse sind besonders an Grundschulen sehr gefragt, ebenso im privaten Kinder-Unterricht.
MZ 180€, DZ 216€, EZ 251€, S (nur BM)/ZWomo 155€

Kinderyogalehrer Weiterbildung – Intensiv A

26.3.-4.4.21 BM, SL: Narendra Hübner, Ingrid Seemann und Wolfgang Seemann
Theorie und Praxis zum Unterrichten von Kinderyoga. Schwerpunkt: Pädagogik, Didaktik, Methodik des Yogaunterrichts mit Kindern. Sozialisation.

Ausbildungsthemen u.a.:

- » Erziehung und Bildung
- » Lernmodelle. Didaktische Modelle
- » Richtungen und Methoden der Erziehungswissenschaft. Geschichte der Pädagogik
- » Die Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter, Sozialisation
- » Yoga in Schulen
- » Praxisbeispiele im Unterrichten von Kinderyoga
- » Lehrproben: gegenseitiges Unterrichten unter Supervision

Pflichtbaustein, wenn du das Zertifikat „Kinderyogalehrer/in BYV“ (620 UE) anstrebst. Mit praktischer Prüfung und schriftlicher Hausarbeit.

MZ 724€, DZ 877€, EZ 1.034€, S/Z/Womo 602€

Kinderyogalehrer Weiterbildung – Intensiv C

16.-25.7.21 BM, SL: Kavita Pippon

Mit viel Spaß schlüpfst du in die Rolle des Kindes und Jugendlichen und erlebst und lernst verschiedene Bausteine einer Kinderyogastunde für Kinder zwischen 3 und 17 Jahren.

Im Kindergarten und Vorschulalter geht es vor allem um Nachahmung und Wiederholung, Schulkinder wollen auch im Yogaunterricht etwas lernen und Jugendliche wollen ausprobieren und herausfinden, was ihre Persönlichkeit ausmacht. Durch das eigene Erleben der jeweiligen Kinderyogaübung fällt dir das Unterrichten von Kindern leicht. Du erfährst, welche Themen die Kinder in den verschiedenen Altersstufen bewegen und lernst, den Bedürfnissen entsprechend Unterrichtseinheiten aufzubauen. Die intensive eigene Praxis harmonisiert das Zusammenspiel von Kopf, Herz und Bauch, so dass du auch theoretische Themen wie Methodik und Didaktik kinderleicht aufnimmst. In den Lehrproben gewinnst du Sicherheit im Unterrichten von Kindern, erarbeitest deinen individuellen Stil und wirst dir deiner Stärken und Schwächen bewusst.

Ausbildungsthemen u.a. :

- » die Bausteine einer Kinderyogastunde
- » altersgerechtes Anleiten der Asanas
- » themenorientierte Übungsreihen
- » Partnerübungen und Übungen zur Förderung der Kooperationsfähigkeit und des sozialen Verhaltens
- » Rituale, Stilleübungen, Sinnesübungen, Meditationen, Bewegungsspiele, Massagetechniken, Lieder, Geschichten und Yoga Philosophie
- » Aufbau und Durchführung von mehrwöchigen Kursen und Workshops in verschiedenen Einrichtungen wie Kindergärten, Schulen und privaten Yogazentren
- » Vertiefung von Methodik und Didaktik
- » Umgang mit sog. „Verhaltensauffälligkeiten“
- » Schulung des Bewusstseins und Reflektion des eigenen Unterrichtsstils
- » Supervision und Austausch
- » Psychologie von Kindern
- » Yoga für Jugendliche

MZ 724 €, DZ 877 €, EZ 1.034 €, S/Z/Womo 602 €

Yoga mit Jugendlichen

15.-17.1.21 WW, SL: Shanti Devi Witzler

12.-14.2.21 BM, SL: Kati Tripura Voß

Wie erreicht man die Jugendlichen? Wo stehen sie im Leben? Was brauchen sie? Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. Erfahre, welche Asanas und Übungsreihen Jugendlichen besonders gut tun.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S (nur BM)/Z/Womo 155 €

Kinderyoga für den Schul- und Kita-Alltag

27.-29.8.21 BM, SL: Kati Tripura Voß

Es werden Entspannungstechniken und Konzentrationstechniken für den Schulalltag vermittelt. Beweglichkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration sind Wirkungen einer regelmäßigen Yoga Praxis und bringen Harmonie in den Schulalltag. Zum Hatha Yoga gehört auch eine gesunde und sattwige Ernährung; so werden wir gemeinsam ein gesundes Schulfrühstück kreieren.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S (nur BM)/Z/Womo 155 €

Yoga für Kinder mit ADS/ADHS

1.-3.10.21 BM, SL: Iris Zanders

Themen: Was ist ADS/ADHS? Wie wird ADS/ADHS festgestellt? Welche Hilfen habe ich als Kinder Yoga Lehrer/in? Was kann ich mit Kinder Yoga für die Kinder tun? Wo sind meine Grenzen? Mit Kinderyoga Praxis, besonders abgestimmt auf Kinder mit ADS/ADHS.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

NEU Kinder und Jugendliche erfolgreich unterrichten

23.-28.5.21 BM, SL: Evelyn Marras

Dir macht Yoga mit Kindern und Jugendlichen viel Freude und du möchtest das erfolgreich unterrichten? Lasse dich in dieser Weiterbildung inspirieren! Lerne Aufbau, Inhalt und Durchführung einer Yogaklasse, einem Seminar oder einem Workshop für Kinder und Jugendliche.

Lerne Yogaübungen, Meditation, Entspannung, Atemtechniken für Kinder und Teens verschiedener Altersgruppen anzupassen, anzuleiten und zu korrigieren. Diese Weiterbildung richtet sich an alle Yogalehrer, die mit dem Kind und dem Teenager „von heute“ arbeiten möchten um deren Bewusstsein leicht und spielerisch zu erwecken und zu fördern. Raum für Fragen, Vorbereitungen und Tipps für dein eigenes Seminar.

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €

NEU Spiel als pädagogisches Mittel – Kinder Yogalehrer/in Weiterbildung

8.-10.10.21 BM, SL: Hans-Jürgen Klee

Durch Reflexion „des Erlebten“ kann das Verhalten von Kindern nachhaltig verändert werden. Mobbing, Rassismus, Teamwork, Gewinnen und Verlieren las-

sen sich über die Freude am Spiel leicht zum Thema machen. Schlüsselkompetenzen wie Motivation, Umgang mit Regeln und Handlungsmöglichkeiten bei Grenzverletzungen werden ebenfalls vermittelt. MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Rotzfrech – Kinder Yogalehrer/in Weiterbildung

12.-14.2.21 BM, SL: Hans-Jürgen Klee

Hilfe – ich will wieder Ruhe in meiner Yogastunde! So genannte Problemkinder fordern häufig die gesamte Aufmerksamkeit des Yogalehrers. Hat dieser kein geeignetes Werkzeug für den Umgang mit Störern und schwierigen Kindern, gerät die Yogastunde schnell aus den Fugen. Dem Ablauf fehlt dann der Fluss, Unruhe macht sich breit und ständiges Ermahnen begleitet den Unterricht und nervt Lehrer sowie Schüler. Du bekommst ein geeignetes Konzept, um angemessen bei auf- und ausfälligen Kindern zu reagieren:

- » Deine Aufgabe als Yogalehrer/in
- » Regeln
- » Umgang mit Regelverletzung
- » Umgang mit Grenzverletzung
- » Lösungsorientiertes Streitgespräch leiten
- » Präventivmaßnahmen durch Teambildung und Übungen zu Vertrauen und Verantwortung
- » Rollenspiel. Hier werden die Probleme deiner unterrichteten Kinder für dich zu einer lebendigen Erfahrung. Dies fördert dein Verstehen und gibt Sicherheit im eigenen Verhalten

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Klangyoga für Kinder – Yogalehrer Weiterbildung

24.-26.9.21 BM, SL: Krishnashakti Stiboy

Du lernst die Grundlagen des Klangyogas fachgerecht und zielorientiert für Kinderyogagruppen anzuwenden, den Einsatz von Klang in der Kinderyogastunde, Klangbegleitung bei Fantasiereisen und methodisch didaktische Planung von Kurseinheiten für verschiedene Zielgruppen wie z.B. Kindergarten, Grundschule, Eltern Kind Gruppen. MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

NEU Yoga Nidra für Kinder – Yogalehrer Weiterbildung

30.7.-6.8.21 BM, SL: Dr. Nalini Sahay

Lerne speziell auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmte Entspannungstechniken und er-

mögliche ihnen damit, den Herausforderungen ihres Lebens mit einer positiven Einstellung und spiritueller Stärke entgegen zu treten. Kinder sind in der heutigen Zeit oft gestresst, sie können sich manchmal nicht ausdrücken und wir erkennen nicht die Ursachen ihres Verhaltens. Sie können betroffen sein von traumatischen Erfahrungen, Alpträumen, Aggressionen, Wut, Ängsten, Furcht, Bettnässen bis hin zu Krankheiten und Schmerzen – um nur einige zu nennen. Yoga Nidra kann ab einem Alter von 5 Jahren angewandt werden und kann auch in einer Gruppe unterrichtet werden. MZ 574 €, DZ 691 €, EZ 813 €, S/Z/Womo 480 €.

NEU Autogenes Training für Kinder und Jugendliche – Yogalehrer Weiterbildung

22.-24.1.21 BM, SL: Krishnashakti Stiboy

Auch schon Kinder und Jugendliche leiden in der heutigen Zeit unter Stress – durch lange anhaltende Belastung, großen Druck und zu viel Hektik, die ihre Spuren hinterlassen. Ist der Druck zu groß, können sich bei Kindern und Jugendlichen rasch körperliche oder sogar psychosomatische Beschwerden bemerkbar machen. Kinder und Jugendliche benötigen einen gesunden Ausgleich, einen Ruhepol in ihrem Leben, aus dem sie neue Kraft für ihren Alltag schöpfen können. Autogenes Training hilft Kindern und Jugendlichen „ruhiger“ zu werden und ihre Konzentration zu steigern. Fantasiereisen, kleine Stilleübungen und gezielte Bewegungsübungen helfen ihnen, die „Schwere“ an sich spüren und erleben zu können.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €



Weitere als Kinder Yoga Weiterbildung geeignete Seminare und Ausbildungen:

- » Kinder Yogalehrer/in Ausbildung im Modul-System siehe S. 24
- » Entspannungstrainer/in für Kinder siehe S. 124
- » Kinder Yoga Übungsleiter/in siehe S. 128
- » Jugendübungsleiter/in für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche siehe S. 128

Schwangeren-Yoga Weiterbildung



Yoga für Schwangere

12.-14.3.21 WW, SL Susanne von Somm

1.-3.10.21 AL, SL: Susanne von Somm

Die Schwangerschaft mit ihren Veränderungen ist für jede Frau (und ihren Partner) eine tiefgreifende Erfahrung und Herausforderung. Der weibliche Körper arbeitet auf Hochtouren, die hormonelle Situation beeinflusst das Gefühlsleben, die sinnliche Wahrnehmung ist extrem intensiviert. Ein angemessenes Training wie das Schwangeren-yoga ist zur Verbesserung des Wohlbefindens, zur Stabilisierung der Emotionen und zur Vorbereitung auf die Geburt ideal. Du stimmst dich fachlich und menschlich auf deine Zielgruppe ein, lernst schwangerschaftsverträgliche Asana-Variationen, Atem- und Entspannungstechniken kennen und setzt dich mit den yogischen und medizinischen Hintergründen der Schwangerschaft, auch mit möglichen Komplikationen und Kontraindikationen, auseinander.

MZ 180€, DZ 216€, EZ 251€, nur im WW / Z/Womo 155€

Yoga für Schwangere

22.-24.10.21 BM, SL: Susanne von Somm

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere zu unterrichten. Inhalte: Innere und äußere Veränderungen in der Schwangerschaft und wie diese durch Yoga harmonisiert und unterstützt werden können. Besonderheiten in den einzelnen Schwangerschaftsphasen. Aufbau der Yogastunde. Asana zur Wirbelsäulenstreckung, Rückenstärkung und Beckenöffnung. Spezielle Atemtechniken und Konzentrationshilfen. Mutter-Kind-Meditation. Mit Tipps aus der Hebammensprechstunde und einer Beispielyogastunde für Schwangere.

MZ 180€, DZ 216€, EZ 251€, S/Z/Womo 155€

Yoga rund um die Geburt

12.-19.2.21 BM, SL: Susanne von Somm,

3.-10.9.21 NO, SL: Susan Holze-Apell

Du lernst in diesem Seminar, die Yoga Vidya-Reihe für Schwangere und Frauen in der Rückbildungszeit nach der Geburt anzupassen und zu ergänzen, lernst spezielle Atem- und Entspannungstechniken

kennen und setzt dich mit den yogischen und medizinischen Hintergründen von Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung, auch mit möglichen Komplikationen und Kontraindikationen, auseinander. Dem Beckenboden als besonders betroffener Muskulatur werden wir große Aufmerksamkeit schenken, wovon deine gesamte Yoga Praxis profitieren wird.

MZ 574€, DZ 691€, EZ 813€, S/Z/Womo 480€

Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge – Yogalehrer Weiterbildung

6.-11.6.21 AL, 24.-29.10.21 BM,

SL: Susanne von Somm

Übungen zur Rückbildung helfen schnell, wieder eine Topfigur zu bekommen. Baby darf gern mitkommen! Du lernst Asanas und Variationen zur Rückbildung, Modifikationen und Hilfsmittel, die helfen, den Körper zu festigen und aufzurichten, besonders Beckenbodentraining.

Themen u.a.:

- » Übungen zur Bewältigung von Stress in der neuen Lebensphase
- » Erholung von Schwangerschaft und Geburt
- » Übungen zur Rückbildung
- » Aufbau und schonender Umgang mit dem Beckenboden
- » Babys integrieren wir in einzelne Übungen
- » Baby-Yoga-Programm mit Liedern, Spielen, Übungen
- » indische Babymassage und Schmetterlingsmassage

MZ 391€, DZ 476€, EZ 563€, (nur BM) S/Z/Womo 323€

Yoga für Rückbildung nach der Schwangerschaft

19.-21.11.21 WW, SL: Susanne von Somm

Rückbildungsyoga hilft, Körper und Geist in der Zeit nach der Geburt zu zentrieren, den Körper sanft und schonend zu kräftigen und vor allem den Beckenboden aufzubauen. Aber auch andere Bereiche des Körpers, die durch den täglichen Umgang mit einem Baby besonders beansprucht werden, sind für die Rückbildung relevant. In der Rückbildungsyoga-Weiterbildung erfährst du Grundlegendes über die körperliche und seelische

Situation von frischgebackenen Müttern und lernst, in welcher Weise Yogaunterricht für diese Frauen sinnvoll sein kann.

MZ 180€, DZ 216€, EZ 251€, Z/Womo 155€

Yoga in der Schwangerschaft – Yogalehrer Weiterbildung

8.-10.1.21 BM, SL: Susan Holz-Apell

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere und junge Mütter zu unterrichten. Du erlernst den Aufbau einer Yogastunde, spezielle Asanas und theoretische Hintergründe.

MZ 180€, DZ 216€, EZ 251€, S/Z/Womo 155€

Schwangeren Yoga Übungsleiter

siehe S. 126



Yoga bei spezifischen Beschwerden

Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden

22.-29.8.21 BM, SL: Sukadev Bretz,
Ma Deva Rany Serra

Was gilt es zu beachten, wenn Yogaschüler besondere Probleme wie Gelenk-, Rücken-, Atembeschwerden haben, wenn sie körperliche Besonderheiten haben oder die normale Yoga Vidya Reihe nicht beherrschen?

Wertvolle Tipps für gemischte Gruppen, für spezialisierte Gruppen sowie für Privatstunden. Gibt ein tiefes Verständnis für Gesundheit, Umgang mit Krankheit und Heilung. Mit vielen Übungen, die über das in der Yoga Vidya Ausbildung Gelernte hinausgehen und darauf aufbauen.

Du lernst insbesondere:

- » Die Grundprinzipien für „Yoga bei besonderen Problemen“
- » Yoga für den Rücken, unspezifische Probleme
- » Yoga bei Nackenproblemen und Probleme des oberen Rückens
- » Yoga bei Problemen des Lenden/Kreuzbereichs
- » Yoga bei Bandscheibenvorfall, Scheuermann, Morbus Bechterew, künstliche Versteifungen, Ischialgie, Arthrose, Hexenschuss
- » Yoga bei Gelenkproblemen: Arthritis und Arthrose; bei Rheuma und Gicht
- » Yoga bei Problemen der einzelnen Gelenke: Finger, Hand, Karpaltunnel-Syndrom, Ellbogen, Schulter, Hüftgelenk, Knie, Fuß
- » Yoga bei Schlafstörungen
- » Kopfweg: Spannungskopfschmerz, Migräne
- » Yoga bei Beschwerden des Atmungssystems, speziell Asthma
- » Yoga fürs Herz: Yoga bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, Krampfader, anderen Herzproblemen
- » Yoga bei Beschwerden des Nervensystems: Multiple Sklerose, Parkinson, Schlaganfall, Altersdemenz
- » Yoga für Behinderte
- » Yoga im Rollstuhl
- » Yoga mit Senioren
- » Yoga Vidya Reihe für Menschen, die sich nicht selbständig hinlegen und aufstehen können

MZ 574 €, DZ 691 €, EZ 813 €, S/Z/Womo 480 €

Yoga für den Rücken

15.-17.1.21 BM, SL: Ramashakti Sikora,
19.-21.2.21 WW

2.-4.7.21 BM, SL: Wolfgang Keßler,
13.-15.8.21 WW, SL: Charry Devi Ruiz

Rückengerechtes Yoga verlangt einerseits ein theoretisches Grundverständnis für das Problem und andererseits Einfühlungsvermögen. Beides wird durch das praktische Anwenden und Erlernen dieser Kenntnisse vermittelt:

- » Die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme
- » Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden
- » Was fördert die Prävention und evtl. Besserung bzw. Heilung welcher Art von Rückenbeschwerden
- » Was ist in welcher Situation zu vermeiden
- » Aufbau einer Rückenstunde
- » Gezielter Muskelaufbau und Entwicklung von Muskelkraft
- » Dehnübungen zur Entspannung bestimmter Muskelgruppen
- » Eingehen auf die wichtigsten Problembilder: Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Verspannungen, Fehlstellungen der Wirbelsäule, Beschwerden in der Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S (nur in BM)/Z/Womo 155 €

Asanas anatomisch exakt

12.-14.11.21 BM, SL: Udo Demmig

Jede Bewegung, jede Asana ein Vers eines Gedichtes, das du selbst schreibst, das dich nährt und dein inneres Sein balanciert.

Du wirst kreative Übungsfolgen entwickeln, diese wie in einem Puzzle zusammenfügen, indem du von einer zur nächsten Position im Fluss mit der Dynamik der einzelnen Sequenzen gleitest, leicht, flexibel und Yoga fühlst, atmest und lebst.

Die Asanas werden von der Basis aufgebaut und nach und nach der Schwierigkeitsgrad erhöht, am Gipfel angekommen ist das innere Feuer entfesselt und lässt Körper und Geist frei und erfüllt sein.

MZ 147 €, DZ 179 €, EZ 215 €, S/Z/Womo 119 €

Yoga bei stressbedingten Rückenproblemen

17.-19.12.21 BM, SL: Pranava Heinz Pauly

Die meisten Personen, die wegen Rückenschmerzen zum Arzt gehen, haben statistisch gesehen keinen akuten Bandscheibenvorfall, sondern die Rücken- und Schulterprobleme sind oft primär auf Muskelverspannungen und ein durch Stress gereiztes Nervensystem zurückzuführen.

Viele Betroffene geben auch selbst „Stress“ als Ursache für ihre Beschwerden an. In dieser Weiterbildung lernst du, Yogastunden für dieses spezifische Problemfeld zu gestalten. Dabei werden neben Asanas auch spezielle Atem- und Entspannungsübungen sowie mentale Techniken eingesetzt, um die Schmerzen aufzulösen.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Yoga für die Gelenke

3.-5.12.21 WW, SL: Manuja Ferrari

Therapeutische Übungsreihen für die Gelenke und Wirbelsäule. Zur Flexibilisierung, Verbesserung oder Auflösung von Gelenkproblemen.

Für diese abwechslungsreichen Sequenzen sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen notwendig; sie können in jedem Alter ausgeführt werden. Verbinde wissenschaftliche Erkenntnisse aus Medizin und Physiotherapie mit klassischen Yogastilen.

Du lernst insbesondere:

- » Grundlagen von Gelenken
- » Grundlagen zum Zusammenhang von Ernährung und Gelenken
- » Grundlagen von Pawan Muktan Asana Reihen, Therapeutische Übungen, Kundalini Yoga-Techniken und Yoga auf dem Stuhl
- » Ursachen von Gelenkproblemen
- » Aufbau einer Gelenkyogastunde

In allen Sequenzen erfolgt die Ausrichtung auf die Atmung, Achtsamkeit und nach den Übungsreihen die passenden Endentspannungs-Techniken. Geeignet für Yogalehrer und Yogatherapeuten zur Gruppenleitung sowie zum Aufbau von Einzelbehandlungen.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, Z/Womo 155 €

Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken

22.–27.8.21 BM, SL: Maha Devi Deemter

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „ins Joch spannen“, „zusammenbinden“. Was bindet Yoga zusammen? Sicherlich Körper, Geist und Seele.

Aber auch den Menschen mit dem reinen Bewusstsein, mit Gott. Yoga und Physiotherapie verbinden und bereichern sich gegenseitig. In diesem Kurs lernst du Krankheitsbilder klar zu befunden und daraus deine Therapie zu entwickeln. Klare Strukturen zu schaffen und für dich und deinen Patienten jederzeit wissen, was du wann und warum tust. Wenn du dich sicher in den Strukturen bewegst, dann überträgt sich diese Sicherheit auch auf deinen Patienten.

Ausbildungsthemen u.a.:

- » LWS: Red Flags
- » Flexions-Extensionsprobleme, Gleitwirbel, Skoliose, Bechterew, Osteoporose, ISG Indikation-Kontraindikationen Übungsplan, Heimprogramm, Do's & Don'ts, Ernährung
- » Hüfte: Coxarthrose, Tep, Perthes, OD, freier Gelenkkörper
- » Fuß: OSG, Arthrose, Sprunggelenksverletzung, Fascitis Plantaris, Marschfraktur, Hallux Valgus, Achillessehnenverletzung, Kapselmuster, Dehntechniken Knie Meniskus, freier Gelenkkörper, Arthrose, Tep, muskuläre Affektionen, Sehnen- und Bänderverletzungen, Heilungszeiten
- » HWS: Bandscheibenvorfall, -vorwölbung, Arthrose, Schleudertrauma, Blockierung BWS, Bechterew, Scheuermann, Fraktur, Osteoporose, Herzsensationen
- » Schulter: Impingement, Supra-Infraspinatus-tendopathien, Bursitis, energetische Probleme Frakturen, Totalendoprothese
- » Ellbogen: Loosebody, Epicondylus, Arthrose
- » Hand: Instabilität, Arthrose, Fraktur, Heilungszeiten Indikationen/Kontraindikationen DSG, Tapetechnik

Ziel: Klare Strukturen zu schaffen und für dich und deinen Teilnehmer/Klienten jederzeit wissen, was du wann und warum tust.

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €

Yoga bei Arthrose und anderen Gelenkserkrankungen

22.–24.1.21 BM, SL: Ruzan Davtyan

Gerade bei Arthrose kann Yoga sehr viel helfen.

Du lernst die Ursachen und das Krankheitsbild kennen, um so kompetent und einfühlsam deine Yogastunden auf Menschen mit diesen Beschwerden ausrichten zu können. Von Arthrose können unterschiedliche Gelenke betroffen sein, die den Teilnehmer in seiner Beweglichkeit einschränken. Dies fordert eine hohe Flexibilität im Aufbau deiner Yogastunde, um auf alle Teilnehmer individuell eingehen zu können. Du lernst besonders Asanas zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit sowie einen stufenweisen Aufbau der Asanas. Somit kannst du jeden Teilnehmer individuell fördern. MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Yoga bei MS (Multiple Sklerose)

5.–7.3.21 BM, SL: Brigitte Heitz

Yoga hat sich gerade bei MS sehr gut bewährt und ist eine der besten Methoden, das Fortschreiten der Krankheit aufzuhalten oder zu verlangsamen. Du lernst wichtige Grundlagen der Erkrankung und welche Übungen besonders hilfreich sind, um die Symptome von Multipler Sklerose, wie Gleichgewichtsstörung, Muskelschwäche, Ermüdung zu mildern.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Tinnitus – Weiterbildung für Yogalehrer und Yogatherapeuten

30.4.–2.5.21 BM, SL: Bhajan Noam

Tinnitus ist ein weit verbreitetes Symptom. Yoga kann den Menschen wertvolle Hilfen an die Hand geben, die sie eine Verbesserung oder ein Verschwinden des Symptoms erfahren lässt und zugleich auf ganzheitliche Weise ihre Lebensqualität anhebt.

In dieser Weiterbildung erhältst du in Theorie und viel Praxis Informationen über die Ursachen, anatomische und physiologische Zusammenhänge, das Vorgehen mit einem individuell abgestimmten Übungsprogramm bei deinen Yogaschülern und Klienten und ein umfangreiches Skript mit viel Hintergrundwissen.

Bhajan Noam ist u.a. Gastdozent an der Physiotherapieschule in Ulm und befasst sich mit dem Thema seit vielen Jahren.

Themen der Weiterbildung:

- » Spez. Anatomie und Physiologie
- » Individuelle Ursachenforschung
- » Körperlich/seelisch/geistige Zusammenhänge
- » Die Ursachen von Stress
- » Ein vielschichtiges Übungsprogramm
- » Meditationen
- » Persönlich abgestimmte Übungen für deine Yogaschüler/Klienten
- » Wesentliche Informationen für den Klienten
- » Selbstbehandlungsmethoden
- » Ergänzende professionelle Therapien

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €



Weitere bei spezifischen Beschwerden geeignete Seminare und Ausbildungen:

- » **Rücken Yoga Lehrer** siehe S. 31
- » **Klangtherapie im Yogaunterricht** siehe S. 89
- » **Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen** siehe S. 208
- » **Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane** siehe S. 209
- » **Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish** siehe S. 209
- » **Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems** siehe S. 210
- » **Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates** siehe S. 210
- » **Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie** siehe S. 217
- » **Yoga bei psychischen Problemen** siehe S. 218

Yoga für bestimmte Zielgruppen

Yoga für Senioren

19.-21.3.21 BM, 30.5.-2.6.21 WW, 9.7.-11.7.21 BM, SL: Kavita Pippon

Wie kannst du deinen Yogaunterricht mit Einfühlungsvermögen und Verständnis an die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen des älteren Menschen anpassen? Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen kennen, um ältere Menschen auf die Asanas vorzubereiten. Im Vordergrund stehen dabei Bewegungsübungen und Asanas zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und das bewusste Erleben von An- und Entspannung.

Im gegenseitigen Austausch erarbeiten wir Stundenzkonzepte, um mit viel Liebe und Aufmerksamkeit die physische wie psychische Leistungsfähigkeit des älteren Menschen zu verbessern.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S (nur BM)/Z/Womo 155 €

Senioren Yoga Übungsleiter siehe S.127
SL: Kavita Pippon – siehe S.95

Hormon Yoga Basisseminar

5.-7.2.21 AL, 26.-28.3.21 WW, 11.-13.6.21 WW, SL: Amba Popiel-Hoffmann, Shivapriya Große-Lohmann
7.-9.5.21 BM, SL: Shivapriya Große-Lohmann
1.-3.10.21 BM, SL: Amba Popiel Hoffmann

Du möchtest Hormonyoga kennenlernen, um dein Wissen weiterzugeben und deine eigene Entwicklung voranzutreiben? Du lernst, wie Hormonyoga-übungen, angelehnt an die von Dinah Rodrigues entwickelte Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. Die in den Wechseljahren freiwerdende Energie kann frau mit gezielten Übungen für ihre spirituelle Entwicklung nutzen. Du kannst Frauen fundiert bei den klassischen Beschwerden beraten und Hormonyoga in deinen Yogaunterricht integrieren.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S (nur BM)/Z/Womo (nur BM und WW) 155 €



Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln

10.-12.9.21 BM, SL: Charry Devi Ruiz

Du lernst in dieser Einführungsweiterbildung: das Anleiten und Erstellen von Übungsreihen für Menschen mit speziellen Problemen und Erkrankungen des Hormonsystems – ein besseres Verständnis für die Funktion und die Aufgaben des Hormonsystems, das sich bemüht, immer eine Homöostase im Körper aufrecht zu erhalten – genaues Hineinspüren in die Asanas und Achtsamkeitspraxis.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche

18.-25.7.21 BM, SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann

Mit Hormon Yoga werden die körperlichen, geistig-seelischen und energetischen Beschwerden bei Veränderungen oder Störungen des Hormonsystems günstig beeinflusst, z.B. steigen für Frauen die Chancen, schwanger zu werden. In den Wechseljahren werden die negativen Begleiterscheinungen gemildert und das spirituelle Entwicklungspotential wird zur Entfaltung gebracht. Auch Männer können mit Hormonyoga arbeiten.

In der Ausbildung lernst du insbesondere:

- » die Aufgaben des Hormonsystems im Körper
- » Veränderungen des Hormonsystems im Laufe des Lebens
- » Verständnis des weiblichen und männlichen Körpers
- » Yoga Vidya Hormonyoga-Reihe, die Übungen von Dinah Rodrigues integriert
- » Übungen zu speziellen Themen wie Aktivierung des Unterleibs, Hüftöffnung, Abbau von Hitze-wallungen, Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins
- » Atem- und Meditationstechniken
- » Unterrichtspraxis in Kleingruppen:
- » Ansagen der einzelnen Übungen, Übungsreihen, Kursaufbau und -struktur für Hormon Yoga-Kurse und -Workshops
- » Umgang mit den besonderen Herausforderungen, wenn Menschen große Entwicklungsschritte machen
- » Potential hinter Begleiterscheinungen in den Wechseljahren und seine Nutzung für spirituelle Entwicklung und Lebensweisheit

- » Den Wandlungsprozess auf körperlicher, geistig-seelischer und spiritueller Ebene erkennen, verstehen und positiv beeinflussen
- » Kriyas und Shank Prakshalana

Als einzelne Weiterbildung (mit Teilnahmebescheinigung) oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer (BYV)“.

Teilnahmevoraussetzung: Bereits absolviertes Hormon Yoga Basisseminar.
MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Modulausbildung zum/zur Hormon Yoga Lehrer/in siehe S. 27

Weiterbildung für Yin Yogalehrer

5.-10.9.21 BM, SL: Christian Bliedtner, Marc Gerson
Yin Yoga ist Meridian Yoga. In dieser Yin Yoga Weiterbildung liegt der Fokus auf dem San-Jiao Bereich (unterer, mittlerer und oberer Jiao), dem Drei-Fach Erwärmer und den korrespondierenden Zang-Fu Organen. Wir vertiefen den Bereich um das Meridian-System, erlernen Akupressur-Punkte und deren Stimulation. Orientiert an der TCM lernst du Techniken, die du auch selber anwenden kannst: zur Prävention, bei chronischen Beschwerden oder z.B. bei akuten Kopfschmerzen. Trau dich auch an deine Themen – begleitet durch Klänge, Christians Wärme. Beleuchte Themen wie psychische Hygiene und liebevolle Achtsamkeit.

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €

Pilates – Yogalehrer Weiterbildung

23.-28.5.21 NO, SL: Carina van Anken

Du lernst in abwechslungsreichen Einheiten, sowohl theoretisch als auch praktisch, die Pilates Methode kennen und unterrichten. Diese sportlich orientierte Weiterbildung baut auf deinen anatomischen Vorkenntnissen als Yogalehrer/in auf. Pilates ist ein sanftes und zugleich effektives Ganzkörpertraining. Die Übungen sind geprägt von fließenden Übergängen und einer bewussten Konzentration auf die Bewegungsausführung.

Theorie:

Geschichte Joseph Pilates; Prinzipien der Pilates Methode; Pilates-spezifische Anatomie; Powerhouse; Verbale Anleitung von Übungen; Visualisierung der Übungen; Feedback und Motivation

Spirituelle und persönliche Entwicklung

Methodik und Didaktik; Musikauswahl; Aufbau von Einheiten und Kursen; Primärprävention ZSP; Optionen (bei Erkrankungen und Verletzungen)

Praxis:

- » Pilates Grundübungen und Variationen
- » Einsatz der Atmung beim Pilates
- » Aktivierung des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur
- » Optimale Ausrichtung von Wirbelsäule, Becken und Extremitäten
- » Haltungs- und Bewegungsanalyse, Bewegungskorrektur
- » Methodischer Aufbau
- » Warm-up, Cooldown und Entspannung
- » Übungs- und Bewegungsabfolgen
- » Stundenbeispiele für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene
- » Demonstration und Anleitung von Pilates Übungen
- » Wie kann ich die Yoga Vidya Grundreihe und Pilates miteinander vereinen
- » Variationen, Schwerpunkte setzen

Das Handout wird als Download-Link zur Verfügung gestellt.

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z 323 €

Yoga und Übergewicht

1.-3.10.21 BM, SL: Sushila Thoms

Du lernst den Aufbau eines 12-Wochen-Programms für Übergewichtige und die Integration von Übergewichtigen in deine laufenden Yogakurse. Rund ein Viertel der Bevölkerung ist stark übergewichtig; Trend ist steigend. Neben dem Abbau von Stress und einem besseren Körpergefühl führt die regelmäßige Yoga Praxis zu einer signifikanten Gewichtsabnahme. Den zahlreichen Vorteilen stehen Ängste und Barrieren der Betroffenen gegenüber: „Yoga ist nur etwas für Schlanke“, so das gängige Vorurteil.

Weiterbildungsinhalte:

- » Wissenschaftliche Hintergründe zu Übergewicht und Yoga
- » Erfahrungen von Übergewichtigen mit Yoga
- » Sensibilisierung für die Zielgruppe und Tipps für die Kommunikation: Welche Botschaften sind wichtig? Welche sollten vermieden werden?
- » Körperwahrnehmung von Übergewichtigen
- » Einsatz von Affirmationen und Achtsamkeitsübungen für eine Veränderung des Lebensstils
- » Empfehlungen für Asanas, Pranayama und Meditation

- » Yogische Ernährungsempfehlungen
- » Tipps für ein sicheres Programm/Vermeidung von gesundheitlichen Risiken/Umgang mit Problemen – Mit Gruppenübungen.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Lachyoga Übungsleiter siehe S. 129

Yoga für Blinde und Sehbehinderte

24.-26.9.21 BM, SL: Tobias Weber

Erlebe die Yoga Praxis aus der Sicht von Blinden und Sehbehinderten. Welche Besonderheiten gilt es zu beachten? Worin unterscheidet sich der Yogaunterricht für Blinde? Die traditionellen Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga werden ergänzt durch Elemente aus der Feldenkrais-Technik: kleine, bewusste Bewegungen bereiten die klassischen Stellungen vor und verbessern die Ausführung. Erfahre dieses Prinzip und lerne, wie du als Yogalehrer Blindengruppen anleiten kannst. Ganz nebenbei gewinnst du auch einen bewussteren Zugang zu den eigenen Bewegungen und der persönlichen Yoga Praxis.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Yoga für Erwachsene mit geistigen Beeinträchtigungen

5.-7.11.21 BM, SL: Jyoti Maya Hartmann

Erwachsene Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen sind sehr sensibel und auch ängstlich. Sie haben Defizite in der Motorik und in der Sprache.

Du lernst wie du sie Schritt für Schritt zu den Asanas führst und wie du durch Hilfestellung Ängste abbaust, ihnen Selbstvertrauen und ein bewussteres Körpergefühl gibst.

Du lernst insbesondere:

- » Vertrauen aufzubauen zwischen den Behinderten und dem Kursleiter
- » Sprachbarrieren zu überbrücken
- » Aufbau und Gestaltung einer Yogastunde
- » Einfache Übungsreihe/Yogaübungen mit Hilfsmitteln wie z.B. Stuhl
- » welche Arten von Pranayama möglich sind
- » wie du einfache Visualisierungen zur Entspannung einsetzt
- » Stress-Situation in der Gruppe abzubauen

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

3.-8.1.21 BM, SL: Sukadev Bretz, Katayayani

12.-17.9.21 BM, SL: Sukadev Bretz, Katayayani

Sukadev gibt in diesem Seminar all denen, die mit einem Mantra meditieren, wertvolle Hinweise und Techniken, um ihre Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Gerade wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Täglich mindestens 3 Stunden Mantrameditation in Verbindung mit geistiger Mantrawiederholung während der Yogastunden, Spaziergänge etc. öffnen den Kilaka, so dass die Mantra-Shakti erwachen kann.

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €

Mantras als Kraftquelle für Yogastunden und Meditation

3.-5.12.21 BM, SL: Katayayani

Katayayani inspiriert dich, wie du Mantras und Kirtan in Yogaunterricht und Meditation integrieren und deine eigene Yoga Praxis mit der klaren Schönheit der Mantras bereichern kannst. Mantras helfen, die Asanas entspannt und mühelos zu halten. Meditative Yogastunden mit Mantrabegleitung sind bei Fortgeschrittenen sehr beliebt und können für deine Schüler eine besonders schöne Erfahrung sein. Mantras als Werkzeug für die Gruppenmeditation können in eine besondere Tiefe und Verbundenheit führen.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Mantra Yogalehrer Intensivwoche

4.-11.4.21 BM, SL: Sundaram, Katayayani

7.-14.11.21 BM, SL: Narendra Hübner, Katayayani

Lerne, systematisch Yogastunden mit Mantrabegleitung zu geben.

Mantras können die Wirkung der Yogaübungen verstärken, vertiefen, harmonisieren. Mantra-Yogastunden sind sehr beliebt, denn sie berühren einen tiefen spirituellen Kern in den Teilnehmern.

Sie schenken neue Energie, harmonisieren Körper, Geist und Seele und erfüllen den Geist mit friedvollen, erhebenden Schwingungen. Deine Stimme ist dabei ein wichtiges Instrument. Lass dich vom gemeinsamen Singen inspirieren, entdecke dein musikalisches Potential und schöpfe Mut, die Mantras und das Singen wirkungsvoll in deinen eigenen Yogaunterricht zu integrieren.

Du lernst in dieser Ausbildung u.a.:

- » Mantras gezielt in den Yogaunterricht einzubauen
- » je nach Zielsetzung Themenyogastunden mit Mantras zu konzipieren
- » Mantras zur Harmonisierung
- » Mantras für bestimmte Eigenschaften u.v.m.
- » Übungen und Methoden zur Stimmschulung
- » Harmoniumspielen
- » Kirtans und Mantras mit dem Harmonium zu begleiten

Als einzelne Weiterbildung (mit Teilnahmebescheinigung) oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Mantra Yogalehrer/in (BYV)“.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €



Asana Intensiv Bhagavad Gita und Vedanta und Hüfte mit Atman Shanti

27.6.–2.7.21 WW, SL: Atman Shanti Hoche
Atman Shanti führt dich durch tief spirituelles Hatha Yoga. Klassisches Vedanta trifft hüftöffnendes „flex your hips“ für verschiedene Levels. Abgerundet mit dem offenen Herz Atman Shantis: reines Bhakti, Liebe und Freude wird in den finalen Yogastunden thematisch mit den Inhalten der Bhagavad Gita zusammenfließen. Sie lehrt dich viele Tipps und Tricks zum Thema Gestaltung philosophischer Yogastunden.
MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, Z/Womo 323 €

Meditative Tiefe in den Yogaunterricht bringen

11.–16.7.21 BM, SL: Savitri Retat

Wie kannst du über die Asanas Menschen Klarheit geben, sie tiefe Entspannung und Meditation in den Asanas erfahren lassen?

Neben der eigenen Erfahrung von tiefer Meditation in den Asanas lernst du Aufbau und Ablauf einer meditativen Yogastunde. Du lernst, die Stellungen so anzulegen, dass die Schüler sie lange halten können. Du lernst zu erkennen, wo sich deine Schüler während der Stunde geistig befinden und deine Ansagen darauf auszurichten. Ansatz sind dabei die Koshas, deren Erfahren und Transzendieren in den Stellungen. Du hast viel Gelegenheit, das Gelernte in Kleingruppen auszuprobieren. Das Feedback hilft dir, noch zielgerichteter anzulegen. MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €

Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden

6.–20.8.21 BM, SL: Sukadev Bretz

Ein zweiwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten, aufbauend auf fortgeschrittenem Pranayama wie es Swami Vishnudevananda gelehrt hatte.

Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Die Teilnehmer erhalten Anleitung zum individuellen Praktizieren. Täglich 2–4 Pranayama Sitzungen von jeweils 1–3 Stunden plus täglich 2 Asana-Sitzungen plus 2 Satsangs am Tag. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften.

Individuelle Führung. Den Teilnehmern an diesem Kurs wird eine spezielle Hatha Yoga Intensiv-Diät angeboten. Eine einzigartige Erfahrung, die dich auf deinem spirituellen Weg ein gutes Stück weiter bringt. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. MZ 937 €, DZ 1.175 €, EZ 1.419 €, S/Z/Womo 748 €

Ayurveda Meditationstechniken

26.–28.2./1.3.21 BM, SL: Radha Prema Maisel

9.–12.5.21 BM, SL: Radha Prema Maisel

Meditation ist die höchste aller Yoga-Praktiken. Meditation ist mehr als nur Schließen der Augen und ruhiges Sitzen: Sie bedingt Harmonie in Körper, Geist, Sinnen und Prana (Lebensenergie).

Vorbereitungen und Hilfen für die Meditation:

- » Mantra, Yantra und Ritual
- » Meditationstechniken für bestimmte Doshas
- » Kräuter, Ernährung und Lebensstil für mehr Sattwa und Tiefe der Meditation
- » Viele praktische hochwirksame spezielle Meditationstechniken

26.–28.2.21 MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

26.2.–1.3.21 MZ 260 €, DZ 311 €, EZ 364 €, S/Z/Womo 219 €

9.–12.5.21 MZ 234 €, DZ 284 €, EZ 338 €, S/Z/Womo 195 €

Selbstvertrauen und Stärke entwickeln mit Shanmug

2.–5.4.21 BM, SL: Shanmug Eckhardt

Englisch mit deutscher Übersetzung.

Shanmug führt dich in diesem Seminar dank seiner immensen Erfahrung als Yogalehrer und praktizierender Psychotherapeut dazu, dein volles Potential zu entfalten, dich aus der Begrenzung durch äußere und innere Konditionierungen zu befreien.

Das geht in drei Schritten:

1. dich selbst annehmen
2. deine Stärken finden und
3. dein Leben gestalten

Du wirst ein Gefühl unglaublicher Befreiung erfahren und mit einem ganz neuen Selbstbewusstsein Dinge angehen.

MZ 271 €, DZ 323 €, EZ 375 €, S/Z/Womo 231 €

Yoga bei traumatischen Erfahrungen

1.–3.1.21 BM, SL: Claudia Geldner

Erfahre, wie du deinen Yoga Unterricht auf die besonderen Bedürfnisse von traumatisierten Menschen ausrichten kannst. Du wirst ein besonderes Gespür für traumatisch belastete Menschen entwickeln und wirst deinen Yoga Teilnehmern mit noch größerer Sensibilität begegnen. Die erlernten Grundprinzipien sind leicht in den Yoga Unterricht zu integrieren.

Themen:

- » Trauma der Menschheit als Prozess zur Einheit
- » Theoretische Grundlagen zum Thema Trauma
- » Die Persönlichkeit des Yogalehrers
- » Die Seele über den Körper heilen
- » Grundlagen von Pranayama, Entspannung und Meditation mit traumatisierten Menschen
- » Trauma und Chakras
- » Unterrichtsaufbau, Raumgestaltung
- » Umgang mit traumatisierten Menschen.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Mudra-Yoga

1.–3.1.21 BM, SL: Kati Tripura Voß

Mudras, ausgefeilte Handhaltungen des „kleinen Fingeryoga“, unterstützen deine tägliche Yoga Praxis, sind leicht auszuführen, fördern

die Konzentration, den Pranafluss, helfen bei Nervosität und Schlafstörungen.

Es gibt Mudras bei Kreislaufbeschwerden, Allergien, Rückenschmerzen, gegen Müdigkeit, Traurigkeit oder einfach für einen freudigen, liebevollen Geist. Wenn du deine Mudras in der Meditation verwendest, wirst du tiefer in die Stille eintauchen und schnell Fortschritte in der Meditation und auf deinem spirituellen Weg machen. Mudrayoga macht einfach Spaß und wenn du es erst einmal in deine Yoga Praxis integriert hast, wirst du dich fragen, wie du jemals ohne diese kleinen Fingerübungen sein konntest.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Weitere als Weiterbildung für spirituelle Entwicklung geeignete Seminare und Ausbildungen

- » **Pranayama Weiterbildung** siehe S. 79
- » **Energetrainer Ausbildung** siehe S. 116
- » **Spirituelle Lebensberatung** siehe S. 138
- » **Prana Heilung – Grundkurs** siehe S. 152
- » **Klangreise und Klangmeditation** siehe S. 170
- » **Ayur Yoga Ausbildung** siehe S. 177

Kloster- und Retreatzentrum

Shivalaya



im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg steht dir jederzeit für Rückzug, Stille, eigene Praxis zur Verfügung. Es ist ein Ort der Stille und Einkkehr, der für alle Menschen offen sein will, die eine Zeit lang mehr nach innen gehen und die Tiefe ihrer eigenen Seele spüren wollen.

Wie kannst du im Retreatzentrum mit praktizieren?
Als Seminarteilnehmer/in in den Pausen oder komme einfach als Individualgast (ab 38 € pro Person/Nacht, einschl. Unterkunft und Verpflegung). Die Teilnahme an den Programmen im Retreatzentrum ist kostenlos. Bei längeren Retreats wird Swami Nirgunananda, Zentrumsleiterin, dir gerne auch Tipps und spirituelle Anleitung geben. So kannst du hier besonders tief in die Meditation gehen.

Erweiterte berufliche Kompetenz

Spirituelle Coaching Ausbildung

siehe S. 144

Gründungsseminar für Yogalehrer und Gesundheitsberufe

22.-24.10.21 BM, SL: Ute C. Gerhardt

Informiere dich über alle Aspekte einer Existenzgründung. In diesem Seminar wird insbesondere auf die rechtlichen Gegebenheiten der Gesundheitsberufe eingegangen, was bei normalen Existenzgründungsseminaren meist nicht der Fall ist. So kannst du anschließend die ersten Schritte in die Selbstständigkeit sicher gehen.

Weitere Themen: Gründungen im Team • Gründungen aus der Arbeitslosigkeit • Standort • Formalitäten • Miet- und Pachtverträge • Konzepterstellung • Rentabilitätsvorschau • Beratungsförderungen • Marketing • Werbung

Auch wenn dich normalerweise die betriebswirtschaftlichen Aspekte weniger interessieren, wird es dir sehr nützlich sein, mehr darüber zu erfahren und deine Möglichkeiten im Geschäftsleben besser zu kennen. Mit schriftlicher Dokumentation und Erarbeitung eines Kurzkonzeptes. Staatliche Förderungsmittel. Zusätzlich Möglichkeit zur Einzelberatung und gezielten Erarbeitung eines Konzepts mit der Kursleiterin.

MZ 180 €, DZ 218 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Selbstständig als Yogalehrer

19.-21.3.21 BM, SL: Peter Govinda Janning

Yoga zu lehren ist eine der schönsten Tätigkeiten. Wenn du dich dazu berufen fühlst, umso mehr. Nur der organisatorische Teil ist meistens ziemlich lästig, trocken und zeitraubend und daher sehr unbeliebt.

Dieses Seminar dient dazu, dir eine solide Grundlage zu bieten, um dich sicher durch den Organisationsdschungel zu führen. Vom Umgang mit Behörden, Gesetzen, deinen künftigen organisatorischen Notwendigkeiten bis hin zu effektiven Hilfsmitteln, die dir die Arbeit erleichtern werden. Erweiternd wirst du erfahren, was zu berücksichtigen ist, wenn du über den einfachen Unterricht in Yoga- oder Fitnessstudios hinaus ein eigenes Yogastudio eröffnen, oder sogar Angestellte beschäftigen möchtest. Eine übersichtliche Auflistung der zu berücksichtigenden Themen hilft dir dabei, dich schnell zurecht zu finden, so dass deiner Tätigkeit als Yogalehrer nichts mehr im Wege steht.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Coaching für Yogalehrer/innen

28.3.-2.4.21 WW, SL: Arjuna Wingen

Entfalte dein volles Potenzial im Leben und Lehren von Yoga! Verschiedenen Tools aus Coaching und Yoga unterstützen dich dabei, deine Vision für dein Wirken als Yogalehrer/in klar zu definieren und zu fokussieren. Widme dich deinen Stärken und wirf gleichzeitig einen Blick auf Glaubenssätze, die dich noch daran hindern, dein totales Potenzial zu entfalten. Denn genau im Auflösen alter Blockaden und limitierender Denkmuster liegt die Chance, deine Wirkung und Reichweite als Yogalehrer/in auf eine neue Ebene zu bringen. Yoga- und Meditationsübungen helfen dir, in deinem Körper und deinem Herzen anzukommen – so bekommst du einen klaren Zugang zu deinen Visionen und (Herzens-) Zielen. Gleichzeitig hilft dieser Weg, Limitationen zu erkennen, die du mit Hilfe von Coachingtools aus der Persönlichkeitsentwicklung gezielt und individuell adressierst.

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, Z/Womo 323 €

Erfolgreich und entspannt Yoga unterrichten – Yogalehrer Weiterbildung

13.-16.5.21 BM, SL: Michael Büchel

Lerne die Grundlagen der Erwachsenenbildung und der Gruppendynamik kennen, um erfolgreich und entspannt Gruppen und Workshops zu leiten. Gerade als Anfänger/in beim Unterrichten erlebst du die Herausforderung, einerseits einen guten Yoga zu unterrichten und andererseits im Unterricht als Yogalehrer/in und Workshop Leiter/in

zu bestehen – und nicht durch die verschiedenen Stressfaktoren in Verhaltensweisen zu kommen, die weder für dich noch für die Teilnehmer/innen hilfreich sind.

Erlerne in Theorie und Praxis die Grundlagen der Erwachsenenbildung. Themen sind u.a.:

- » Was erwarten Teilnehmer von der Leitung?
- » Grundlagen einer erfolgreichen Kommunikation in Gruppen
- » Wie funktionieren Gruppen?
- » Fallen und Irrwege für die Gruppenleitung

Die Weiterbildung orientiert sich an den o.g. Grundlagen und zusätzlich an dem, was du als Teilnehmer/in an Fragen und Vorstellungen einbringst. Wir arbeiten mit Vorträgen, Diskussionen und kurzen Rollenspielen bzw. szenischem Spiel. MZ 260 €, DZ 311 €, EZ 364 €, S/Z/Womo 219 €

Achtsame und wertschätzende Führung mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

10.-12.12.21 BM,

SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker

Lerne die acht Prinzipien der Achtsamkeit für innere und äußere Führung kennen und praktiziere diese mit Gruppenübungen und angeleiteten Achtsamkeitsmeditationen.

Wir reflektieren anhand konkreter Beispiele aus der Führungspraxis in Unternehmen, wie Situationen und Ereignisse entstehen und welche Reaktionen auf den verschiedenen Ebenen stattfinden. Durch energetisches Coaching lernst du, diese subtilen energetischen Prozesse wahrzunehmen, klar zu fokussieren und zu erkennen, welche innere und äußere Führung notwendig ist. Die praktischen Übungen haben auch einen direkten Einfluss auf das persönliche Erleben und den Umgang mit Stress und Emotion. Die Übungen helfen dir auch, gelassener und achtsamer im Alltag zu bestehen und dienen der energetischen Reinigung und der Prävention. Yogalehrerweiterbildung für Führungskräfte Coaches, psychologische Yoga-therapie, Businessyoga und Hochschulzertifikatslehrgang (ZLG).

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. Regelmäßige persönliche Praxis in Hatha Yoga, Meditation und Yoga Philosophie erforderlich.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €



Business Yoga Basisseminar

26.-28.2.21 BM, SL: Claudia Bauer,

25.-27.6.21 BM, SL: Claudia Bauer,

27.-29.8.21 WW, SL: Dr. Hans Kugler

Hier bekommst du alle nötigen Informationen, um nach diesem Seminar Yoga aktiv in Unternehmen anzubieten. Du erfährst, was du beachten musst, wie du vorgehen musst, wie du die Entscheidungsträger in den Unternehmen erreichst, wie du deinen Kurs am besten aufbaust und an diese Zielgruppe anpasst. Alle wichtigen Fragen rund um dieses Thema werden behandelt. Außerdem bekommst du hilfreiche Tipps von Yogalehrern, die bereits viel Erfahrung auf diesem Gebiet gesammelt haben.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S (nur BM)/Z/Womo 155 €

Business Yoga Intensiv

25.7.-1.8.21 BM, SL: Dr. Hans Kugler,

Hans-Peter Bayerl, Claudia Bauer

Du erarbeitest dir Brücken zwischen Yoga und dem Wirtschaftsleben. Du lernst, Yoga in der betrieblichen Gesundheitsförderung zu platzieren und zu vermarkten. In Rollenspielen übst du, wie du im Kundengespräch überzeugen kannst. In Kleingruppenarbeit passt du außerdem die Yoga Vidya Grundreihe für den Einsatz im Business an.

Ausbildungsthemen u.a.:

- » Die Welt des Business und Brücken zum Yoga
- » Der Business Yogalehrer als Unternehmer
- » Business Yoga Praxis
- » Anpassung der Yoga Vidya Grundreihe für Business Yoga
- » Unterrichtsproben: Teilnehmer leiten in Kleingruppen Business Yogastunden an
- » Grundsätze anatomisch korrekter Anleitung von Asanas, abgestimmt auf besondere Bedingungen und Umstände der Menschen im Berufsalltag
- » Fragen zum eigenen Business Yoga Konzept: Yoga in Unternehmen positionieren und vermarkten
- » Stressmanagement

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Empfohlene Literatur: Hans Kugler „Business Yoga Sutras“

Business Yogalehrer Ausbildung im Modul-System

siehe S. 20

Stimm- und Sprechtraining für Yogalehrer

17.-22.10.21 BM, SL: Anandini Einsiedel

Die Art wie du sprichst, deine Ausdrucksweise, der Klang deiner Stimme – das ist deine akustische Visitenkarte. Werde dir dieses Potentials bewusst und lerne, wie du deine Aussprache und Sprechstimme optimierst. Viele Berufe, besonders Lehrer (auch Yogalehrer) müssen große sprecherische Belastungen aushalten, für die ihre Stimme gar nicht geschaffen ist. Mit Hilfe von Atemübungen, Artikulationstraining, Übungen zur Stimmkräftigung kannst du deine Stimme so weit kräftigen und entwickeln, dass sie am Ende eher das tut was du willst. So dass sie überzeugend klingt, dass sie dich nicht im Stich lässt und du eine größere Palette von Ausdrucksmöglichkeiten hast.

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €



Weitere als Weiterbildung für berufliche Kompetenz geeignete Seminare/ Ausbildungen:

- » Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung siehe S. 120
- » Yoga Personaltrainer Ausbildung siehe S. 119
- » Stimm- und Sprechtraining Kursleiter siehe S. 122
- » Ayur Yoga Ausbildung siehe S.177
- » Yogatherapie siehe S. 206
- » Psychologische Yogatherapie ab S. 217

Hatha Yoga und Fitness

Faszientraining mit Yoga

26.-28.2.21 WW, 19.-21.3.21 BM, 9.-11.7.21 BM, SL: Brigitta Kraus

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebe (Faszien) das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, geschmeidig und elastisch zu machen und integriere sie in deinen Yogaunterricht um so Beweglichkeit und Wohlbefinden zu fördern. Viele praktische Tipps und Übungen. Bitte Faszienrolle mitbringen. BM/ WW: MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S (nur BM)/Z/Womo 155 €

Pranayama Weiterbildung

28.3.-2.4.21 BM, SL: Sukadev Bretz,

Radharani Birkner, Shaktipriya Vogt

Erweitere deine Pranayama-Kenntnisse und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen. Lerne, die Atemübungen an die Bedürfnisse deiner Teilnehmer/innen anzupassen. Erfahre auch mehr über die yogatherapeutischen, energetischen, emotionalen, geistigen und spirituellen Wirkungen des Pranayama.

Ausbildungsthemen u.a.:

- » Atemübungen im Alltag
- » Pranayama beim Gehen, Autofahren, bei Besprechungen
- » Atemübungen für Transformation von Ärger und Lampenfieber

- » Variationen von Kapalabhati, die weit über das in der Yogalehrer Ausbildung Gelernte hinausgehen
 - » Variationen der Wechselatmung
 - » Mudras und Bandhas, die auch im normalen Yoga Unterricht gelehrt werden können
 - » einfache und komplexere Variationen von Surya Bedha, Ujjayi, Bhramari, Sitali, Sitkari, Murcha und Plavini für den normalen Yogaunterricht
 - » Atemübungen bei Störungen von Vata, Pitta, Kapha
 - » Atemübungen bei Beschwerden des Atemsystems sowie neurologischen Störungen
 - » Unterrichten von Atem-Kursen und -Workshops
- Diese Weiterbildung ergänzt die Yogalehrer- und die Atemkursleiter Ausbildung, sowie die Weiterbildung „Unterrichten von Fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga“. Im Unterschied zur Ausbildung „Unterrichten von Fortgeschrittenem Pranayama“ können die hier gelehrt Atemübungen auch in den normalen Yoga Unterricht integriert werden. Im Unterschied zur Atemkursleiter Ausbildung steht hier das Fachliche (die Techniken) im Mittelpunkt. MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €

PRANAYAMA



Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga

Wird nur alle 2 Jahre angeboten. Voraussichtlich wieder 2022.



NEU Prana – wissenschaftlich und spirituell

12.-19.11.2021 BM, SL: Harilalji

All die modernen Krankheiten unserer Gesellschaft wurzeln im Geist. Prana stellt eine Brücke zwischen Körper und Geist dar. Dort ist das menschliche Immunsystem zu Hause. Es ist unmöglich, das menschliche Leiden vollständig zu beenden ohne Kenntnisse über Prana und Geist zu haben. Das Wissen über Prana ist unerlässlich, um ein umfassenderes Bild über den menschlichen Geist zu erlangen. Diese Weiterbildung erklärt alles über Prana, die Theorie hinter Pranayama und der Prana Lenkung, sowohl aus spiritueller als auch aus wissenschaftlicher Sicht.

Wir werden über verschiedene Pranayama mit ihren therapeutischen Aspekten sprechen und natürlich auch praktisch üben. Du wirst lernen, die Prana Lenkung zu unterrichten – eine spezielle Technik aus der Yoga Therapie, um unser Prana zu lenken und zu harmonisieren. Zusätzlich werden verschiedene Mudras vorgestellt, die in der Pranayama Praxis nützlich sind. Und wir befassen uns mit der Rolle unserer Samskaras und des Unterbewusstseins. MZ 574 €, DZ 691 €, EZ 813 €, S/Z/Womo 480 €

Intensives Hüftarbeiten

1.-4.4.21 BM, 2.-6.6.21 AL, 12.-15.8.21 BM, SL: Atman Shanti Hoche

Du erfährst das Öffnen/Weiten deiner Hüften. Es gibt keinen Kopfstand, Schulterstand... etc. – nur Hüftöffner. Faszienmassagetechnik bereitet dein Gewebe optimal vor. Sonnengebet variations wärmen dich als optimal vorbereitende Hüftöffnung auf. Asanas sind nach Schwierigkeitsgraden (Level: 1, 2, 3) aufgebaut. In den Nachspürmomenten werden die 3 verschiedenen Mulabandhas professionalisiert. Das 3. Level eignet sich für fortgeschrittene Yogis, die noch Tipps und Tricks für das Erreichen von Spagat, Taube, Tänzer, Paradiesvogel brauchen. Der Nachmittag wird für Theorie genutzt.

1.-4.4.21 BM und 12.-15.8.21 BM: MZ 260 €, DZ 311 €, EZ 364 €, S/Z/Womo 219 €

2.-6.6.21 AL: MZ 339 €, DZ 407 €, EZ 476 €

How to teach an English yoga class

30.4.-2.5.21 BM, SL: Kaivalya Meike Schönknecht

Englisch ohne Übersetzung
Lerne Yoga auf Englisch zu unterrichten. Du bist Yogalehrer/in und möchtest gerne im internationalen Kontext englische Yogastunden anbieten? Hier bekommst du wertvolle Tipps und Material mit gängigem Vokabular mit an die Hand. Du nimmst an zwei englischen Yogastunden teil und erhältst Vorlagen für englische Musterstunden im Yoga Vidya Stil.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Die Tiefenwirkungen der Asanas

20.-22.8.21 BM, SL: Beate Menkarski

Du lernst die tiefere Bedeutung der Yogastellungen und deren subtile Wirkungen besser kennen, was dir ermöglicht viel differenzierter auf die Schüler eingehen zu können. Dadurch bekommt der Unterricht eine neue Tiefe. Durch die besonderen Schwerpunkte hast du die Möglichkeit, eine neue Herangehensweise und Begleitung der Schüler mit mehr Themen anzubieten und Hatha Yoga aus einer anderen Perspektive zu sehen.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Pawanmuktasana Yogalehrer-Weiterbildung

13.-18.8.21 BM, SL: Dr Nalini Sahay

Lerne Pawanmuktasana anzuleiten und in deinen Yogaunterricht einzubauen. Pawanmuktasana sind spezielle Übungsreihen, die von Swami Satyananda, einem der ältesten und berühmtesten Schüler von Swami Sivananda und Gründer der Bihar School of Yoga, entwickelt wurden. Sie umfassen drei Asanagruppen: Anti-rheumatische Übungen, Übungen für Verdauung und Unterleib sowie Übungen gegen Energieblockaden. Lerne, Pawanmuktasana an deine Yogaschüler weiterzugeben.

Dr. Nalini Sahay ist persönliche Schülerin von Swami Satyananda und lehrt dich diese Übungen mit großer Exaktheit und hohem Fachwissen.

MZ 417 €, DZ 501 €, EZ 588 €, S/Z/Womo 349 €.

Neue Stellungen einführen

9.-11.4.21 BM, SL: Tara Devi Ziener

Mut zu Variationen! An diesem Wochenende lernst du Stellungen aus den 84 Hauptasanas zu unterrichten, sie durch geeignete Vorübungen aufzubauen und harmonisch in die Yoga Vidya Grundreihe zu integrieren. Du erweiterst dein Repertoire und bekommst ein größeres Verständnis für die Zusammenhänge in deinem Körper.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Neue Asanas unterrichten

19.-22.10.21 WW, SL: Hridaya Loosli

Du lernst die genaue Ansage, Ausführung, Korrektur und Wirkung vieler Asanas, die optimal in den Unterricht der Yoga Vidya-Reihe integriert werden können. Du übst in der Gruppe mit gegenseitigem Unterrichten der einzelnen Asanas.

MZ 234 €, DZ 284 €, EZ 338 €, Z/Womo 195 €



Next Level Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

BM, SL: Uli Schuchart

3 Wochenenden, die deinen Yoga Unterricht auf ein vollkommen neues Niveau heben können! Neben wesentlichen Aspekten wie Authentizität, Begeisterung und Hingabe lernst du einige technische Skills wie Alignment, Hands On und Sequencing, die die Qualität einer Yogastunde sehr stark beeinflussen. Jedes Wochenende ist einem dieser wichtigen Bereiche gewidmet.

Termine:

9.-11.4.21 Alignment – Yogatherapeutische Ausrichtungsprinzipien

9.-11.7.21 Hands On

15.-17.10.21 Sequencing – Vom Einfachen zum Komplexen

Die Wochenenden sind einzeln oder unter diesem Seminartitel als Gesamtpaket mit 10% Rabatt buchbar.

Einzeln: MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Kompakt: MZ 486 €, DZ 583 €, EZ 678 €, S/Z/Womo 413 € für alle 3 Wochenenden.

Alignment – Yogatherapeutische Ausrichtungsprinzipien – Yogalehrer Weiterbildung

9.-11.4.21 BM, SL: Uli Schuchart

Alignment beschreibt im Yogakontext das Einrichten präziser Achsen des Bewegungsapparates, durch Setzen von Bewegungsimpulsen und Visualisierung, um einen größtmöglichen physischen, energetischen und krankheitspräventiven Effekt auf deine Yoga Praxis zu erzielen. Unter Zuhilfenahme spiraldynamischer Prinzipien erfährst du eine subtilere Ebene deines Wesens. Als Yogaunterrichtende/r bekommst du ein tieferes Verständnis für deine Teilnehmer in Bezug auf deren Hatha Yoga Praxis.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Hands On – Yogalehrer Weiterbildung

9.-11.7.21 BM, SL: Uli Schuchart

Erlange in diesem Workshop deine Sicherheit und Klarheit in der aktiven Korrektur und Hilfestellung in den Asanas, Vinyasas sowie Hands On und Assits. Die benötigten Kunstgriffe werden erarbeitet und vertieft.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Sequencing – Vom Einfachen zum Komplexen

15.-17.10.21 BM, SL: Uli Schuchart

Wertvolle Vorschläge für dich und deine Yogaschüler, u.a.

- » Erlernen einer sinnvollen Sequenzierung/Aneinanderreihung von Sonnengrußvariationen, um Spannungsbögen erstellen zu können.
- » Welche Muskeln sind vorbereitend zu aktivieren und zu kräftigen, um eine bestimmte Asana optimal einnehmen zu können?
- » Erleben und Verstehen der Eigenheiten der individuellen Anatomie des Körpers, um angepasst praktizieren zu können und so entsprechend auf deine Teilnehmer einzugehen.
- » Wie man über yogatherapeutische Modifikationen der Yoga Vidya Grundreihe bei körperlichen Einschränkungen deiner Teilnehmer eine Asana Praxis fortführen und anpassen kann.
- » Es werden Fragen besprochen, was frei und beweglich sein muss, welche Strukturen zuvor gedehnt und entspannt als auch im Gegenzug stabilisiert werden sollten.
- » Erlernen der Asanas in Sanskrit

Um an dem Seminar teilnehmen zu können, sind eine ausreichende physische Belastbarkeit wie auch eine regelmäßige Hatha Yoga Praxis empfehlenswert.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Asana Exakt – Yogalehrer Weiterbildung

7.-9.5.21 WW, SL: Gauri Daniela Reich

6.-11.6.21 WW, SL: Sina Divya Jyoti Wingen

17.-19.12.21 BM, SL: Savitri Retat

Anatomie und Physiologie für Yogalehrer. Genaue Kenntnisse von Aufbau und Funktion des Körpers sind entscheidend, um die Asanas im Unterricht noch kompetenter anzuleiten, auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer einzugehen sowie einen gezielten Aufbau von Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu erreichen.

In praxisorientierten Workshops vertiefst du dein Wissen, erspürst anatomische Strukturen an dir, den anderen Teilnehmern und am Modell. Du lernst tiefe Zusammenhänge kennen und nutzen, um deine Schüler/innen in ihrer Praxis effektiv zu (beg)leiten. In den themenorientierten Yogastunden vertiefst du das Erlernte. In den Tiefenentspannungen begibst du dich auf die Reise durch den Körper und seine Systeme, und erfährst dabei auch ein intuitives Verständnis dafür.

6.-11.6.21 WW: MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, Z/Womo 323 €

7.-9.5.21 WW, 17.-19.12.21 BM: MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S (nur BM) Z/Womo 155 €

Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen

9.-11.4.21 BM, SL: Savitri Retat

6.-8.8.21 WW, SL: Kay Hadamietz

Ein praktisches Seminar mit wenig Theorie: Du lernst weitere Möglichkeiten im Pranayama, in den Asanas und in der Tiefenentspannung kennen. Spielerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Yogalehrerausbildung gelernte Wissen hinaus. Auch durch exakte Aussagen, weiterführende Korrekturen, Bodywork und Partnerasanas kannst du anschließend deinen Yogastunden noch mehr Tiefe verleihen. Freue dich auf neue Impulse und viel eigene Yoga Praxis. MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S (nur BM)/Z/Womo 155 €

Yoga angepasst an deinen Bewegungsapparat

2.-4.7.21 BM, SL: Adinath Zöllner

Entdecke wie die unterschiedlichen Knochenformen deine Yoga Praxis beeinflussen. Erkenne die Be-

grenzungen und Möglichkeiten des Skeletts bei der Yogaübung. Wenn Menschen Asanas üben, dann fühlt sich die gleiche Asana für jeden unterschiedlich an, auch wenn es äußerlich gleich aussieht. Du lernst die eigenen Begrenzungen und die deiner Schüler besser verstehen und damit umzugehen. MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Theorie und Praxis der 84 Hauptasanas

23.-25.7.21. BM, SL: Savitri Retat

5.-7.11.21 WW, SL: Kay Hadamietz

Ziel dieses Seminars ist es, die Hauptasanas genauer zu analysieren. Die einzelnen Asanas werden gemeinsam studiert und besprochen. Ihre Wirkungen auf verschiedenen Ebenen sowie Kontraindikationen, Variationen und der Einsatz von Hilfsmitteln. Korrekturen, Hilfestellungen und Ausrichtung. In jeder Einheit wenden wir uns einer Gruppe zu (Stehende Asanas, Rückwärtsbeugen, etc.). Das Seminar bietet Raum, das Verständnis um die Asanas zu vertiefen, für Fragen und Diskussion. MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S (nur in BM)/Z/Womo 155 €

Meisterung der Umkehrhaltungen – Yogalehrer Weiterbildung

30.7.-1.8.21 BM, SL: Atman Shanti Hoche

Kopfstand, Skorpion und Handstand zu meistern ist nur eine Frage der Technik. Sinnvolle Vorübungen geben exakte Tipps, um systematisch in diese königlichen Umkehrhaltungen hineinzukommen. Du bekommst das Handwerkszeug, um es an deine Schüler weiterzugeben.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Die Biomechanik des Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

3.-5.12.21 BM, Marc Gerson

Das Wissen der Biomechanik schenkt dir Unabhängigkeit von Nachschlagewerken, Souveränität und Sicherheit im Unterricht. Du bekommst ein tiefes Verständnis für die Anatomie der Bewegung. Deine anatomischen Kenntnisse werden intensiviert, aufgefrischt und vertieft. Beobachtung und Analyse verschiedenster Bewegungen, besonders auch der Bewegungen in den Asanas, ermöglichen dir einen differenzierten Blick auf die Bewegungsmöglichkeiten und Gründe von Bewegungseinschränkungen deiner Kursteilnehmer. Dank dieses

Verständnisses der Biomechanik kannst du exakte Korrekturen und Alternativen anbieten und deine Unterrichtsqualität anheben.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Hilfsmittel schlau eingesetzt

5.-7.3.21 BM, SL: Evelyn Marras

Ursprünglich wurde Yoga lediglich auf einem Teppich geübt. Heute gibt es neben rutschfesten Yogamatten, Gurten und Klötzen noch viele weitere Hilfsmittel. Dabei sind Hilfsmittel oder Yoga Props in jedem Praxislevel sehr gut einsetzbar. Sie können dir in jeder Asana helfen, den Körper besser auf- und auszurichten, mehr Stabilität zu bekommen, mehr loszulassen und dich mehr zu erden. Nimm Drehungen und Dehnungen deutlicher wahr und halte Stellungen entspannter. Du kannst so auf individuelle Bedürfnisse, persönliche Asanalevel und körperliche Konstitutionen bewusst und gesund eingehen und damit deine Yoga Praxis beträchtlich bereichern.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Yoga Vidya Bodywork – Partner Asanas

10.-15.10.21 BM, SL: Radhika Siegenbruk,

Maik Piorek

Lerne, Yoga Vidya Bodywork Kurse zu unterrichten und mit Partner-Asanas Abwechslung in deinen Yogaunterricht zu bringen. Du bekommst unschätzbare Tipps zum Unterrichten von fortgeschrittenen und langjährigen Teilnehmern, die du so gezielt fordern und fördern kannst.

Viel Praxis, verbunden mit der notwendigen Theorie aus Sportmedizin und Psychotherapie, so dass du gezielt auf besondere Erfahrungen eingehen kannst, da sich gerade in Partner Asanas auch auf der psychischen Ebene viel tun kann. Ohne größere Anstrengung machen Teilnehmer/innen mit Partner Asanas große Fortschritte in Flexibilität und lernen auch die fortgeschrittenen Asanas. Durch das entspannte, partnergestützte Verweilen in den Asanas können sich Blockaden lösen, die Chakras öffnen und tiefe spirituelle Erfahrungen werden möglich.

Du lernst u.a.:

- » Mehrwöchige Bodywork-Kurse aufzubauen
- » Das Offene-Stunden-Programm eines Yoga Centers oder eines Fitness-Centers um Yoga Vidya Bodywork-Stunden zu erweitern

» Teilnehmer gezielt auf fortgeschrittenere Stellungen hin zu trainieren

» Darüber hinaus verbesserst du auch für deine „normalen“ Kurse dein Einfühlungsvermögen und dein Wissen um Hilfestellungen erheblich

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €

Thai Yoga Bodywork – Yogalehrer Weiterbildung

3.-5.9.21 BM, SL: Gundi Nowak

Thai Yoga Bodywork ist eine angewandte Körperarbeit, welche aus der Traditionellen Thai Massage entspringt, dessen Grundlagen ursprünglich aus Indien stammen.

So findet man in der Thai Massage Elemente aus dem Yoga und Ayurveda wieder: Dehnungen und Körperübungen aus dem Hatha Yoga und das Konzept des feinstofflichen Körpers mit seinen Energiebahnen (Nadis) durch die Prana fließt. Deshalb bezeichnet man Thai Massage auch oft als Thai Yoga Massage. Diese Massagen werden in den Tempeln bis heute noch immer auch als spirituelle Übung verstanden.

In dieser Yogalehrer Weiterbildung erlernst du die Bewegungselemente aus der Thai Yoga Massage, die aus dem Yoga kommen und den Asanas entsprechen. Du kannst sie als wertvolle Unterstützung für Hilfestellungen und Korrekturen im Yogaunterricht einsetzen. Du entwickelst ein noch besseres Gefühl für andere Körper und bekommst mehr Sicherheit für dein Hands On. Ebenso ist Thai Yoga Bodywork eine wunderbare Inspiration für Partner Yoga. Du erhältst einen Einblick in die Traditionelle Thai Yoga Massage, in der die Berührung vom Herzen kommt und mit liebender Güte ausgeführt wird (Metta). Durch das Hineindehnen in verschiedene Yogastellungen erfolgt eine Stimulierung der Organe. Muskeln und Faszien werden gestreckt und Verspannungen gelöst. Es wird passiv bewegt und mobilisiert. Dadurch wird die Beweglichkeit des Körpers erhöht. Der Energiefluss des Körpers wird harmonisiert. Der Geist kommt zur Ruhe. Durch das Anpassen der Bewegung an den Atemrhythmus wird der Atem vertieft und Gebende wie Empfangende erfahren eine tiefe Entspannung und einen Zustand meditativer Stimmung.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit – Asanas intensiv mit Narayani

9.-14.5.20 WW, SL: Narayani

Englisch mit deutscher Übersetzung
Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch ihre inspirierenden Vorträge und Meditationen machen das Yoga-Üben mit Narayani zum Erlebnis. Narayani ist die Co-Autorin des Buches „Yoga“. Ihre Unterrichtsweise hat etwas fast Magisches: Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen der Yoga Asanas und du bist selbst verblüfft, was alles geht.

MZ 506 €, DZ 590 €, EZ 677 €, Z/Womo 438 €

Korrekturen und Hilfestellungen

19.-21.2.21 BM, 17.-19.9.21 BM,

SL: Adinath Zöllner

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein. Schärfe deinen „diagnostischen Blick“ für die Möglichkeiten (und Unmöglichkeiten) deiner Schüler.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

NEU Achtsam unterrichten

17.-22.1.21 BM, SL: Caroline de Jong

Sowohl Achtsamkeit als auch Yoga sind Werkzeuge, mit denen man wieder zu sich findet. Wie kraftvoll muss es sein, die beiden zu verbinden? Lerne theoretisch sowie praktisch, worauf es bei achtsamkeitsbasierten Yogastunden ankommt. Erlebe, was Achtsamkeitsyoga ausmacht und wodurch es sich von klassischem Yoga unterscheidet. Erlerne wichtige Anleitungsprinzipien und -methoden und wie du diese im Yoga Unterricht einsetzt. Deine Sensibilität für die Wirkung unterschiedlicher Formulierungen wird geschult und du erhältst konkrete, kraftvolle Formulierungsmöglichkeiten. Beim Probe-Anleiten in kleinen Gruppen erhältst du individuelles Feedback und erfährst direkt die Kraft von Achtsamkeitsyoga.

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €

NEU Fundamental Vinyasa – Yogalehrer Weiterbildung

4.-9.7.21 BM: SL: Gauri Daniela Reich,

Kali Denise Toth

Erfahre, wie du eine Vinyasa Klasse sinnvoll und strukturiert aufbaust. Lerne die Grundlagen der

Ausrichtung (Alignment), Sequenzierung und Methoden, mit denen deine Yogastunden zu einem unvergesslichen Erlebnis für deine TeilnehmerInnen werden.

Inhalte:

Grundsätze des Alignment, Vinyasa Sequenzierung, Chakra- und Elementenlehre, Wording, Einsatz von Musik in der Yogastunde, Marketing. Du lernst die Grundsätze der Ausrichtung für alle Asana-Gruppen und bekommst viele Tipps und Tricks, wie du scheinbar schwierige Positionen meistern kannst und wie du elegant von einer Asana zur nächsten fließt oder schwebst.

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €

NEU Aerial Yoga Weiterbildung

28.11.-3.12.21 BM, SL: Adidivya Andre

Aerial Yoga ist eine ganz neue Art Yoga zu erleben! Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Diese Weiterbildung basiert auf DANA® AERIAL YOGA, bei dem es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft geht. Du lernst die Grundlagen für einen sicheren Umgang mit dem Tuch, das Anleiten der Grundstellungen sowie Atem und Entspannungsübungen im Tuch.

Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas.

Voraussetzung hierfür sind eine abgeschlossene Yogalehrerausbildung und Erfahrung mit dem Tuch (Idealerweise eine Woche oder zumindest ein Wochenende AERIAL YOGA). Gute körperliche Fitness und ein problemloser Umgang mit Umkehrstellungen wird ebenfalls vorausgesetzt.

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €



NEU Adjustment – Yogalehrer Weiterbildung

12.-14.2.21 NO, SL: Jnanadev Wallaschkowski
Gutausgeführt, können Adjustments (Hilfestellungen des Yogalehrers) neue Asana Welten eröffnen. Sie verbessern die Körperwahrnehmung des Teilnehmers und helfen, sicherer und tiefer in Yogastellungen zu kommen. Du lernst allgemeine Grundlagen von Adjustments und Prinzipien, die auf jede Asana anzuwenden sind. Du lernst deine Teilnehmer und ihre Körperhaltung zu lesen (z.B. Vatha, Pitta, Kapha), um ihm die Hilfestellung zu geben, sein ganzes Potential zu entfalten. Mit Theorie und viel Praxis.
MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z 155 €

Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

7.-12.3.21 BM, 15.-20.8.21 BM, 10.-15.10.21 WW, 12.-17.12.21 BM, SL: Shanti Wade
Du lernst den Yin-Aspekt des Yoga zu verstehen sowie verschiedene Yin Yoga Asanas und deren körperliche und energetische Hauptwirkungen kennen, um deinen Yogastunden eine weitere Ausrichtung zu geben sowie gezielt Yin Yoga Stunden anzuleiten. Durch die Betrachtung der funktionellen Anatomie, der Berücksichtigung der individuellen körperlichen Gegebenheiten und den Einsatz verschiedener Hilfsmittel (Kissen, Blöcke, Gurte) lernst du, die Asana an die jeweilige Konstitution deiner Schüler anzupassen. Durch längeres und entspanntes Halten von Yin Yoga-Positionen werden besonders die tieferen Schichten des Bindegewebes wie Faszien, Bänder und Gelenke passiv gedehnt und gekräftigt. Gewebespannungen und Blockaden werden gelöst und Lebensenergien zum Fließen gebracht.
MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S (nur BM)/Z/ Womo 323 €

Yin Yoga und Klang – Yogalehrer Weiterbildung

5.-7.11.21 BM, SL: Jeannine Hofmeister, SL: Maik Hofmeister
Du lernst Klangschalen fachgerecht und zielorientiert in verschiedenen Sequenzen des Yin Yogaunterrichts anzuwenden, am Körper der Teilnehmer zu positionieren und den sicheren Umgang mit den Klangmaterialien. Im Yin Yoga geht es darum, in eine Asana hinein zu entspannen und loszulassen, so dass Muskeln und Organe eine tiefe Entspannung

erfahren. Die Schwingungen bestimmter Klangschalen, die speziell für den Einsatz auf dem Körper entwickelt wurden, unterstützen und intensivieren diese Wirkungen. Eine tiefe Regeneration ist möglich, stressbedingten Gesundheitsbelastungen wird vorgebeugt. Die Schwingungen erzeugen eine Neuordnung und unterstützen die Zentrierung. Die Klänge schenken ein tiefes Gefühl von Urvertrauen und Geborgenheit.
MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/ Womo 155 €

Ausrichtungsdynamik – verstehen und verdrehen!

31.1.-5.2.21 WW, SL: Jnanadev Wallaschkowski
8.-10.10.21 BM, SL: Jörg Müller
Dreh dich in Spiralen und Loops zu einer gesunden Körperhaltung. Einfache Yogaübungen werden mit anatomischen Erkenntnissen verknüpft. Die Ausrichtungsdynamik arbeitet mit Verschraubungen entlang der Körperachsen. Du erfährst alles über die Prinzipien der Ausrichtungsdynamik in Theorie und Praxis, löst ungesunde Haltungsmuster auf, schonst Gelenke und erlernst anatomisch richtige Haltungen.
31.1.-5.2.21 WW: MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, Z/ Womo 323 €
8.-10.10.21 BM: MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/ Womo 155 €

Ausrichtung nach dem Spiralprinzip

12.-14.03.21 NO, 22.-24.10.21 NO, SL: Jnanadev Wallaschkowski
In Spiralen und Loops drehst du dich zu einer gesunden Körperhaltung. Traditionelle Yogaübungen werden mit modernen anatomischen Erkenntnissen verknüpft. Gelenke werden geschont und anatomisch korrekt ausgerichtet. Mit einfachen Übungen werden falsche und ungesunde Haltungsmuster aufgelöst und anatomisch richtige Haltungen gelernt.
MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z 155 €

Vinyasa Flow

22.-24.1.21 WW, 4.-9.4.21 WW, 30.4.-2.5.21 WW, 18.-23.7.21 WW, SL: Marco Büscher
Lerne den fließenden Vinyasa Flow Yogastil selbst zu praktizieren und zu unterrichten – mit harmonisch fließenden Asana-Sequenzen. Dynamisch, aber auch gehaltene Positionen.

- » Grundlagen des Vinyasa-Aspektes im Yoga
- » Aufbau und Struktur von Yoga-Klassen („roter Faden“)
- » Einsatz von Musik und Mantras im Yogaunterricht
- » Anleitung von Vinyasa Yoga
- » Integration von Vinyasa Yoga in die Yoga Vidya Reihe

Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden. Eine Asana gleitet ohne Unterbrechung in die nächste über, synchron begleitet von der Ein- und Ausatmung. Es entstehen fließende Sequenzen dynamischer aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit Pranayama, um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen. Ziel ist die Entspannung in der Bewegung. Für alle, die ihr Kursangebot erweitern wollen und selbst neue Inspiration suchen.
4.-9.4.21 WW, 18.-23.7.21 WW: MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, Z/ Womo 323 €
22.-24.1.21 WW, 30.4.-2.5.21 WW: MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/ Womo 155 €

Yoga Personaltrainer siehe S. 119
Asana Exakt Yogalehrer siehe S. 33
Yin Yogalehrer siehe S. 34
Faszien Yoga Trainer Ausbildung siehe S. 118

Yoga Nidra Weiterbildung

2.-9.4.21 BM, SL: Dr: Nalini Sahay
Englisch mit deutscher Übersetzung
Du lernst, die Yoga Nidra-Tiefenentspannungen nach Swami Satyananda erfolgreich an deine Schüler weiterzugeben. Yoga Nidra, der „psychische und dynamische Schlaf“ stammt aus dem Tantra. Für die Unterrichtspraxis schulst du dein Bewusstsein durch Übungen und Gesprächskreise und lernst selbst mühelos Entspannung auf mentaler, spiritueller und emotionaler Ebene zu erfahren. Nach der Ausbildung wirst du dich mehr mit deinem wahren Wesen verbunden fühlen und zu mehr innerer Ausgewogenheit gefunden haben.
Ausbildungsthemen u.a.:
» Yoga Nidra Entspannungstechniken: Aufbau, Erklärungen, Anleitungen, praktische Übungen für die Unterrichtspraxis
» Wie arbeitet Yoga Nidra auf der yogischen und wissenschaftlichen Ebene?
» Wie hält man das Bewusstsein aufrecht?
» Wie kannst du deine Ausrichtung schärfen und dich besser konzentrieren?
» Wie hält man das erarbeitete Energielevel?
» Tiefe Verbundenheit mit sich und Mitmenschen
MZ 574 €, DZ 691 €, EZ 813 €, S/Z/ Womo 480 €



Yoga Nidra Aufbaukurs

6.-13.8.21 BM, SL: Dr. Nalini Sahay
Englisch mit deutscher Übersetzung
Du lernst als Yogalehrer Yoga Nidra mit detaillierten Erklärungen, so dass du dieses uralte komplexe yogische Entspannungs- und Meditationssystem noch klarer verstehst. Um diese Praktiken selbst später kompetent weitergeben zu können, lernst du in Praxis und Gespräch/ Vortrag/ Austausch, vollkommen achtsam und entspannt zu sein.
Inhalte u.a.: Wirkungen von Yoga Nidra. Nyasa. Antar Mouna. Fokussierung und Konzentration. Detaillierte Visualisierungen von Symbolen, Chidakasha Dharana Praxis. Für Yogalehrer, die fortgeschrittene Yoga Nidra-Schüler unterrichten wollen. Teilnahmevoraussetzung: mind. 7-tägiger Yoga Nidra-Grundkurs.
MZ 574 €, DZ 691 €, EZ 813 €, S/Z/Womo 480 €

NEU Yoga Nidra für Kinder – Yogalehrer Weiterbildung

30.7.-6.8.21 BM, SL: Dr. Nalini Sahay
Lerne speziell auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmte Entspannungstechniken und ermögliche ihnen damit, den Herausforderungen ihres Lebens mit einer positiven Einstellung und spiritueller Stärke entgegen zu treten. Kinder sind in der heutigen Zeit oft gestresst, sie können sich manchmal nicht ausdrücken und wir erkennen nicht die Ursachen ihres Verhaltens. Sie können betroffen sein von traumatischen Erfahrungen, Alpträumen, Aggressionen, Wut, Ängsten, Furcht, Bettnässen bis hin zu Krankheiten und Schmerzen – um nur einige zu nennen. Yoga Nidra kann ab einem Alter von 5 Jahren angewandt werden und kann auch in einer Gruppe unterrichtet werden.
Teilnahmevoraussetzung: mind. 7-tägiger Yoga Nidra-Grundkurs.
MZ 574 €, DZ 691 €, EZ 813 €, S/Z/Womo 480 €

Energieschutz

15.-17.1.21 BM, SL: Erkan Batmaz
Menschen brauchen heute mehr denn je Energie – für die vielfältigen Herausforderungen des Alltags in Beruf, Familie, Gesellschaft; für mehr Lebensfreude und Tatkraft, um persönliche und berufliche Ziele umsetzen zu können. Der integrale Yoga bietet eine Fülle von speziellen Techniken, um deinen Energiehaushalt zu kultivieren und einen

wirksamen Schutz vor Energieverlusten aufzubauen. Du lernst viel über den Energiekörper und Energieübungen, deinen Yoga Unterricht nach energetischen Aspekten zu gestalten und wie mit einfachen Techniken die Positivität deiner Teilnehmer im Alltag aufrechterhalten werden kann.
MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Klang Yoga

11.-13.6.21 BM, 3.-5.12.21 BM, SL: Pranava Heinz Pauly
Lerne die Grundlagen der Schwingungslehre und ihre ganzheitliche Wirkung im Yoga kennen, der eine exakte Wissenschaft zugrunde liegt. Nutze dieses Wissen, um die Yogastunden mit Schwerpunkten zu bereichern und deine eigene Praxis sowie die der Schüler sinnvoll und effizient zu unterstützen. So kannst du deinen Yogastunden mehr Tiefe geben und den Schülern ermöglichen leichter loszulassen. Erfahre den sensiblen Umgang verschiedener Klangmedien und für welche Yogaübungen sie sinnvoll sind, um eine harmonisierende, ausgleichende und energetisierende Schwingung zu erzeugen. Die Klangschrwingungen ermöglichen u.a. eine sehr tiefe Muskelentspannung und helfen, Verspannungen und Blockaden im physischen sowie im feinstofflichen Bereich sanft zu lösen.
MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Gong – Yogalehrer Weiterbildung

1.-3.10.21 BM, SL: Bhajan Noam
In dieser Kompakt Weiterbildung lernst du, den Gong als klangvolle Bereicherung in deinem Yogaunterricht bzw. in der Yogatherapie einzusetzen. Er wirkt gezielt unterstützend beim Üben von Asanas. Sein breites Klangspektrum hilft, die Meditation zu vertiefen. Entspannungsreisen können mit ihm klanglich untermalt werden. Auch Möglichkeiten der Einzelbehandlung/-begleitung werden gezeigt. Im Seminar wird im praktischen Üben der Umgang mit drei verschiedenen Gongarten erlernt werden: Feng Gong, Tam Tam Gong und chinesisches Becken. Alle haben ihre ganz eigene Qualität und ihr spezielles Wirkspektrum. Vorkenntnisse im Umgang mit Klangschalen sind von Vorteil, aber nicht erforderlich. Bhajan Noam gibt seit zwanzig Jahren Gong Konzerte und verwendet Gongklänge in der Therapie wie auch im Yogaunterricht.
MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Klangtherapie im Yogaunterricht

7.-12.3. BM, 6.-8.8.21 BM, 5.-10.12.21 BM, SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister
Du möchtest Klangschalen und/oder Gongs im Yogaunterricht einsetzen? Hier lernst du, wie du mit Hilfe von Klang deinen Yogastunden eine besondere Note geben kannst. Mit den Klängen kannst du deine Teilnehmer/innen noch leichter in die Tiefenentspannung oder Meditation führen. Außerdem lernst du, Klangschalen und Gongs auch gezielt in den Asanas und beim Sonnengruß einzusetzen. Klangyoga, auch Nada Yoga genannt, hat eine lange Tradition. Klangyogastunden sind bei Kursteilnehmern/innen sehr beliebt und werden in der Regel gut besucht.
Zusätzlich im intensiven Wochenseminar: Ein Klangmassagen Workshop vermittelt dir einen konkreten Einblick in die ganzheitliche und therapeutische Wirkung der Klangmedien auf den Menschen. Du lernst auch Klangmeditationen und Klangreisen zu gestalten.
2-Tage: 6.-8.8.21 BM: MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €
5 Tage: 7.-12.3. BM, 5.-10.12.21 BM: MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €

Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie

5.-7.2.21 BM, SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister
Was ist der Unterschied zwischen Klangarbeit zur Entspannung und Klangtherapie? Wo hört Präzärprävention und Entspannung auf und wo beginnt Therapie? Um die Unterschiede selbst zu erfahren und auch entsprechend in deiner Beratung oder deinem Unterricht als Klangarbeiter und/ oder Klangtherapeut einzusetzen, praktizierst du Übungen zur Selbsterfahrung auf den subtileren Ebenen und lernst die Wirkung der Klänge im feinstofflichen Bereich kennen. Du lernst, wie genau die verschiedenen Ebenen mit Klängen angesprochen werden: die emotionale, energetische, mentale und kausale Ebene. Organische Erkrankungen haben oft einen emotionalen und geistigen Ursprung, durch den die Lebensenergie blockiert werden kann und dadurch eine manifeste Krankheit entstehen lässt. Durch das Erarbeiten der Grundlagen wirst du sicherer und gelassener bei deiner Klangarbeit

und kannst dich mehr auf das Wesentliche konzentrieren. Durch konkrete Übungen schulst du deine Selbsterfahrung, so kannst du kompetent und mitfühlend andere mit dieser Arbeit begleiten. Theoretische Grundlagen runden das Thema ab. Mit diesen Kenntnissen kannst du neben der Klangarbeit auch deine Yogaschüler kompetenter betreuen. Pflichtbaustein für Absolventen der Klangtherapie-Baustein-Ausbildung und offen für alle Interessierten, die beruflich oder privat mit Klängen arbeiten.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang und Anwendung von Klanginstrumenten oder Besuch eines Klang- oder Gongseminars.
MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rücken yoga

22.-24.10.21 BM, SL: Pranava Heinz Pauly
Du möchtest Klangschalen, Gongs und andere Klanginstrumente im Rücken yogaunterricht einsetzen? Der kombinierte Einsatz von Körperübungen, Klangschrwingungen, Atmung, Entspannung, Bewusstsein und zielgerichteten Affirmationen kann im besonderen Maße zur Auflösung von Rückenproblemen beitragen. Klangyogastunden sind sehr beliebt und werden in der Regel gut besucht.
MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €



Yoga Vidya Visharada- und Acharya-Studiengänge

Der Yoga Vidya Visharada-Studiengang „Kenner der Wissenschaft des Yoga“

Für besonders ernsthafte Aspiranten auf dem spirituellen Weg und Yogalehrer/innen, die besonders kompetent unterrichten wollen, haben wir den Yoga Vidya Visharada Studiengang eingerichtet. Er ist Orientierung, Leitlinie und Stütze für deinen gezielten, systematischen, persönlichen, spirituellen Fortschritt auf dem Weg zur Selbstverwirklichung. Du lernst die wichtigsten Yogaschriften kennen und in den Alltag zu integrieren. Du lernst sehr viel über das Unterrichten von Yoga und das Anleiten spiritueller Aspiranten. Gleichzeitig kannst du mit der stattlichen Gesamtstundenzahl von 1.280 UE (einschließlich der Yogalehrerausbildung) auch belegen, dass du ein Experte/eine Expertin des Yoga bist. Es ist gerade jetzt, wo es in Deutschland immer mehr Yogalehrer gibt, wichtig, dass mehr Yogalehrer noch tiefer gehen. Der Yoga Vidya Visharada Studiengang ist bausteinartig aufgebaut. Du kannst die verschiedenen Teile selbst zusammenstellen.

Zum Studiengang gehören folgende Module:

- » Yoga Vidya 2-Jahres-, 3-Jahres- oder 2-Jahres-Ashramausbildung (bei Ausbildungen anderer Schulen müssen die Details besprochen werden)
- » Yoga Sutra Weiterbildung (9 Tage oder 3 Wochenenden)
- » Bhagavad Gita Weiterbildung (9 Tage)
- » Upanishaden Weiterbildung (9 Tage)
- » Hatha Yoga Pradipika oder Gerandha Samhita Weiterbildung (9 Tage)
- » Viveka Chudamani, Atma Bodha, Aparoksha Anubhuti oder Yoga Vasishtha Weiterbildung (9 Tage)
- » Meditationskursleiter-Ausbildung
- » Kenntnis des Sanskrit-Alphabets
- » Mind. 2 Yogalehrer-Weiterbildungsseminare in Yoga für spezielle Gruppen: zum Beispiel Yoga für Kinder, Yoga für Schwangere, Yoga fürs Herz, Yoga für Senioren, Yoga-Therapie
- » Eine Asana-Intensiv-Woche (oder 3 WE)
- » Mind. ein Ayurveda-Seminar
- » 4 Wochen Karma Yoga in einem Yoga Vidya Ashram (kann auch wochenweise erfolgen)

Empfehlenswert (aber nicht verlangt):

Besuch des Sivananda Ashrams Rishikesh

Für das Zertifikat sind zusätzlich erforderlich:

- » Mindestens zwei Jahre Erfahrung im Unterrichten von Hatha Yoga Kursen
- » Erfahrung im Anleiten von Meditation
- » Mindestens drei Jahre ununterbrochene eigene Meditationspraxis
- » Drei Jahre seit Beginn der Yogalehrer Ausbildung
- » Insgesamt mind. 1.280 UE (bzw. 1.380 UE, siehe nächster Punkt) in Aus- und Weiterbildungen
- » Eine Abschlussarbeit über Yoga von mindestens 50 DIN A4-Seiten
- » oder alternativ kann die Abschlussarbeit auch ersetzt werden durch weitere 100 UE aus diesen Bausteinen

Unser Ausbildungsrat berät dich dabei gerne:

ausbildung@yoga-vidya.de

Die Gebühren für diesen Studiengang setzen sich aus den Seminargebühren der einzelnen Bausteine zusammen. Betreuung, Beratung und Abschluss-Zertifikat: 80 € Gebühren.

Der Yoga Vidya Acharya-Studiengang „Lehrer der Wissenschaft des Yoga“

„Acharya“ bedeutet im Sanskrit „Lehrer/in“, „Gelehrter“ oder „Meister/in“, ähnlich dem „Meister“ im Handwerk, der ein umfassendes Wissen und Praxis in seinem Beruf besitzt

und daher besonders qualifiziert ist, andere zu unterrichten und auszubilden. „Acharya“ bezeichnet jemanden, der tiefes Wissen einer Disziplin erworben hat, in Theorie und Praxis, selbst regelmäßig über längere Zeit praktiziert und so die Dinge, die er lehrt und weitergibt, nicht nur theoretisch weiß, sondern größtenteils auch selbst erfahren hat und daher seine eigene Intuition und Erfahrung in sein Leben und seinen Unterricht einfließen lassen kann. Manchmal wird „Acharya“ auch als ein Titel für einen großen Guru verwendet – in diesem Sinn ist der Titel bei uns nicht zu verstehen.

Im Unterschied zu unseren anderen Ausbildungen sind die Acharya-Studiengänge nicht berufsbegleitend. Vielmehr schließen sie eine ununterbrochene Vollzeitmitarbeit bei Yoga Vidya von mindestens 3 Jahren mit ein. Ausbildungsunterricht, Assistenz, Unterrichtspraktikum, Supervision und Mitarbeit ergänzen sich ideal zu einer der fundiertesten und umfangreichsten Ausbildungen, die es auf dem Gebiet von Yoga und Ayurveda in Europa gibt.

Yoga Vidya bietet 4 Acharya Studiengänge an:

1. Yoga Vidya Acharya
2. Yoga Vidya Ayurveda Acharya
3. Acharya Yoga Therapie
4. Purohita Acharya (Rituale)

Nähere Information:

ausbildung@yoga-vidya.de



Die Kursleiter/innen



Sukadev Bretz – Ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. Buchautor. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga Bewegungen Europas.

Alphabetisch nach Vornamen:



Adidivya Andre – blickt auf eine langjährige Erfahrung als Assistentin in internationalen Konzernen sowie Finanzwesen zurück. Sie ist Yoga (BYV), Yin Yoga (BYV) sowie Aerial Yoga Lehrerin.

Adinath Zöller – siehe S. 36

Amba Popiel-Hofmann – siehe S. 28



Anandini Einsiedel – examinierte Musikpädagogin sowie Yogalehrerin und Mantrasängerin. Langjährige Yoga- und Meditationspraxis mit Interesse an Entspannungstechniken und Klangyogastunden. Sie ist Klarinetten-, Gesangs-, Musik- und Mathelehrerin mit Erfahrung in den Bereichen Projektmanagement und Jugendcoaching.

Anantadas Büsseler – siehe S. 36



Arjuna Wingan – Yogatherapeut, Leiter zahlreicher Seminare (Asana, Pranayama), Entspannungskursleiter, Ausbilder BYV und Gründer von SILENTFLOW Yoga. Er weiß seine Begeisterung für den Hatha Yoga aus langjährig-eigener, meditativ-fordernder Asana- und Pranayamapraxis mit Herz, Ruhe und Humor weiter zu geben.



Atmanshanti Hoche – Yogalehrerin (BYV), praktiziert Hatha Yoga bereits seit ihrem 11. Lebensjahr. Sie hat immer wieder Grenzen ausgetestet und ein sehr gutes Gespür dafür was möglich ist. Seit 2005 Ausbilderin bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Bietet Privat-Yoga-Coaching, unterrichtet u.a. auch auf Mallorca und in Süd-Indien.



Beate Menkarski – HP/ Heilpraktikerin/ Psychotherapie, Therapie der Wahl: Systemische Therapie und Chakra-Arbeit. Yogalehrerin, ausgebildet in Ayurveda und Yogatherapie. Arbeitet in der eigenen Praxis; unterrichtet in erster Linie Achtsamkeitsyoga.



Bhajan Noam – Atemtherapeut, Yoga-lehrer, Physiotherapeut, Heiler (DGH) und Autor, Dozent und Ausbildungs-leiter an namhaften Instituten in Deutschland und der Schweiz. Er leitet seit drei Jahrzehnten Gruppen. Mit seinen Vorträgen, Seminaren und Büchern zeigt er dem spirituell Suchenden einfache Wege zum inneren Selbst, das ja stets da ist und nur auf ihn wartet.



Brigitte Heitz – Yogalehrerin; sie hat für sich selber Yoga als alternative Heilmethode erfahren und gibt gerne ihr Erfahrungswissen weiter.



Brigitta Kraus – Yoga Lehrerin, Yoga Therapeutin, Yin Yoga Lehrerin, Heilpraktikerin, Meditationslehrerin, Kinderyoga Lehrerin, Entspannungstrainerin. Weiterbildung bei „Faszienpapst“ Dr. R. Schleip. Direkte Schülerin von Dinah Rodrigues; autorisiert im Hormon Yoga für Frauen, Männer und bei Diabetes. Seit 2007 unterrichtet sie die Methode, ihr Unterricht ist lebendig und strukturiert.



Carina van Anken – Yogalehrerin (BYV) mit niederländischen Wurzeln. Unterrichtet Hatha Yoga, viele Jahre Erfahrung, abwechslungsreicher, fordernder und entspannender Yogaunterricht mit einer großen Dosis Positivität und Optimismus. Vermittelt gern die Leichtigkeit im Geist und Aufrichtung im Körper.



Caroline de Jong – Yogalehrerin, Achtsamkeitslehrerin, Klinische Psychologin (MSC.), biodynamische Körperpsychotherapeutin, Biorelease® Lehrerin, Ausbildung in Mind-Body Medizin. 3 Jahre Sevaka bei Yoga Vidya als Hauptunterrichtende und in der Yogatherapie, Tätigkeit in der Körperpsychotherapie, Verfasserin eines Lehrbuchs zum Anleiten von Achtsamkeit.



Chandra Cohen – Vereinigt in sich intensive Praxis, jahrelange Schülerschaft (bei Swami Vishnudevananda, Swami Dayananda, Swami Brahmananda u.a.) und genaue Kenntnis der Schriften. Lehrbeauftragter für indische Philosophie in New York. Er hat eine sehr humorvolle und dabei sehr klare Weise, dich zu deiner inneren Wahrheit zu führen.



Charry Devi Ruiz – Gründerin von Yoga Vidya Weilerswist sowie vom Yogahaus. Yogalehrerin (BYV) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie Business Yoga Lehrerin. Vom Verband anerkannte Ausbilderin für Yogalehrer, Thai Yoga Masseurin und Ausbilderin, Meditationskursleiterin, Stress & Mental Coach, Entspannungstrainerin, Yogatherapeutin, Yoga Personal Coach mit jahrelanger und intensiver Unterrichtspraxis.

Christian Bliedtner – siehe S.35

Claudia Bauer – siehe S. 23



Claudia Geldner – Seit vielen Jahren tief mit der Lehre der Kabbalah verbunden. Sie arbeitet ehrenamtlich vorwiegend mit traumatisierten Menschen. Als freie Autorin sowie als Seminarleiterin teilt sie ihr Wissen mit viel Liebe, wobei sie auf den praktischen Bezug zum Alltag Wert legt.



Erkan Batmaz – Yoga- und Meditations-Lehrer. Als Praxisleitfäden zur Erweiterung des Bewusstseins hat er das Räkel Yoga, die Kausalmassage, die Kundalini Yoga Sutra und die Yoga Sutra Meditation entwickelt. Er praktiziert und unterrichtet den Integralen Yoga und ist bestrebt, auf dem Weg zur Bewusstwerdung keine »blinden Flecken« zu hinterlassen.



Evelyn Marras – Kinder- und Jugendyogalehrerin und Yogalehrerin. Mit Freude unterrichtet sie Yoga seit 2013 im Kindergarten und als Jugendbegleiterin an einer Förderschule. Durch spielerisches und kreatives Üben dürfen Kinder mit Yoga Vertrauen und individuelle Entfaltung erfahren.

Gauri Daniela Reich – siehe S. 37



Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker – Hochschulprofessor im Gesundheitswesen, Mitbegründer und Ausbildungsleiter des Yoga Vidya Center Aachen, Gründer und Leiter eines Unternehmens für Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement. Er verbindet seine Erkenntnisse und Erfahrungen als Unternehmer, Professor, Yogalehrer und Integrativer Yoga Psychologischer Berater, Meditationskursleiter, Reiki 3.Grad in der Erwachsenenbildung und beim Coaching von Führungskräften.



Gundi Nowak – Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Masseurin und Thai Yoga Massage Ausbilderin. Seminarleiterin für Thai Yoga Massage, Ayurveda und Yoga. Humor und Leichtigkeit sind wichtige und unterstützende Begleiter auf ihrem Lebensweg und so gibt sie ihr Wissen authentisch und mit Lebensfreude weiter.



Hans-Jürgen Klee – Kampfsport-Trainer, Yogalehrer, Antigewalttrainer und Vater. Unterrichtet Yoga und Kampfkunst besonders für Kinder, bei denen er dank seines Humors, seiner liebevollen Zuwendung und gleichzeitig fordernden Art sehr beliebt ist.

Dr. Hans Kugler – siehe S. 23
Hans-Peter Bayerl – siehe S. 23



Harilalji – Yogalehrer und Acharya der Sivananda-Tradition; vermittelt die Yogaweisheit als ganzheitliches System. An der bekannten SVYASA-Yoga-Universität in Bangalore/Indien absolvierte er seine Yogatherapie-Ausbildung, arbeitet seit 2002 auf diesem Gebiet (spezialisiert auf Yogatherapie/Yogatherapie für psychosomatische und psychologische Erkrankungen). Ashramleiter in Kerala/Südindien und ist Dozent am Nagelil Ayurveda Medical College. Er lehrt nach dem traditionellen indischen Gurukula-System. Daher legt er mehr Wert auf das Erfahren der Weisheit des Yoga als auf reine Wissensvermittlung. Seit 20 Jahren befasst er sich mit Recherchen und Studien der vedischen Yoga Psychologie.



Hridaya Loosli – Yoga Vidya Acharya. Erfahrener Yogalehrer und -ausbilder, Meditationskursleiter, Ayurveda Gesundheitsberater. Ausgebildet in indischen Ritualen, Ayur- und Lachyoga.



Ingrid Seemann – Yogalehrerin, Gymnasiallehrerin, Ausbildung zur Tanzleiterin bei Wali und Arienne van der Zwan und Phyllis Krystal Trainerin. Seit über 15 Jahren arbeitet sie mit der Methode in der Schule, beim Yogaunterricht und im privaten Bereich. Gelernt hat sie diese Methode bei Carmen Berhörster und Phyllis Krystal persönlich.



Iris Zanders – Heilpraktikerin i. A., Psychologische Beraterin und ausgebildet in Spieltherapie.



Jeannine Hofmeister – Sie hat Jura/BWL studiert und leitet das Seva-Büro in Bad Meinberg. Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Therapeutin (BYVG) und Yogatherapeutin i.A. Unterrichtet mit viel Klarheit, Liebe und Hingabe. Gibt besonders gern Klangyogastunden und Klangreisen zusammen mit ihrem Mann Maik. Den Menschen

die wohltuende Wirkung von Yoga, Ayurveda und Klängen näher zu bringen, ist ihr eine besondere Herzensangelegenheit.



Jnanadev Wallaschkowski – Gelernter Rettungsassistent, Physiotrainer, Personaltrainer, bodyART Trainer, Yogatherapeut und Yogalehrer, der durch seine umfangreichen Ausbildungen sehr viel praktische Erfahrung im Bereich Anatomie hat.



Jörg Müller – Körperarbeit als Weg zur Ganzheit des Menschen. Er hat 40 Jahre lang, u. a. als persönlicher Schüler von Swami Vishnudevananda, die Lehren des Yoga, Tantra, Ayurveda sowie die Schulen der östlichen und westlichen Körperarbeit, studiert. Hieraus hat er eine Synthese dieser Techniken entwickelt, die er heute in Schwerpunkt-Workshops und Ausbildungen weitergibt.



Jyoti Maya Hartmann – Yogalehrerin (BYV) mit zahlreichen Weiterbildungen und ab August 2013 auch Yoga-Therapeutin. Sie praktiziert seit über 30 Jahren Yoga und leitet seit Jahren eine Yogagruppe mit geistig Behinderten.

Kaivalya Meike Schönknecht – siehe S. 37



Kali Denise Toth – Yogalehrerin, bildet sich regelmäßig international fort. Sie unterrichtet Vinyasa, Ashtanga sowie Yin Yoga, Asana Flow. Ihr Yogastil ist eine Mischung aus anspruchsvollem und dynamischem Yoga, ihre Stunden zeichnen sich durch Wärme und Herzlichkeit aus.

Karuna M. Wapke – siehe S. 37



Kathrin Funk – Erzieherin, Lernkultur-Coach, Erlebnispädagogin und Kinder-yoga Lehrerin. Sie arbeitet in einer Kindertagesstätte, in der sie u.a. für die Fortbildung des Teams im Rahmen eines Bundesprojekts zuständig ist. Ihre Stärke: Die feinen Resonanzen wahrzunehmen und Inhalte der Seminare zu einer gelebten Praxis werden zu lassen.



Kati Tripura Voß – Freie Dozentin an den Paracelsus Schulen und bei Yoga Vidya in den Bereichen Yoga, Ayurveda, Heilung, Mediation und Coaching sowie zusätzlich als Trauerrednerin und in der Sterbebegleitung in und um Eisenach.



Katyayani – Sehr erfahrene Yogalehrerin und Yoga Vidya Acharya. Mit viel Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen und einer besonderen Stimme und Ausdrucksweise führt sie dich durch deine Yogapraxis. Sie gibt Herzen berührende Satsangs, Meditationen und Mantra-Yogastunden.



Kavita Pippon – Zertifizierte Ausbilderin für Yoga. Zu ihrem vielseitigen Seminarangebot gehören u.a. Yoga-flow, Faszienyoga, Yinyoga, schamanische und tantrische Arbeit. Sie singt gerne und erforscht auf eine sehr bodenständige Art und Weise die spirituelle Weiblichkeit.

Kay Hadamietz – siehe S. 38



Krishnashakti Stiboy – Yogalehrerin Ayurvedamasseurin, Entspannungspädagogin sowie Erlebnispädagogin für Kinder. Fachberater für holistische Gesundheit i.A.



Ma Deva Rany Serra – Yoga- und Ayurvedatherapeutin, Yoga- und Meditationslehrerin. Leiterin des Yoga Vidya Centers Tübingen und der Yogalehrer-, Yogatherapie und Ayurveda Massage- und Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung.

Maheshwara Mario Illgen – siehe S. 38



Maha Devi Deemter – Seit über 25 Jahren freiberufliche Physiotherapeutin, langjährige Dozentin für Manuelle Therapie, Sportmedizin und Frauenheilkunde, Heilpraktikerin für Physiotherapie. Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin sowie Beckenbodentrainerin für Männer und Frauen. Sie verbindet und integriert den Yogaweg mit klassischen Elementen aus der Physiotherapie.



Maik Hofmeister – Yogalehrer, Chakralehrer, Entspannungskursleiter, Ausbildung in Chakra Healing. Sehr erfahren im Umgang mit unterschiedlichen Klängen. Er liebt es, Menschen tief zu berühren durch Klangyogastunden, Klangmeditationen, Klangreisen und die 7 Chakra Methode.



Maik Piorek – Nach einer intensiven Lebensphase begab er sich auf die Suche nach einer neuen Wahrheit. Er lernte im Ashram. Dort lernte er, dass sich echter Fortschritt durch kontinuierliches Üben ganz von alleine einstellt. So wurde aus der ursprünglich geplanten Auszeit der Beginn einer neuen Lebensphase. Im Amara Yoga Studio Darmstadt verbreitet er Yoga und unterstützt die Schüler bei ihrer Praxis.



Manuja Ferrari – Yogalehrer, erfahrener Workshopleiter, Entspannungs- und Meditationskursleiter. Er hat im Yoga Vidya Ashram Westerwald gelebt, begleitet Yogalehrerausbildungen und ist spezialisiert auf yogatherapeutische Einzelsitzungen.



Marc Gerson – Yogalehrer, Klang Yoga Therapeut und -Lehrer, Übungsleiter für Lach Yoga, Kinder Yoga und Lehrer für Mind-Sound Technology™. Erfahrener Tai-chi- und Qi-Gong Lehrer, Akupunktur und Ausbilder für Tai-chi, Qi-Gong, Meridian- und Yin Yoga sowie Faszien Yoga und Klang Therapie.



Marco Büscher – Deutsch-Amerikaner, Yoga- und Meditationslehrer, Mantramusiker und Betriebswirt. Er lebte in seiner Kindheit für 3 Jahre im tibetisch-buddhistischen Kamalashila Kloster in der Eifel. Er absolvierte mehrere Yogalehrer-Ausbildungen und unterrichtet Seminare und Kirtans.



Michael Büchel – Dipl. Soz. Päd., Dipl.-Pädagoge/Sport und Psychosoziale Gesundheitsbildung, Heilpraktiker für Psychotherapie. Erfahrener Yogalehrer und Ausbilder, Lehrer für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Arbeitet freiberuflich in der Erwachsenenbildung und unterrichtet in eigener Praxis und bei Krankenkassen.



Dr. Nalini Sahay – Yoga Meisterin (Acharya) und Doktor der Psychologie. Auf diese Weise verbindet sie tiefes klassisches Yoga Wissen mit dem Wissen von westlicher Psychologie und Medizin. Sie lernte die Energietechniken in intensiven Kursen in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Satyananda. In ihrer Arbeit mit therapeutischem Yoga in Schulen und Krankenhäusern sowie in Sozialarbeit mit Aids- und Suchtkranken lernte sie, diese Techniken so zu modifizieren, dass sie jeder ohne Schwierigkeiten umsetzen kann. Dr. Nalini Sahay begeistert durch ihre Klarheit, praktischen Idealismus und ihrer einfühlsamen Art.



Narada Marcel Turnau – Ehemaliger Ashramleiter Yoga Vidya Westwald, Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer, Yoga Ausbilder, Entspannungstrainer. Er hat sich im Laufe der Jahre spezialisiert auf Yoga Philosophie und Advaita Vedanta.



Narayan Poes – Langjähriger Yogalehrer (BYV), seit 2003 Kinderyogalehrer-Praxis an Grundschulen. Er gestaltet die Kinderyogastunden mit großer Freude und fundiertem praktischem und theoretischem Wissen.



Narayani – Langjährige Schülerin von Swami Vishnudevananda, lange und intensive Asana Praxis und über 40 Jahre Unterrichtserfahrung.

Narendra Hübner – siehe S. 38



Peter Govinda Janning – Yogalehrer, Meditationslehrer, Business Yogalehrer, spiritueller Lebensberater, Reiki- und Karate Meister. Regelmäßige Ashramaufenthalte seit 2011, eigenes Yogastudio seit 2013. Angebot von Seminaren zu Themen rund um Stress in Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen, VHS Yogadozent.



Pranava Heinz Pauly – Yoga Vidya Acharya für Yoga und Yogatherapie, Entspannungs-, Yoga- und Klangtherapeut (BYAT), Klangmusiker, begeisterter Wanderführer und Nordic Walking Trainer. Magister für Pädagogik, Germanistik und Philosophie mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

Radha Prema Maisel – siehe S. 38
Radharani Birkner – siehe S. 38



Radhika Siegenbruk – Gründerin und Leiterin von Amara Yoga, Yogalehrerin Senioren-Yoga-Übungsleiterin, Kinder-Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG), Passive Yoga/Ayur Thai Massage (AYV), Sati Zen Buddhismus Studium, Weiterbildungen in Thai Massage und Acro Yoga. Ihr Unterricht ist facettenreich, musikalisch, meditativ, fordernd, intensiv, sanft, liebevoll, spielerisch.



Ramashakti Sikora – Sie praktiziert Yoga und Meditation seit ihrer Kindheit, ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Meditationslehrerin, Fachtrainerin für Ausdauersport, Lauf- und Marathontrainerin, Musikerin und Krankenschwester mit 20-jähriger interdisziplinärer Berufserfahrung.



Ruzan Davtyan – Erfahrene Physiotherapeutin mit viel Fachkompetenz, Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Vojta-Therapeutin, Fußreflexzonenmassage, Lymphdrainage.

Savitri Retat – siehe S. 39



Shaktipriya Vogt – Yoga Vidya Acharya und Yogalehrerin mit langjähriger Erfahrung. Dank intensiver täglicher eigener Praxis strahlt sie viel Prana aus. Spezialisiert auf Unterrichten von Pranayama, Kundalini Yoga und Asanastunden.



Shanmug Eckhardt – Direktor und Hauptausbildungsleiter im Sananda Yoga Center Madrid. Er ist Diplompsychologe, Mitbegründer und Vorstandsmitglied des spanischen Yogalehrerverbands A.I.P.Y.S. 17 Jahre lang leitete er den Yoga Ashram in Canada und auf den Bahamas. Er bildete Tausende von Studenten aus.



Shanti Wade – Langjährig erfahrene Yogalehrerin (BYV) und -Ausbilderin bei Yoga Vidya, Yogatherapeutin (BYVG), Yin Yogalehrerin (nach Paul Grilley). Ihr Fokus gilt dem genauen Erspüren des Körpers in den Asanas und seinen Grenzen. Ihr Unterricht ist geprägt von Klarheit und Einfühlungsvermögen.



Shanti Devi Witzler – Yogalehrerin, Körpertherapeutin, Thai Yoga Lehrerin und Klangtherapeutin. Mit langjähriger Yoga Unterrichtserfahrung. Durch ihre einfühlsame und verständnisvolle Art des Unterrichtens kann sie sich auf die unterschiedlichsten Menschen einstellen.

Shivapriya Große-Lohmann – siehe S. 28



Sina Divya Jyoti Wingen – Yogalehrerin, Schwangeren Übungsleiterin sowie Hormon Yogalehrerin. Sie unterrichtet, inspiriert vom Yoga Vidya Stil und Anusara Yoga, ihren ganz eigenen Stil und gestaltet ihre Stunden mit großer Freude, Leichtigkeit, Klarheit und Präzision – mit besonderem Fokus auf der korrekten Ausrichtung.

Sitaram Kube – siehe S. 39
Sundaram – – siehe S. 29



Susan Holze-Apell – Physiotherapeutin, Sivananda-YL-AB in Indien, Fort- und Weiterbildungen mit den Schwerpunkten Ganzheitlichkeit und Alternativmedizin (Orthobionomy, Craniosakral Therapie, Kinesiologie, TCM, Pranaheilung, Yogatherapie, Hormonyoga, Lachyoga, Aerialyoga, Thaiyogamassage u.v.m.) Gibt sehr gern ihr Wissen weiter.



Susanne von Somm – Yogalehrerin der Sivananda-Tradition, Literaturwissenschaftlerin, Philosophin, Gesundheitstrainerin, Kundalini-Schwangeren-Yogalehrerin und Geburtsvorbereiterin, Lehrerin für Beckenbodenyoga. Susanne ist als erfahrene Kurs- und Seminarleiterin seit vielen Jahren in ganz Deutschland tätig.



Sushila Thoms – Studium der Soziologie und Psychologie, derzeit promovierend in Medizin; Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG). Als Yogalehrerin unterrichtet und coacht sie mit Freude Übergewichtige; gleichzeitig forscht sie wissenschaftlich zu dem Thema.



Swami Saradananda – Eine inspirierende Lehrerin, die dazu ermuntert, die eigene Yoga Praxis auszubauen und zu verfeinern. In ihrem Unterricht bezieht sie mit viel Humor die uralten philosophischen Weisheiten auf die Erfahrungen unseres täglichen Lebens. Sie unterrichtet seit mehr als 30 Jahren Yoga, ist Meisterschülerin von Swami Vishnudevananda und hat verschiedene Sivananda Yoga Zentren und Yoga Vidya Westwald geleitet. Sie hat zahlreiche Bücher veröffentlicht. Ihre neuesten Publikationen „Chakra Meditation“ und „The Power of Breath“ sind kürzlich erschienen.



Swami Tattwarupananda – erwarb sein tiefes Wissen über Vedanta und die spirituellen Wahrheiten als langjähriger Schüler Swami Dayanandas in der Tradition von Swami Sivananda. Er unterrichtet Yoga, Vedanta und Bhagavad Gita in verschiedensten Ashrams und Schulen und führt ein Gurukulam für unterprivilegierte Kinder.



Tara Devi Ziener – Yogalehrerin, praktiziert Yoga seit 2015. Seitdem verbreitet sie Lebensfreude durch Yoga, Thai Massage, Vegane Ernährung und Life Coaching in Firmen, privat und bei Yoga Vidya. Spielerisch, energetisch, herzlich und mit gefühlvollen Mantra Einlagen ist sie bekannt für ihre fordernden und Mittelstufen Yogastunden.



Tobias Weber – Als Dipl.-Psychologe, Yogalehrer und Entspannungskursleiter unterrichtet er und leitet Seminare seit 2015. Er ist mit einer Sehkraft von unter zwei Prozent gesetzlich blind und geht damit sehr achtsam durchs Leben. Diese Achtsamkeit und das Loslassen von Gewohnheiten möchte er in seinen Seminaren weitergeben.



Uli Schuchart – In verschiedenen Traditionen ausgebildeter Yogalehrer mit langjähriger intensiver und internationaler Erfahrung in allen Aspekten des Yogalehrens. Klosteraufenthalte in Asien, Studium der Philosophie und Sinologie.



Ute C. Gerhardt – Über 30 Jahre Erfahrung im internationalen Human Resources Management, vorrangig in der IT/TK- und Bankenbranche und Inhaberin von „Ute Gerhardt HR | Strategie | Beratung“. Zertifizierter systemischer Coach, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin und Hormonyogalehrerin (Dinah Rodrigues). Einen Schwerpunkt ihrer Yogaarbeit bildet das Business Yoga. Ute versteht es sehr gut, die beiden Welten Business und Yoga miteinander zu verknüpfen.



Vedamurti Dr. Olaf Schönert – Yogalehrer (BYV), Yoga Vidya Acharya, Koordinator der vereinseigenen Stadtzentren, Diplom-Kaufmann, erfahrener Ausbildungsleiter für Yogalehrer, Meditationslehrer (BYVG), systemischer Berater (BYVG), psychologischer Yogatherapeut (BYAT), Yin Yogalehrer (BYV). Weiterbildungen in Bodywork, Rücken yoga, Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundaliniyoga sowie Yoga Nidra®. Langjährige Unterrichtserfahrung als Universitätsdozent, Buchautor. Studierte traditionelles Vedanta bei James Swartz.



Wolfgang Keßler – Yogatherapeut und Yogalehrer, spezialisiert auf Yoga für den Rücken, Anatomie/Physiologie. Aus eigener Erfahrung und reichen Praxiserfahrung kann er hilfreiche Ratschläge für Teilnehmer mit Rückenbeschwerden geben.



Wolfgang Seemann – Lehrer am Gymnasium für die Fächer Französisch, Deutsch, Sozialwissenschaften und Politik. Seit 2007 ist er Yogalehrer und versucht, im Schulalltag Jugendlichen die Vorzüge von Yoga nahe zu bringen. Ausbildung in klassischer Gitarre an der Musikschule Bielefeld und 20 Jahre als Gitarrenlehrer an der Musikschule in Bad Driburg tätig.



TRAINER/IN, KURS- UND ÜBUNGSLEITER/IN

Motivationstrainer/in Ausbildung	100	Yoga Personaltrainer/in	119
Entspannungskursleiter/in Ausbildung	100	Yoga Dance Trainer/in Ausbildung	119
Entspannungstrainer/in Ausbildung	101	Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter/in	120
Entspannungstherapeut/in im Bausteinsystem	102	ADS/ADHS Berater/in Ausbildung	120
Autogenes Training Kursleiter/in	102	Kommunikationstrainer/in Ausbildung	121
Autogenes Training (AT) Ausbildung Lehrer/in für Krankenkassen anerkannte Kurse	102	Stimm- und Sprechtraining Kursleiter/in	122
Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson	104	Kirtan und Mantrasingen Kursleiter/in	122
Stressmanagement Berater/in Ausbildung	104	Mantra Yogalehrer/in Intensivwoche	123
Traumreisen Kursleiter/in Ausbildung	105	YoBEKA-RWS Trainer/in Ausbildung	123
Atemkursleiter/in Ausbildung	106	Entspannungstrainer/in für Kinder	124
Yoga Atemtherapeut/in im Bausteinsystem	106	Erlebnispädagogik Ausbildung	125
Meditationskursleiter/in Ausbildung	107	Fastenkursleiter/in Ausbildung	126
Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in	108	Schwangeren Yoga Übungsleiter/in	126
Buddhistische Meditation Kursleiter/in	109	Senioren Yoga Übungsleiter/in	127
Meditation der Liebenden Güte Kursleiter/in	110	Kinder Yoga Übungsleiter/in	128
Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in	111	Jugendübungsleiter/in für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche	128
Bodyscan Entspannung und Meditation Kursleiter/in	111	Lachyoga Übungsleiter/in	129
Mantra Meditation Kursleiter/in Ausbildung	111	Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung	130
Christliche Kontemplation und Meditation Kursleiter/in Ausbildung	112	Vipassana und Mindfulness Trainer/in	131
Bhakti Meditation Kursleiter/in Ausbildung	113	Vedanta Kursleiter/in Ausbildung	131
Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in	113	Lebens ekstase und Selbstliebe Kursleiter	132
Vedanta Meditationen Kursleiter/in	114	Empathie Trainer/in	134
Bhagavad Gita Kursleiter/in Ausbildung	114		
Samyama Meditation Kursleiter/in	115		
Energietrainer/in Ausbildung	116		
Asana Flow Trainer/in Ausbildung	117		
Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung	118		



Motivationstrainer/in Ausbildung

14.-19.2.21 BM, SL: Narendra Hübner

Wie schaffen es erfolgreiche und glückliche Menschen immer wieder Inspiration, Begeisterung, Enthusiasmus und Disziplin zu entwickeln, um Herausforderungen zu meistern und ihre Ziele zu erreichen? Lerne die unterschiedlichen Aspekte der menschlichen Motivation kennen und zu nutzen. Du bekommst alltagserprobte Motivationstools an die Hand, die du für dich selbst und in der täglichen Arbeit mit Kursteilnehmern, Kunden, Klienten, Mitarbeitern oder Teams anwenden kannst. Lerne emotionale Keime zu pflanzen, entfache das Feuer der Motivation in dir und deinen Mitmenschen.

Inhalte:

- » Ganzheitliche Grundlagen und Aspekte, um Menschen und ihre Motivationen besser zu verstehen
- » Arten von Motivation und Motiven
- » Motivationsmodelle
- » Psychologische und neurobiologische Grundlagen
- » Motivation und Emotion
- » Motivationsmuster und -typen
- » Motivationstechniken
- » Yogatechniken, um Energie und Motivation zu entfalten
- » Jeder ist anders: Individuelle Motivation erkennen und nutzbar machen
- » Niederlagen und Rückschläge in Energiequellen verwandeln

Ausbildungsleiter: Narendra Hübner siehe S. 38

Voraussetzungen: Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation sind hilfreich, da sie fester Bestandteil dieser Ausbildung sind.

Zertifikat: „Motivationstrainer/in (BYVG)“, Ca. 60 UE. Anerkannt als Bildungsurlaub in NRW, Hessen und Saarland.

MZ 490€, DZ 576€, EZ 663€, S/Z/Womo 423€

Entspannungskursleiter/in Ausbildung

3.-8.1.21 BM, SL: Kati Tripura Voß

31.1.-5.2.21 BM, SL: Krishnashakti Stiboy

7.-12.3.21 NO, SL: Krishnashakti Stiboy

28.3.-2.4.21 BM, SL: Premajyoti Schumann, Kaivalya Meike Schönknecht

4.-9.4.21 WW

9.-14.5.21 BM, SL: Radha Prema Maisel

1.-6.8.21 WW

8.-13.8.21 BM, SL: Ananda Devi Ruprecht

5.-10.9.21 AL, SL: Karuna M. Wapke

19.-24.9.21 BM, SL: Krishnashakti Stiboy

17.-22.10.21 BM, SL: Arjuna Wingen

31.10.-5.11.21 WW

26.-31.12.21 BM, SL: Ramashakti Sikora

Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga.

Lerne, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe und Wiederentdeckung ihres Körpergefühls zu begleiten. Vollständige körperliche und seelische Entspannung führt zu einer tiefgreifenden Regeneration des ganzen Körper-Geist-Systems, regt die Selbstheilungskräfte an, stärkt das Immunsystem und bewirkt so eine ganze Reihe positiver Veränderungen im allgemeinen Befinden: Erholung, innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit, schnelle Besserung bei Schlafstörungen, Verbesserung der Organfunktionen, Linderung von Schmerzen und insbesondere von psychosomatisch bedingten Krankheiten. Stressbedingten Krankheiten wird vorgebeugt. Entspannungskurse können auf medizinischer Ebene eine Linderung und Vorbeugung von Beschwerden bewirken. Auf der ganzheitlichen Ebene der Persönlichkeitsentwicklung führen sie u. a. auch zu beruflichem Erfolg und einem erfüllten, zufriedenen Leben.

Entspannungskurse kannst du z.B. anbieten:

- » bei Entspannungs- und Stress-Management-Seminaren
- » bei Seminaren zum Autogenen Training oder im Rahmen anderer Seminare
- » an Volkshochschulen
- » bei anderen Bildungsträgern
- » in Arztpraxen und bei Psychotherapeuten
- » in Unternehmen für Führungskräfte und Mitarbeiter
- » als einmaligen längeren Workshop
- » als mehrwöchigen Kurs
- » als Einzelseminar oder Gruppenunterricht

Themen der Ausbildung:

- » Autogenes Training nach J. H. Schultz
- » Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson
- » Traumreise
- » Bodyscan
- » Yoga Tiefenentspannungstechniken: Shavasana, Yoga Nidra
- » Kurze Einblicke in weitere Entspannungstechniken
- » Stresspsychologie und -physiologie
- » Geistige Einstellung und Stress: Lerne, mit Stress und Herausforderungen zu wachsen, anstatt von ihnen überwältigt zu werden

Ausbildungsleiter/innen:

Kati Tripura Voß – siehe S. 95

Krishnashakti Stiboy – siehe S. 95

Premajyoti Schumann – siehe S. 126

Radha Prema Maisel – siehe S. 38

Kaivalya Meike Schönknecht – siehe S. 37

Ananda Devi Ruprecht – siehe S. 36

Karuna M. Wapke – siehe S. 37

Arjuna Wingen – siehe S. 92

Ramashakti Sikora – siehe S.39

Teilnahmevoraussetzungen: Offenheit für Yoga und Meditation. Wer die Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung gemacht hat, wird einige Überschneidungen feststellen. Der Kurs geht aber erheblich über das in der Ausbildung Gelernte hinaus. Du vertiefst dein theoretisches und praktisches Wissen über die Wirkungen und Funktionsweise der Entspannung und erwirbst dir Spezialwissen. So kannst du deinen Yoga Unterricht bereichern, insbesondere die Anfangs- und Tiefenentspannungstechniken.

Abschluss/Zertifikat: Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Zertifikat „Ent-

spannungskursleiter/ in BYVG“ des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. Ca. 60 UE.

MZ 490€, DZ 576€, EZ 663€, S (nur BM + NO)/Z/Womo (nur BM + WW) 423€

Ausbaubar zum Entspannungstrainer

siehe S. 101

Weiterbildung für Entspannungskursleiter:

Entspannungstrainer/in Ausbildung

Du kannst deine Entspannungskursleiter-Ausbildung zum Entspannungstrainer aufstocken durch die Zusatzbausteine „Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung“ siehe S.102 **und/oder „Progressive Muskelentspannung Kursleiter/in Ausbildung“** siehe S. 104 (180 UE / 120 UE).

Entspannung wird in unserer Gesellschaft immer wichtiger, und immer mehr Menschen finden den Weg in Entspannungskurse, sei es aus eigenem Antrieb, weil sie merken, dass sie einen Gegenpol zum aufreibenden Alltag setzen müssen, sei es im Rahmen der von Krankenkassen geförderten Prävention oder des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Die Entspannungstrainer Ausbildung im Bausteinsystem bietet dir die Gelegenheit, das breite Spektrum der Entspannungsverfahren, welche du in der Entspannungskursleiter/in Ausbildung lernst, gezielt in einem der in Deutschland bei den Kassen besonders etablierten Entspannungsverfahren, nämlich im

- » Autogenen Training oder
- » PMR (Progressive Muskelentspannung) erheblich zu vertiefen. Damit erwirbst du dir eine ganz besonders tiefgehende, umfassende Kompetenz auf dem Gebiet der Entspannung.

Abschluss/Zertifikat: Du reichst uns Kopien/Scans/Fotos der Zertifikate der bereits absolvierten Bausteine ein. Nach erfolgreicher Teilnahme und Abschluss der erforderlichen Bausteine erhältst du das Zertifikat „Entspannungstrainer/in (BYVG)“ (180 UE/120 UE) des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten.



Entspannungstherapeut im Modul-System

Bei Interesse kannst du deine Entspannungskursleiter/in oder Entspannungstrainer/in Ausbildung vertiefen und aufstocken zum Entspannungstherapeuten (BYAT) siehe S. 222

Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung

4.-9.7.21 BM, SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf
Das Autogene Training nach J. H. Schultz ist eine Tiefenentspannungstechnik, mit deren Hilfe der regelmäßig Übende neben einer höheren Stresstoleranz eine Verbesserung seiner allgemeinen Lebensqualität erreichen kann. Menschen, die das Autogene Training beherrschen, verbessern ihre grundlegende Lebenseinstellung. Sie gehen mit schwierigen, belastenden Situationen gelassener um, aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers und steigern ihr Wohlbefinden. Wissenschaftlich bewiesen ist auch die positive Auswirkung dieser Entspannungstechnik bei Schlafproblemen, Allergien, Herz-Kreislauf-erkrankungen und psychosomatisch bedingten Krankheiten. Ziel dieser Ausbildung ist es, dich intensiv mit dem Autogenen Training vertraut zu machen und dir das notwendige praktische und theoretische Wissen für die erfolgreiche Durchführung von eigenen Seminaren im Bereich der Stress-Prophylaxe zu vermitteln. Sie zielt nicht auf therapeutisch-ärztliche Praxistätigkeit ab.

Das Autogene Training kannst du z.B. anbieten:

- » In Volkshochschulen, Schulen, Vereinen
- » Bei Krankenkassen
- » In Yoga-Zentren und Unternehmen
- » In Hotels, Gesundheits- und Wellness-Zentren
- » In Seminaren oder Ausbildungen

Ausbildungsthemen:

- » Intensives Erarbeiten und Erlernen der sechs Grundübungen
- » Ruhetönung
- » Formelhafte Vorsätze
- » Praktische und theoretische Umsetzung in Kleingruppen
- » Stresspsychologie, Stressphysiologie
- » Geistige Einstellung und Stress
- » Wie führe ich selbst Seminare erfolgreich durch?
- » Organisation und Didaktik



SL: Roswitha Breitkopf – Dipl. Soz. Päd., Psychotherapie. Ausbildungen: Integrative Körpertherapie nach Reich, Gestaltberatung nach Perls, Autogenes Training, Psychotherapie (HPG), Yogalehrerin (BYV).



SL: Michael Büchel – Dipl. Soz. Päd., Psychotherapie, Diplom-Pädagoge, Erwachsenenbildung, Gesundheitsbildung, Diplom-Gerontologe, Sozialmanagement. Ausbildungen: Gestaltberatung nach Perls, Psychotherapie (HPG), Structural Release / Körperarbeit, Yogalehrer - Yoga Vidya (BYV), Meditationslehrer (BYV), Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Multimodales Stressmanagement.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

Abschluss/Zertifikat: Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Zertifikat „Kursleiter/in Autogenes Training (BYVG)“. Ca. 60 UE. Anerkannter Baustein der Entspannungstrainer/in Ausbildung siehe S. 101. Zusammen mit der Entspannungskursleiter/in Ausbildung (siehe S. 100) kannst du dich zum/r „Entspannungstrainer/in“ weiter qualifizieren.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

NEU Autogenes Training (AT) Ausbildung Lehrer/in für Krankenkassen anerkannte Kurse Teil 1

– Fachpraktische Kompetenz Teil 1 –

Teil 1: 19.3.–28.3.21 BM, Roswitha Breitkopf, Michael Büchel

Teil 2: 16.5.–21.5.21 BM, Roswitha Breitkopf, Michael Büchel

Nur beide Teile zusammen buchbar.

In dieser Ausbildung lernst du Kurse für Autogenes Training (AT) zu konzipieren und Teilnehmer im Autogenen Training nach den Vorgaben der Krankenkassen anzuleiten. Autogenes Training nach J.H. Schultz ist eine Entspannungstechnik, mit deren Hilfe der regelmäßig Übende lernt, sich tief zu entspannen, Stress zu reduzieren und dies in seinem Alltag umzusetzen. Somit wird eine Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität erreicht. Menschen, die Autogenes Training beherrschen,

gehen mit schwierigen, belastenden Situationen gelassener um. Autogenes Training aktiviert die Selbstheilungskräfte und steigert das Wohlbefinden. Autogenes Training wirkt sich bei Schlafproblemen, Allergien, Herz-Kreislauf-erkrankungen und Stress bedingten Krankheiten positiv aus. Dies ist durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt. Ziel dieser Ausbildung ist, dich mit dem Autogenen Training vertraut zu machen und dir das notwendige praktische und theoretische Wissen für die erfolgreiche Durchführung von eigenen Autogenen Trainings Kursen im Bereich der Stressprävention zu vermitteln.

Themen der Ausbildung sind:

- » Intensives Erarbeiten und Erlernen der sechs Grundübungen des Autogenen Trainings
- » Ruhetönung
- » Praktische und theoretische Umsetzung in Kleingruppen
- » Organisation und Methodik / Didaktik des Autogenen Trainings
- » Erfolgreiches Durchführen von Kursen und Seminaren für Autogenes Training

Die Ausbildung für AT besteht aus zwei Ausbildungsblöcken in Fachpraktischer Kompetenz:

Teil 1: Selbsterfahrung und Einweisung in AT (= 60 Stunden ausschließlich in Präsenz), 19.3.–28.3.21

Teil 2: Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik, Anleitung, Beratung, Training und Schulung, Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung, 16.5.–21.5.21

Nur beide Teile zusammen buchbar.

Ausbildungsleiter:

Roswitha Breitkopf, Michael Büchel – siehe S. 102

Wichtiger Hinweis:

Diese zweiteilige Ausbildung ist ab Anfang 2021 notwendig, wenn du noch keine Zertifizierung für die Durchführung von Autogenen Trainings Kursen durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention hast (in diesem Fall würdest du unter den Bestandschutz fallen).

In dieser Ausbildung erhältst du die erforderliche fachpraktische Kompetenz, wie sie im Leitfaden Prävention beschrieben wird (Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V, Stand: Juli 2019, 2.2.3 Handlungsfeld Stressmanagement/Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung, „Palliativ regeneratives Stressmanagement“ Fachpraktische Kompetenz). Sie umfasst bis 40 % der Qualifizierung, die von den Krankenkassen bzw. der ZPP gefordert werden, damit sie deine Kurse anerkennen. Weitere 60 % beruhen auf der sogenannten von der ZPP geforderten Grundqualifikation: Eine fachspezifische staatlich anerkannten Berufsausbildung und/oder einem wissenschaftlichen Studiengang an Universitäten oder Fachhochschulen mit Abschluss.

NEU Autogenes Training (AT) Lehrer/in für Krankenkassen anerkannte Kurse Teil 2 – Fachpraktische Kompetenz Teil 2 – 16.5.–21.5.21

Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik, Anleitung, Beratung, Training und Schulung, Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung Beschreibung siehe unter Teil 1, 19.–28.3.21

SL: Roswitha Breitkopf, Michael Büchel – siehe S. 102

MZ 1.260 €, DZ 1.496 €, EZ 1.741 €, S/Z/WOMO 1.072 €



Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson

2.-7.5.21 BM, SL: Siddhi Bausch

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, auch Progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, ist vor allem in USA bekannt (vergleichbar der Bekanntheit des Autogenen Trainings in Deutschland). Ihre Wirksamkeit ist in mehreren wissenschaftlichen Studien getestet und nachgewiesen. Sie besteht aus der fortschreitenden (engl. = „progressive“) Anspannung und anschließenden Entspannung der wichtigsten Muskelgruppen. Durch regelmäßiges Üben wird die Entspannung im Körper verankert, so dass danach eine Reihe von Kurz-Entspannungsübungen für „Zwischendurch“ zur Verfügung steht. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist kein „abgeschottetes System“, sondern lässt sich erfolgreich mit anderen Entspannungs- und Psychotherapieverfahren kombinieren. In der Oberstufe des PMR trifft man z. B. auf Elemente aus dem NLP, dem „Neurolinguistischen Programmieren“, wie das „Ankern“ oder Fantasie- und Körperreisen, die der yogischen Tiefenentspannung ähnlich sind.

Nach erfolgreicher Teilnahme kannst du:

- » PMR-Kurse an Volkshochschulen und an anderen Institutionen anbieten
- » Eigene Entspannungskurse nur mit PMR oder erweitert um PMR anbieten
- » Die dir aus Yogalehrerfortbildungen bekannte Variante der Progressiven Muskelentspannung in der Anfangs- und Endentspannung variieren; in der Endentspannung die mentale Variante anwenden
- » Die Oberstufe, die wir kurz streifen, bei der Anleitung von Meditationen verwenden
- » Deine eigene Entspannungsfähigkeit erhöhen

Ausbildungsthemen:

- » Funktionsweise der PMR
- » Indikationen/Kontraindikationen
- » Stress und Stressmanagement
- » Atmung und Entspannung
- » andere Entspannungsverfahren
- » Unterrichtspraxis, Gruppenleitung und Gesprächsführung
- » Einblick in aktualisierte Verfahren
- » Einblick in die Oberstufe

- » Progressive Muskelentspannung mit 4 oder 7 Muskelgruppen (statt 16), mit allen Muskelgruppen gleichzeitig, im Verkehrsstau, am Schreibtisch, in Sitzungen und Konferenzen. Im Mittelpunkt des Kurses steht das gründliche Erlernen und Spüren der PMR und das Anleiten anderer.



SL: Siddhi Bausch – Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Entspannungstrainerin, HPA, Naturveda Ernährungsberaterin, Reiki Meisterin/Lehrerin, Naturtherapie. Durch Ausbildungen, Lehrtätigkeiten und langjährige berufliche Kenntnisse in der Notfallmedizin, Psychologie, im Coaching und Stressmanagement verbindet sie dieses Fundament mit Intuition und Achtsamkeit.

Zertifikat: „Kursleiter/in Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) (BYVG)“. Anerkannter Baustein der Entspannungstrainer Ausbildung siehe S. 101. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Stressmanagement Berater/in Ausbildung

25.-30.7.21 BM, SL: Shaktidas Schüler

Hier lernst du alles über Stressbewältigung und Entspannung!

Du lernst insbesondere die beiden Präventionsprinzipien:

1. Methoden zur Förderung von Stressbewältigungskompetenzen: multimodales Stressmanagement.
2. Methoden zur Förderung von Entspannung: u.a. Hatha Yoga, Autogenes Training (AT), Progressive Muskelentspannung (PMR) und Meditation, gründlich in Theorie und einfachen praktischen Entspannungstechniken.

Ausbildungsinhalte:

- » Selbstmanagement-Kompetenzen, wie systematisches Problemlösen, Zeitmanagement und persönlicher Arbeitsorganisation
- » Methoden der kognitiven Umstrukturierung mit dem Ziel der Einstellungsänderung und positiven Selbstinstruktion
- » Psychophysiologische Entspannungsverfahren
- » Training von selbstbehauptendem Verhalten und sozial-kommunikativer Kompetenzen

- » Allgemeine Stresstheorie, Analyse des individuellen Stressverhaltens, z.B. anhand von Selbsteinschätzungen, Fragebögen, „kognitiven“ Tests und Aufgaben
- » Stresstypen und Bezug zu Ayurveda-Konstitutionstypen
- » Bezug zu klassischen Yoga Techniken aus dem Raja und Jnana Yoga
- » Die Lebensführung (u.a. Beruf, Familie, Freizeit) „stressfrei“ zu organisieren
- » Verschiedene Stressmanagement-Programme und weitere Ansätze (nach Kaluza, Meichenbaum, Kabat-Zinn, Rosenberg u.a.)



SL: Shaktidas Schüler – Yogalehrer, Meditations- und Entspannungskursleiter, Trainer für AT und Stressmanagement. Vipassana-Meditationserfahrung seit 1999. Studium der Philosophie, Psychologie, Soziologie. Wissenschaftliche Projekte zu „Achtsamkeit“, „Psychologie/Philosophie der Gefühle“, insbesondere zu „Verzeihen“.

Teilnahmevoraussetzungen: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat: Abschlussarbeit. Zertifikat „Stressmanagement Berater/in (BYVG)“. 60 UE. MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Traumreisen Kursleiter Ausbildung

15.-20.8.21 WW, SL: Susanne Sirringhaus

Lerne Traumreisen anzuleiten, Teilnehmer in tiefe Entspannung zu führen und ihr kreatives Potential zu entdecken und zu entfalten. Wenn du Therapeut/in bist kannst du Traumreisen auch gezielt zur Bearbeitung bestimmter Lebensthemen einsetzen.

In dieser Ausbildung lernst du:

- » Grundlagen
- » Charakteristika der Traumreise als Entspannungsverfahren
- » Die Traumreise zur Entwicklung von Kreativität
- » Aufbau von inneren Bildern
- » Einleitung/Induktion der Entspannung
- » Rückkehr in die Realität
- » Muster-Traumreisen
- » Traumeisen frei und ansprechend anleiten – Unterrichtsdidaktik, Kursaufbau, Workshops

- » Traumreisen selber schreiben
- » Sprache und Gestaltung von Traumreisen
- » Traumreisen von anderen Entspannungstexten unterscheiden
- » Geschichten als Traumreisen einsetzen,
- » Literatur

Traumreisen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Du kannst sie anbieten z.B. in Fitnessstudios, Volkshochschulen, Schulen, mit Kindern und Erwachsenen, in Wellness- und Saunalandschaften, in Kliniken und Kurbetrieben, als Entspannungsreise, oder, wenn du Therapeut/in oder Heilpraktiker/in o.ä. bist, auch als Therapie.



SL: Susanne Sirringhaus – arbeitet als Seminarleiterin für Coaching-Techniken und Nonverbale Kommunikation und gibt Einzelcoachings in ihrer Praxis in Hattingen. Seminarteilnehmer schätzen die Präzision ihrer Arbeit, ihr Einfühlungsvermögen und ihren Humor.

Teilnahmevoraussetzungen: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich, aber nicht zwingend.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, Z/Womo 423 €

Weiterbildung für Entspannungskursleiter siehe S. 101



Atemkursorleiter/in Ausbildung

21.-28.3.21 AL, SL: Karuna M. Wapke

6.-13.6.21 WW, SL: Savitri Retat

22.-29.8.21 BM, SL: Ramashakti Sikora

26.12.21-2.1.22 BM, SL: Jyotidas Neugebauer

Die Atmung wirkt ganzheitlich auf den Menschen – auf Körper, Geist und Seele – und hat einen großen Einfluss auf Körper und Psyche.

Umgekehrt beeinflussen unsere Stimmung und unser körperliches Befinden auch unsere Atmung. Bewusster Umgang mit dem Atem hilft, den Zugang zu sich zu verbessern. Körperliche und seelische Blockaden und Verspannungen können sich lösen, Beschwerden können gelindert werden, ein neues Lebensgefühl kann entstehen. Lerne, Atemkurse anzuleiten und an unterschiedliche Bedürfnisse und Kursformate anzupassen.

Atemkurse können ausgerichtet sein:

- » Für Menschen mit Atembeschwerden
- » Für die Entwicklung von geistigem Gleichgewicht
- » Zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- » Für mehr Konzentration
- » Zur Stressbewältigung
- » Zur Harmonisierung der Chakras (Energiezentren)
- » Zur Erweckung der Energien
- » Zur Vorbereitung auf die Meditation
- » Zum Sprechtraining

Atemkurse eignen sich als Workshops, z.B. im Rahmen anderer Seminare, in Betrieben, als Fortbildung. Du kannst sie als mehrwöchige Kurse aufbauen und z.B. in Fitness-Studios, an Volkshochschulen oder anderen öffentlichen Einrichtungen, in Yogazentren usw. anbieten, oder in Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten und Ärzten. Auch Einzelsitzungen und -beratungen sind denkbar.

Ausbildungsthemen:

- » Anatomie, Physiologie des Atmungssystems
- » Grundatemtechniken/einfache Atemübungen
- » Sprechtraining
- » Anleitung von Yoga Atemübungen: Kapalabhati, Wechselatmung, Bhramari, Sitali, Sitkari, Uddhiyana Bandha, Agni Sara, Gorilla, Ujjayi, Pranayamas im Gehen, Mula Bandha
- » Gründliche Unterrichtsdidaktik
- » Energetische Wirkungen
- » Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden sind integrale Bestandteile des Kurses

Ausbildungsleiter/innen:

Karuna M. Wapke – siehe S. 37

Savitri Retat – siehe S. 39

Ramashakti Sikora – siehe S. 39



Jyotidas Neugebauer – ist Yoga-lehrer (BYV), ausgebildeter psychologischer Berater und hat mit behinderten Kindern gearbeitet. Er leitet die Ganesha Kinderwelt in Bad Meinberg.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Praktische Kenntnisse der Grundatemtechniken (es ist empfehlenswert, diese 2 Wochen vorher zu üben). Wer die Yoga Vidya Lehrer-Ausbildung gemacht hat, wird einige Überschneidungen feststellen. Der Kurs geht aber erheblich über das in der Ausbildung Gelernte hinaus. Du vertiefst dein theoretisches und praktisches Wissen über die Wirkung und Funktionsweise der Atmung. So kannst du deinen bisherigen Yoga- und Pranayama-Unterricht bereichern und ganz neue Unterrichtserfahrungen erwerben. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

Prüfung/Zertifikat: Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Praktische Kenntnisüberprüfung im Rahmen von Praxiseinheiten innerhalb der Ausbildung. Zertifikat „Atemkursleiter/in (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S (nur in BM) /Z/Womo (nur BM + WW) 568 €

Yoga Atemtherapeut/in

Bei Interesse kannst du deine Atemkursleiter/in Ausbildung vertiefen und zum/r Yoga Atemtherapeut/in (BYAT) aufstocken siehe S. 223.



Meditationskursleiter Ausbildung

10.-22.1.21 NO, SL: Narada Marcel Turnau

27.6.-9.7.21 WW, SL: Swami Divyananda

25.7.- 6.8.21 BM, SL: Sukadev Bretz, Nirmala Erös

31.10.-12.11.21 AL, SL: Karuna M. Wapke

Erfahre die Tiefen der Meditation. Lerne, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration. Man taucht in die innere Welt ein, geht jenseits des Körper- und Gedankenbewusstseins und erfährt die Einheit des Selbst mit dem Kosmischen. In diesem Kurs bekommst du sehr tiefes theoretisches und praktisches Wissen über Meditation und den spirituellen Weg. Du machst tiefe Erfahrungen durch intensive Praxis und lernst, andere in die Meditation einzuführen und ihre Praxis zu begleiten. Die Ausbildung besteht aus 2 Teilen.

Während der ersten Woche lernst du die Theorie und die Unterrichtstechniken, übst 2 x täglich Meditation und Mantra-Singen und hast eine Yogastunde. Die 2. Woche ist eine schweigende Meditations-Intensiv-Woche mit 3 x täglich Meditationen, 2 x täglich Yogastunden, 2 x täglich Mantra-Singen und sehr wenig Theorie. Du kannst die 2. Woche auch zu einem späteren Zeitpunkt machen.

Themen der Ausbildung:

Philosophie und Menschenbild des Yoga. Wer bin ich? Die 3 Körper des Menschen: Physischer, astraler und Kausalkörper. Was ist Glück? Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Evolution des

Bewusstseins. Das Selbst. Gott. Zeit, Raum und Kausalität. Selbstverwirklichung. Der befreite Weise.

Yoga Psychologie, Entwicklung der geistigen Kräfte. Unterbewusstsein, Bewusstsein, Überbewusstsein. Gedankenkraft und positives Denken, Konzentrationstechniken, Achtsamkeitsübung, Affirmationen, Visualisierungstechniken. Mit Gefühlen umgehen, Charisma und persönliche Ausstrahlung.

Der spirituelle Weg. Stufen der spirituellen Entwicklung. Lehrer und Schüler. Hindernisse auf dem Weg und ihre Überwindung. Typische Täuschungen des Geistes. Das Ego und seine Überwindung: Selbstloser Dienst, Hingabe an Gott. Samadhi-Stufen des Überbewusstseins. Ethische Grundlagen: Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Großzügigkeit. Selbstbeherrschung, Zufriedenheit und Introspektion.

Meditation in wissenschaftlicher Forschung. Wirkungen der Meditation. Meditation und Gesundheit. Meditation und Psychotherapie. Moderne Physik und Meditationserfahrung.

Meditations-Vorübungen. Aufladeübungen, Körperübungen, Entspannungstechniken, Atemübungen. Mantra-Singen und Rezitation.

Körperliche Aspekte der Meditation. Das Finden einer geeigneten Sitzhaltung für die Meditation. Korrekturmöglichkeiten für die Sitzhaltung. Überwindung von Knie-, Hüft-, Nacken- und Rückenproblemen. Entspannungs- und Atemtechniken für die Meditation.

Die Übung der Meditation. Ort, Zeit und Dauer der Meditation in verschiedenen Lebenssituationen. Meditationsarten und Meditationstechniken. Mantra-Meditation, Tratak, Energiemeditation, Eigenschaftsmeditation, Ausdehnungsmeditation, Sakshi Bhav (Beobachtungsmeditation, entspricht Vipassana), Meditation der liebenden Güte, abstrakte Meditationstechniken: Laya Chintana, Neti Neti, Mahavakya, Abedha Bodha Vakya.

Umgang mit Erfahrungen in der Meditation.

Lerne, Kursteilnehmer kompetent zu beraten, wenn sie über Erfahrungen berichten. Körperliche und energetische Reinigungserfahrungen; Energieerweckung; Kundalini Erweckungserfahrungen; emotionale, astrale und spirituelle Erfahrungen.

Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik. Wie gibt man eine Meditations-Einführung? Aufbau von mehrwöchigen Anfängerkursen. Regelmäßige Gruppen. Aufbau eines Meditationskreises. Meditation in der Schule. Meditation und Yoga-Kurse. Meditationsanleitung im Rahmen anderer Seminare. 3-Stunden-Workshops. Wochenend-Seminare. Meditation im täglichen Leben. Schulung der Stimme. Vortragstechnik. Gesprächsführung. Gruppendynamik. Feedbackrunden. Umgang mit Kritik. Vermeidung von Burnout. Die Ethik des Meditationskurses. Umgang mit Übertragungen und Gegenübertragungen.

Eigene Unterrichtserfahrung. Jeder Teilnehmer gibt mehrere Meditationsanleitungen und Vorträge und bekommt anschließend Feedback von der Gruppe. Dies ist sehr wertvoll, sowohl für diejenigen, die noch nie eine Gruppe angeleitet haben, als auch für erfahrene Ausbilder/innen oder Lehrer/innen.

Tagesablauf, freier Tag, Karma Yoga, siehe S. 4, aber: Beginn 6:00 Uhr mit Meditation. In der schweigenden Intensiv-Woche jeweils morgens, mittags und abends lange bzw. mehrere Meditationssitzungen.

Ausbildungsleiter/innen:

Sukadev Bretz – siehe S. 36
Karuna M. Wapke – siehe S. 37
Swami Divyananda – siehe S. 39
Narada Marcel Turnau – siehe S. 96
Nirmala Erös – siehe S. 38

Teilnahmevoraussetzung: 2 Jahre regelmäßige Meditationspraxis oder abgeschlossene Yoga-Lehrerausbildung.

Abschluss/Zertifikat: Nach der ersten Woche erhältst du eine Teilnahmebestätigung. Wenn du an der anschließenden oder einer anderen Meditations-Intensiv-Schweigend-Woche bei uns teilnimmst oder schon teilgenommen hast, erhältst du das **Zertifikat:** „Meditationskursorleiter/in (BYVG)“. Ca. 153 UE.

Ausbildungsgebühr 1. Woche:

MZ 698 €, DZ 816 €, EZ 938 €, S (BM + NO)/Z/Womo (nur BM + WW) 604 €

Beide Wochen (12 Tage):

MZ 1.089 €, DZ 1.291 €, EZ 1.502 €, S (BM + NO)/Z/Womo (nur BM + WW) 928 €

Meditationskursorleiter Ausbildung in Stadtcentern

Augsburg, Beginn ab 13.3.21

Bremen, Beginn 26.6./ 27.6.21

Dortmund, Beginn 20./21.3.2021

Tübingen, Beginn: Termin bitte im Center erfragen
Für Infos bzgl. Termine, Preise etc. bitte die Center direkt kontaktieren:

yoga-vidya.de/augsburg

yoga-vidya.de/bremen

yoga-vidya.de/dortmund

yoga-vidya.de/tuebingen

Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung

7.-12.3.21 BM, SL: Savitri Retat

In der Achtsamkeitsmeditation werden Geistesinhalte einfach beobachtet und nicht bewusst gesteuert. So lernst du (und deine Teilnehmer/innen) dich nicht mit den Gedanken zu identifizieren. Man wird sich eigener Muster bewusst, lernt im Laufe der Zeit, sie zu steuern und findet so zu einer neuen inneren Freiheit und Selbstbestimmtheit. Formen der Achtsamkeitsmeditation gibt es in allen spirituellen Traditionen. Im Yoga wird sie als Sakshi Bhav bezeichnet, im Buddhismus als Vipassana. In der westlichen Psychologie werden Achtsamkeitstechniken in der kognitiven Verhaltenspsychologie genutzt. Durch intensives Meditieren und gegenseitiges Anleiten verschiedener Methoden der Achtsam-

keitsmeditation wird deine eigene Praxis vertieft und du wirst befähigt andere Menschen in Achtsamkeit anzuleiten.

Ausbildungsinhalte:

- » Charakteristika der Achtsamkeitsmeditation
- » Buddhistische Techniken (Sitz-/Gehmeditation, Vipassana, Zen, u.a.)
- » Sakshi Bhav Techniken aus dem Yoga (Benennen, Atembeobachtung, reine Achtsamkeit, Bodyscan, Vichara, einfache Mantrameditation)
- » Achtsamkeitsmeditation mit verschiedenen Schwerpunkten (Atem, Körper, Empfindungen, Gedanken, Emotionen)
- » Wissenschaftliche Studien
- » Klassische Texte
- » Positive Auswirkungen von Achtsamkeit im Alltag
- » Systematischer Aufbau von Achtsamkeitsmeditationen, mehrwöchigen Kursen, Workshops,
- » Retreats
- » Unterrichtspraxis mit Feedback in Kleingruppen

SL: Savitri Retat – siehe S. 39

Wenn du schon Yoga Vidya Yogalehrer/in oder Meditationskursorleiter/ in bist, wird Einiges Wiederholung für dich sein, aber die speziellen Achtsamkeitsinhalte gehen erheblich darüber hinaus.

Teilnahmevoraussetzung: Geeignet für Meditierende zur Vertiefung und auch als Einstieg ins Thema.
Abschluss/Zertifikat: „Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsprüfung innerhalb der Ausbildung. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Buddhistische Meditation Kursleiter/in Ausbildung

7.-12.11.21 BM, SL: Tenzin Leickert

Du lernst buddhistische Sitz-, Geh- und Bewegungsmeditationen und Achtsamkeitstechniken anzuleiten. Mit einem Überblick über die verschiedenen buddhistischen Traditionen, welche du in deine Meditations- oder Yogakurse einbauen kannst. So hilfst du anderen zu Reflexion und Selbsterkenntnis. Und du nimmst wertvolle Anregungen aus der buddhistischen Lehre als Wegbereiter für das tägliche Leben mit, welche für dich selbst und für deine Teilnehmer eine große Hilfe sein können.

Wenn Meditation für dich relativ neu ist, bekommst du hier eine gründliche Einführung, um mit einer regelmäßigen Meditationspraxis zu beginnen oder fortzufahren. Wenn du schon regelmäßig meditierst, kann diese Ausbildung deine eigene Meditationspraxis vertiefen. Und natürlich kannst du auch Kurse und Workshops anbieten. Als Meditationskursorleiter/in oder Yogalehrer/in bekommst du wertvolle Anregungen für deinen Unterricht.

Inhalt:

- » Anleitung verschiedener buddhistischer Sitz-, Geh- und Bewegungsmeditationen, Vipassana
- » Zen
- » Karma Kagyü
- » Arbeiten und Selbstreflexion in Kleingruppen
- » Übertragung der Praktiken auf den Alltag



SL: Tenzin Leickert – Yoga Vidya Archarya, Meditationskursorleiter, Körpertherapeut, Systemischer Berater. Langjähriger Seminar- und Ausbildungsleiter mit dem Wunsch, die Entwicklung jedes Einzelnen in der Ganzheit zu ermöglichen.

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung ist von Vorteil ist aber keine Bedingung. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga Philosophie erforderlich.

Abschluss/Zertifikat: „Buddhistische Meditation Kursleiter Ausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE. Anerkannter Baustein der Meditationsleiter Ausbildung.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €



Meditation der Liebenden Güte Kursleiter/in Ausbildung

5.-10.9.21 BM, SL: Adinath Zöller

Lerne, Metta bzw. Maitri-Bhavana (Pali/Sanskrit), die „Meditation der liebenden Güte“ anzuleiten. Hilf anderen den erfahrbaren Zustand des „Nicht-Getrennt-Seins“ zu kultivieren und Liebe mit sich selbst und allen Wesen zu teilen. In der Meditation wird systematisch die „liebende Güte“ – ausgehend von der Selbst-Liebe – ausgeweitet: Von positiven Beziehungen auf neutrale Beziehungen und schließlich auf negative, vorbelastete Beziehungen. Um irgendwann Metta/Maitri auf alle Wesen im gesamten Universum auszudehnen, Einheit und Verbundenheit zu erfahren. Du übst das Anleiten, Begleiten und „Raum halten“ sowie deine Unterrichtsmethodik und -didaktik themenspezifisch auszurichten. Aber auch wenn du gar nicht unterrichten möchtest oder die Grundtechnik schon kennst, kannst du die Ausbildung einfach als Vertiefung und Bereicherung deiner Meditationspraxis und als Raum zur Selbsterfahrung und Retreat nutzen.

Inhalte – Du lernst insbesondere:

- » Brahmavihara und speziell Metta/Maitri
- » Kontext unterschiedlicher Traditionen wie z.B. dem Raja Yoga und Buddha-Dharma

- » westlich-psychologische Aspekte der „Selbst-Liebe“ und des positiven Denkens
- » Systematischer Aufbau und Ausweitung der „liebenden Güte“
- » Themenspezifische Ausrichtung deiner Unterrichts- Methodik und Didaktik
- » Modelle zum Aufbau von Meditationskursen, Workshops, Retreats, Yogastunden, etc.
- » Anleiten, Begleiten und „Raum halten“ für Gruppen und Einzelpersonen
- » Praktische Übung in Kleingruppen

SL: Adinath Zöller – siehe S. 36

Wenn du schon Yogalehrer/in oder Meditationskursleiter/ in bist: Einiges wird für dich Wiederholung sein, aber die spezifischen Inhalte dieser Ausbildung gehen wesentlich darüber hinaus.

Teilnahmevoraussetzung: Regelmäßige eigene Meditationspraxis. Yogalehrer/in, Meditationskursleiter/ in Ausbildung von Vorteil, aber auch für alle ernsthaft Interessierten.

Abschluss/Zertifikat: „Meditation der Liebenden Güte Kursleiter/in Ausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE. Anerkannter Baustein der ganzheitlichen Meditationskursleiter/in Ausbildung, siehe S. 227. MZ 490€, DZ 576€, EZ 663€, S/Z/Womo 423€

Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung

28.3.-2.4.21 BM, SL: Ramashakti Sikora

Lerne, Menschen in die Gelassenheitsmeditation einzuführen und in ihrer Meditationspraxis zu begleiten. Den meisten Menschen fällt es schwer in ihrem stressigen, schnellleibigen Alltag innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu bewahren. Sei du für sie der wertvolle Führer auf ihrem Weg zurück zum inneren Frieden.

Du erhältst tiefes theoretisches und praktisches Wissen über Stressoren, wie du sie erkennen und ihnen begegnen kannst. Du lernst die Gelassenheitsmeditation ausführlich kennen und anzuleiten und dieses Wissen kompetent weiterzugeben sowie weitere wirksame Techniken für innere Ruhe und Ausgeglichenheit und für den spirituellen Weg.

Inhalte:

- » Stressoren erkennen und ihnen entgegenwirken
- » Gelassenheitsmeditation: Aufbau, Anleitung und Kursgestaltung
- » Weitere alltagstaugliche praktische Techniken für innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- » Mit eigener Unterrichtspraxis in Kleingruppen

SL: Ramashakti Sikora – siehe S. 39

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation empfehlenswert.

Abschluss/Zertifikat: „Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in (BYVG)“. Ca. 60 UE. Schriftliche Abschlussarbeit und praktische Anleitung im Rahmen des Ausbildungssettings.

MZ 490€, DZ 576€, EZ 663€, S/Z/Womo 423€

Bodyscan Entspannung und Meditation Kursleiter/in Ausbildung

14.-19.11.21 BM, SL: Shankara Girgsdies

Lerne die uralte und zugleich zeitlose Methodik des Bodyscans kennen, um sie dann selbst umfassend weitergeben zu können. Die Wurzeln der Methode liegen einerseits beim Buddha, der durch das reine Beobachten zur höchsten Vollkommenheit gekommen ist, und andererseits beim Yoga. „Bodyscan“, also achtsam beobachtend durch den Körper hindurch „scannen“ ist Teil von Yoga Nidra, der ausführlichen Yoga-Tiefenentspannung. Die moderne Wissenschaft stellt immer wieder fest,

dass man durch die Technik des Bodyscan zu einem besseren Wohlbefinden sowie zur Einheit von Körper und Geist kommen kann.

Inhalte:

- » Verschiedene Bodyscan Entspannungstechniken
- » Verschiedene Bodyscan Meditationstechniken
- » Bodyscan-Techniken im Hatha Yoga
- » Entspannungsgesetze
- » Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse
- » Texte von Buddha zur Körper-Achtsamkeit
- » Praxis: Anleiten von Bodyscan-Entspannung und -meditation in Kleingruppen

SL: Shankara Girgsdies – siehe S. 39

Teilnahmevoraussetzung: Die Ausbildung baut auf der Entspannungskursleiter/in Ausbildung auf, kann aber auch als Einstieg in das Thema oder als Fortbildung für Entspannungsleiter, Yogalehrer, Therapeuten und Berater besucht werden.

Abschluss/Zertifikat: „Bodyscan Entspannung und Meditation Kursleiter/in (BYVG)“. Ca. 60 UE. MZ 490€, DZ 576€, EZ 663€, S/Z/Womo 423€

Mantra Meditation Kursleiter/in Ausbildung

21.-26.3.21 BM, SL: Ramashakti Sikora

Du lernst die machtvolle, sehr verbreitete Mantra-Meditation ausführlich kennen, anzuleiten und Menschen in ihrer Meditationspraxis zu begleiten. Du bekommst ein weit gefächertes, theoretisches und praktisches Wissen über Meditation und den spirituellen Yoga Weg und erlebst die Vielfalt von Mantra-Meditation und ihrer Wirkungen.

Ausbildungsinhalte:

- » Verschiedene Mantra-Meditationstechniken und ihre Wirkungen: einfache, kombinierte, absichtslose, konkrete, abstrakte Mantrameditation; in Verbindung mit Chakras; mit Visualisierung des jeweiligen Gottesaspekts; zur Stärkung und Entwicklung bestimmter Eigenschaften
- » Die 6-Schritte-Mantra-Meditation (Rishi-Mantra- Bija-Ishta Devata-Shakti-Kilaka), kombiniert oder jeweils als einzelne Technik
- » Mantra-Beschleunigung und Verlangsamung
- » Murti Tratak mit Mantra
- » Götter- und Guru-Fantasiereise mit Mantra



- » Mantrameditation kombiniert mit anderen Meditationsformen
- » Japa Mala Meditation, bei der man eine Japa Mala, also eine Art Rosenkranz, Mantrakette, Perlenkette zur Hilfe und Unterstützung nimmt
- » Japa (Mantra-Wiederholung): laut – leise – geistig – subtil
- » Likhita Japa (meditatives Mantraschreiben)
- » Mantratheorie
- » Mantrameditation und Wissenschaft
- » Moksha Mantras für die Meditation
- » Aussprache von Mantras
- » Unterrichtsmethodik und -didaktik: Meditationsaufbau, -anleitung, mehrwöchiger Mantra-Meditationskurs, Workshop, Seminar
- » Unterrichtspraxis in Kleingruppen, mit Feedback.

SL: Ramashakti Sikora – siehe S. 39

Hinweis: Für Absolventen der Yoga Vidya Meditationskursleiter, Yogalehrer Ausbildung oder Mantra Meditation Intensivwoche wird Einiges Wiederholung sein. Die Inhalte gehen jedoch sehr viel tiefer und du lernst fortgeschrittenere subtile Weisen der Mantrameditation. Gleichzeitig kannst du die Woche auch als intensives eigenes Meditations-Sadhana nutzen und tiefe Erfahrungen machen.

Teilnahmevoraussetzung: etwas Yoga und Meditationserfahrung von Vorteil. Echtes Interesse an Mantras und Meditation.

Prüfung/Zertifikat: „Mantra Meditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsprobe im Ausbildungssetting. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Christliche Kontemplation und Meditation – Kursleiter/in Ausbildung

26.9.–1.10.21 BM, SL: Mangala Klein

Die christliche Tradition bietet eine große Fülle an kontemplativen und meditativen Übungsformen. Du übst in dieser Kursleiterausbildung mit einer Auswahl unterschiedlicher Praktiken und lernst, wie du Gruppen und Einzelne, die mit christlichen Inhalten arbeiten wollen, dazu anleiten kannst. Entdecke, wie du diese alten und neuen christlichen Übungsformen als Teil deines Yogawegs bzw. deines spirituellen Wegs leben und andere inspirieren kannst.

Inhalte und Themen:

- » Geschichte von Kontemplation und Meditation im Christentum
- » Übungsbeispiele: aus prophetischen Traditionen, Mystik, Psalmen, Stundengebet, Bilder und Symbole
- » Theologische und spirituelle Aspekte
- » Wissenschaft: Wirkung von Meditation
- » Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik: Aufbau und Durchführung von regelmäßigen Gruppen, längeren Retreats, Yogastunden oder anderen Seminaren
- » Ort, Zeit und Dauer der Meditation für Kurs Teilnehmer in verschiedenen Lebenssituationen optimal anpassen

Aufbau der Ausbildung: Du lernst die Theorie und die Unterrichtstechniken und praktizierst in der Gruppe christliche Kontemplation und Meditation. Zwei Mal täglich übst du Meditation und Mantra-Singen zusammen mit der Ashramgemeinschaft und hast täglich eine Yogastunde.

Eigene Unterrichtserfahrung: Jeder Teilnehmer gibt Meditations- und Kontemplationsanleitungen sowie Vorträge und bekommt anschließend Feedback von der Gruppe. Dies ist sehr wertvoll, sowohl für diejenigen, die noch nie eine Gruppe angeleitet haben, als auch für erfahrene Seminarleiter/innen oder Lehrer/innen.



SL: Mangala Klein – Leiterin des Yoga Vidya Centers Münster. Heilpraktikerin mit eigener Praxis seit 2003, Diplomtheologin, Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Spirituelle Lebensberaterin. Sie bringt über 30 Jahre Erfahrungen in unterschiedlichen Bereichen der Bildungsarbeit ein.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für spirituelle Vielfalt, Yoga und Meditation. Bitte bringe ein christliches Symbol, Bild, Text oder Gebet mit, das dir etwas bedeutet.

Abschluss/Zertifikat: „Kursleiter/in Christliche Kontemplation und Meditation (BYVG)“. Unterrichtsprüfung in der Kleingruppe. Schriftliche Abschlussarbeit. Ca. 60 UE. Anerkannter Baustein der Meditationsleiter-Bausteinausbildung. siehe S. 227
MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Bhakti Meditation Kursleiter/in Ausbildung

28.2.–5.3.21 BM, SL: Sarada Drautzburg

Lerne, herzöffnende Bhakti Meditationen anzuleiten und Meditationskurse zu konzipieren. So kannst du Menschen gezielt an Bhakti Yoga, die Einheit mit dem Göttlichen, heranführen – jenseits aller religiösen Dogmen. Erfahre die Besonderheiten des Bhakti Yoga im Rahmen des integralen Yoga. Asanastunden, Kirtan-Singen und Pujas bringen auch deine eigene Hingabe zum Fließen.

Inhalte:

- » Bhakti Yoga im Kontext der 6 Yogawege
- » Die 9 Praktiken des Bhakti / die 5 Bhavas
- » Bhakti Yoga in der indischen Kultur und anderen spirituellen Traditionen
- » Mantrarezitation und Kirtansingen
- » Gemeinsame Meditationspraxis und achtsame Yogastunden
- » Praktische Anleitung von Meditationen und Vorträgen zur Vermittlung von Bhakti Yoga in Kleingruppen

SL: Sarada Drautzburg – siehe S. 39

Teilnahmevoraussetzungen: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in Ausbildung

18.–23.7.21 BM, SL: Savitri Retat

Kundalini Yoga Meditationen sind ein faszinierendes weites Gebiet, dessen Potential noch bei weitem nicht ausgeschöpft ist. Sie können gerade Menschen, denen sonst die Meditation nicht leicht fällt, zu Konzentration und Ruhe des Geistes verhelfen. Sie aktivieren Energie, öffnen die Chakras und lösen so Blockaden, so dass Meditation „von selbst“ geschieht und schließlich zum Überbewusstsein führt.

Kundalini Yoga ist einer der Schwerpunkte im Lehrsystem von Yoga Vidya. Daher kannst du in dieser Ausbildung eine große Vielfalt von Kundalini Yoga Meditationen kennenlernen, vertiefen und systematisch anzuleiten lernen – sowohl aus der direkten Tradition von Swami Sivananda und an-

deren Sivananda-Schülern wie auch von Sukadev weiterentwickelte Techniken.

Wenn du schon Yogalehrer/in oder Meditationskursleiter/in bist, erweiterst du damit dein Spektrum erheblich, so dass du Teilnehmer individuell in ihrer Meditationspraxis und auf ihrem spirituellen Weg beraten kannst. Wenn Meditation für dich relativ neu ist oder du zum Beispiel einen guten Zugang zum Pranayama hast, findest du vielleicht gerade über diese Techniken deinen Meditationsweg.

Inhalte der Kundalini Yoga Meditation Kursleiter Ausbildung:

- » Vertiefung, Behandlung, Aufbau und Anleitung verschiedener Kundalini Yoga Meditationstechniken, u.a. Energie-, Ujjayi, Kevala Kumbhaka, Plavini, Sukha Pranayama, Nadi und Chakra Harmonisierungs-, Khechari Mudra Meditation
- » Kundalini-Traditionen, Tantra, Quelltexte
- » Wirkungen auf Prana, Nadis, Chakras
- » Unterrichtsmethodik und Didaktik: Meditationsanleitungen, mehrwöchiger Kundalini Yoga Meditationskurs, Workshops, Seminare
- » welche Kundalini Meditation passt zu welchem Teilnehmer (Veranlagung, Verfassung, Lebensstil, Umfeld)
- » Unterrichtspraxis in Kleingruppen



SL: Savitri Retat – siehe S.39

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation hilfreich. Geeignet zur Vertiefung für ausgebildete Yogalehrer/innen und Meditationskursleiter/innen, aber auch als Einstieg ins Thema.

Prüfung/Zertifikat: „Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsprobe während der Ausbildung. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Vedanta Meditation Kursleiter/in Ausbildung

30.5.–4.6.21 BM, SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert, Sita Devi Hindrichs

Vedanta Meditationen zielen darauf ab, die Identifikation mit seiner Person zu hinterfragen, die Aufmerksamkeit auf das Selbst auszurichten und klare geistige Instrumente zu entwickeln. Wir behandeln und vertiefen Vedanta-Meditationstechniken wie Neti-Neti, Laya Chintana u.a., so dass du sie für spirituellen Fortschritt anleiten kannst. Vedanta-Meditationen kannst du insbesondere für Teilnehmer in dein Programm aufnehmen, die schon länger auf dem Weg sind oder die sich eher zu abstrakten philosophischen Techniken hingezogen fühlen. Durch das intensive Eintauchen in das Thema vertiefst du auch dein eigenes Verständnis der Vedanta-Lehre.

Wenn du schon Yoga Vidya Yogalehrer/in oder Meditationskursleiter/ in bist, wird Einiges für dich Wiederholung sein. Aber die Kursinhalte gehen, insbesondere was Aufbau und Didaktik von Vedanta-Meditationen anbelangt, sehr viel weiter.

Ausbildungsinhalte:

- » Verschiedene Vedanta Meditationstechniken
- » Grundlagen der Vedantalehre: u.a. Grundbegriffe, Motivationen, Qualifikationen, das Selbst, Ishvara, Karma Yoga, Dharma
- » Bedeutung von Meditation in der Vedantalehre
- » Eigene Unterrichtsprüben: Anleiten von Meditation und Kurzvorträgen, Feedback von der Gruppe
- » Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik: Wie gibt man eine Einführung in Vedanta? Aufbau und Inhalt eines mehrwöchigen Vedanta Meditationskurses, Aufbau einer Vedanta Gruppe
- » Vedanta-Meditation im Rahmen von Yogakursen

SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert – siehe S. 98



SL: Sita Devi Hindrichs – Erfahrene Yogalehrerin, Vedanta- und Meditationskursleiterin, Ausbilderin für Yogalehrer/innen, Yogatherapeutin, Yin- und Mantra- Yogalehrerin, langjährige Schülerin von James Swartz, Swami Tattvarupananda und Vedamurti Schönert.

Voraussetzung: Eigene Meditationserfahrung. Ernsthaftes Interesse an Meditation, Vedanta und geistiger Entwicklung.

Abschluss/Zertifikat: „Vedanta Meditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsprüben. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Bhagavad Gita Kursleiter/in Ausbildung

14.–21.11.21 BM, SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert, Sita Devi Hindrichs

Du vertiefst und konkretisierst dein Wissen der Vedanta Lehre anhand eines Textes zur Bhagavad Gita und erlernst den systematischen Aufbau und Ablauf eines 8-wöchigen Bhagavad Gita Kurses.

Die Bhagavad Gita ist im klassischen Kanon der Vedanta Schriften der Text, der die höchste Wahrheit (brahmavidya) darlegt, aber auch darauf eingeht, wie ein Aspirant die geistigen Instrumente entwickeln und auf das Verstehen der höchsten Wahrheit vorbereiten kann (yogasastra). Daher lehrt die Bhagavad Gita auch Karma und Bhakti Yoga als ein Mittel, um Vorlieben und Abneigungen durch Ausrichtung auf Ishvara aufzulösen. In der Gita werden dazu verschiedene Techniken erläutert und die Erklärungen erfolgen aus verschiedenen Perspektiven. Die Herausforderungen von Arjuna sind in unser aller Leben zu finden. Daher kann diese Lehre uns helfen, unser Leben von einer objektiven Sicht her zu sehen und zu leben, mehr Verantwortung zu übernehmen und letztlich aus Freiheit heraus zu leben.

Ausbildungsinhalte:

- » Theorie und Praxis der Gestaltung eines Bhagavad Gita Kurses
- » Vorstellung von Vorträgen des Kurses
- » Eingehen auf Fragen

- » Eigene Unterrichtserfahrung: Jede/r Teilnehmer/in gibt mehrere Vorträge und bekommt Feedback in der Kleingruppe. Dadurch, dass du die Themen in den Vorträgen erklärst und auf Fragen eingehst, vertiefst du dein eigenes Verständnis der Bhagavad Gita.

- » Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik
- » Langfristige Begleitung von Aspiranten/Aspirantinnen der Vedanta Lehre

Benötigte Literatur: „The teaching of the Bhagavad Gita“ von Swami Dayananda.

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:

- » bereits grundlegende Kenntnisse der traditionellen Vedanta Lehre hast: Nicht hinreichend sind Kenntnisse von Neo Advaita Vedanta.
- » dich engagiert und auf das eigene Leben bezogen mit der Vedanta Lehre anhand der Bhagavad Gita beschäftigen möchtest
- » deine Bhagavad Gita Kenntnisse in einer Gruppe von erfahrenen Aspiranten vertiefen und überprüfen möchtest
- » an einer systematischen und traditionellen Vorgehensweise beim Verstehen und Lehren der Bhagavad Gita interessiert bist, die durch Fragen und Antworten ergänzt wird
- » auch Hatha Yoga, Meditation und Mantra-Singen üben möchtest

SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert – siehe S. 98

SL: Sita Devi Hindrichs – siehe S. 114

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Samyama Meditation Kursleiter/in Ausbildung

2.–7.5.21 BM, SL: Michael Büchel

Samyama – die konzentrierte Bündelung des Geistes auf den Meditationsgegenstand, sich hineinzuversetzen, darin aufzugehen (Konzentrations-Meditation-Samadhi) ist mit der faszinierendste Teil von Patanjalis Yoga Sutra. Er verspricht uns „prajna“, Wissen und „jaya“, Meisterung des Meditationsobjekts. Samyama ist also ganz vielseitig anwendbar: im Alltag, um Dinge, Zusammenhänge, Situationen intellektuell und intuitiv zu verstehen; in Beziehungen, um dich in Menschen hineinzuversetzen; in der Meditation für höhere Erkenntnisse. Die Samyama-Techniken können tieferes Wissen um kosmische, globale und persönliche Zusammenhänge bringen. Du lernst also duale und non-duale Meditationstechniken, die du in Meditationskursen teilnehmerorientiert und alltagsbezogen vermitteln kannst.

Ausbildungsinhalte:

- » Die Grundtechnik und den schrittweisen Aufbau von Samyama



- » Samyama-Konzentrations- und Meditations-techniken des 3. Kapitels des Yoga Sutra
- » Alltagstransfer: mit Samyama erfolgreicher in Beruf und zwischenmenschlichen Beziehungen
- » Entwicklung von Intuition mit Samyama
- » Anleiten von Samyama-Meditationen
- » Methoden, die Techniken teilnehmer- und alltagsbezogen anzupassen
- » Aufbau und Durchführung eines mehrwöchigen Samyama-Meditationskurses, von Workshops, Seminaren
- » Unterrichtspraxis in Kleingruppen

SL: Michael Büchel – siehe S. 96

Geeignet für erfahrene Meditierende und Kursleiter zur Vertiefung der eigenen Praxis und neue Anregungen für den Unterricht wie auch Einstieg ins Thema für Meditations- und Philosophie-Interessierte.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Yoga und Meditation empfehlenswert.

Abschluss/Zertifikat: „Samyama Meditation Kursleiter/ in (BYVG)“. Unterrichtspraxis im Rahmen der Ausbildung. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Energetrainer/in Ausbildung

11.-16.7.21 BM, SL: Kati Tripura Voß

Energetechniken aus dem Hatha, Kundalini und Raja Yoga für mehr Energie und Tatkraft.

Menschen brauchen heute mehr denn je Energie – für die vielfältigen Herausforderungen des Alltags in Beruf, Familie, Gesellschaft; für mehr Lebensfreude und Tatkraft, um persönliche und berufliche Ziele umsetzen zu können.

Der ganzheitliche Yoga bietet eine Fülle von speziellen Techniken um:

- » Energie in kurzer Zeit zu regenerieren
- » Das Energieniveau dauerhaft zu erhöhen
- » Energieverlust vorzubeugen
- » Energien zu harmonisieren
- » Im Alltag zwischendurch aufzutanken

All das führt zu mehr Lebensqualität, verhindert Auspowern und Burnout, macht stressresistenter und erhöht die Lebensqualität und die Freude am Entfalten des eigenen Potenzials. Du lernst, Teilnehmern in deinen Kursen diese Techniken gezielt und systematisch zu vermitteln, sie in ihrem Energie-Management zu beraten, zu unterstützen und sie zu Raja Yoga für mehr Energie und Tatkraft zu motivieren.

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- » Energietraining-Kurse/-Workshops anbieten
- » Einzelberatungen und -stunden durchführen
- » Energetisierende Techniken in deine sonstige Lehr-, Beratungs- oder Therapie-Tätigkeit einfließen lassen
- » Energietraining in Firmen anbieten
- » Energietraining als Ergänzung anbieten, z.B. in Wellnesshotels, im Rahmen sonstiger Management/Belegschaftsschulungen, Stressmanagement- Seminaren u.v.m.

Du lernst folgende Techniken anzuleiten:

- » Einfache Atemübungen für mehr Energie zwischendurch und dauerhaft
- » Verschiedene Energiemeditationen
- » Energie-Visualisierungen und -Affirmationen
- » Körperliche, energetisierende Einzelübungen und Übungsreihen
- » Aufladeübungen
- » Kurz-Entspannungstechniken für sofortige Energie-Regeneration
- » Alltagstaugliche Übungen für zwischendurch

- » Unterrichtspraxis in Kleingruppen mit Feedback
- » Unterrichtsdidaktik und -methodik, Kursaufbau

SL: Kati Tripura Voß – siehe S. 95

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Wer die Yogalehrer-Ausbildung gemacht hat, wird einige Überschneidungen feststellen. Der Kurs geht aber erheblich über das in der Ausbildung Gelernte hinaus. Du vertiefst dein theoretisches und praktisches Wissen über die Wirkungen und Funktionsweise von Atem- und Pranalenkungs-Übungen und erwirbst dir Spezialwissen, insbesondere im Anleiten von Energiemeditationen, Aufladeübungen, gezielter Aktivierung der Chakras.

Abschluss/Zertifikat: Praktische Prüfung im Rahmen des Unterrichtens in Kleingruppen. Schriftliche Abschlussarbeit. Zertifikat „Energetrainer/ in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Asana Flow Trainer/in Ausbildung

29.12.21-5.1.22 BM, SL: Lalita Furrer-Hübner

Du lernst diesen wunderbar magischen, fließenden Yogastil (Level 1 bis 3) gründlich kennen, selbst zu praktizieren und zu unterrichten. Asana Flow ist ein fließender Hatha Yoga Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden. Eine Asana gleitet ohne Unterbrechung in die nächste über, synchron begleitet von der Ein- und Ausatmung. Die Flows sind mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Es entstehen fließende Sequenzen dynamischer aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit Pranayama, um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen. Die Bewegungssequenzen helfen, die eigene Kraft in Fluss zu bringen. Der Körper wird dabei als Schwingungsfeld erlebt, das von göttlicher Kraft durchströmt wird. Verschiedene Techniken sind hilfreich, um diesen Fluss zu erfahren: Pranayama, Bandhas (Körperverschlüsse), Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente, um die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Die Verbindung der Welt des Tanzes mit der des Yoga hilft uns, Schritt für Schritt Gelenkigkeit, Kraft und Ausdauer zu entwickeln. Das Ziel ist die Entspannung in der Bewegung.

Du lernst insbesondere:

- » Vorbereitende Übungen
- » Speziell ausgeführte Pranayamas
- » Fließende Übergänge von einer Stellung zur nächsten und die Arbeit mit und an der Wirbelsäule
- » Standard-Unterrichtsstunden pro Level mit festgelegten Flows vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen

Nach der Ausbildung kannst du in deinem eigenen Center oder in Bildungseinrichtungen wie Volkshochschule, Seminarhäusern, im Fitnessstudio etc. Asana Flow Kurse anbieten und durchführen. Besonders geeignet für alle Trainer, selbstständig Tätige usw., die ihr Kursangebot erweitern wollen. Bereits ausgebildete Yogalehrer/innen lernen speziell den Asana Flow Stil zu unterrichten. Andere Unterrichtsteile sind für ausgebildete Yogalehrer zum Teil Wiederholung des in der Grundausbildung Gelernten.

Themen der Ausbildung:

- » Kursaufbau und Durchführung Level 1 bis 3
- » Trainingslehre, Sporttheorie
- » Wissen über Prana, Nadis Chakra, 6 Yoga Wege, Hatha Yoga, 3 Körper und 5 Hüllen
- » Unterrichtsprinzipien
- » Besonderheiten der vorbereitenden Übungen, speziell ausgeführte Pranayamas und Übergänge
- » Eigene Unterrichtspraxis in Kleingruppen



SL: Lalita Furrer-Hübner – Ballettlehrerin und -tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin, Masseurin und Mutter. Sie wurde 1992 in den Sivananada Yoga Zentren ausgebildet.

Ihre liebevolle Ausstrahlung und große Erfahrung im Unterrichten machen ihre Yogastunden zu einem besonderen Erlebnis.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation, ca. 1 Jahr Hatha Yoga Praxis.

Prüfung / Zertifikat: Praktische Prüfung. „Asana Flow Trainer/in (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €



Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung

24.-29.1.21 BM, 30.5.-4.6.21 BM, 29.8.-

3.9.21 WW, SL: Brigitta Kraus

Hier lernst du, wie eine spezifische Faszien-orientierte Yoga Praxis aussehen kann – mit entsprechenden an die Yoga Vidya Reihe angepassten bzw. integrierten Übungsabfolgen und wertvollen Hinweisen für deine Teilnehmer für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit. Faszientraining ist auch ideal als Prophylaxe vor Sportverletzungen und einen starken, schmerzfreien Rücken. Faszien, das muskuläre Bindegewebe, sind an jeder Bewegung beteiligt. Ein gut trainiertes Bindegewebe ist elastisch und zugleich reißfest und kräftig. Sind die Faszien nicht "verfilzt" bleiben wir beweglich und geschmeidig. Daher lohnt es sich, den Schwerpunkt der Yogapraxis öfter auf die Faszien zu legen. Genau das lernst du in dieser Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung in Theorie und Praxis. Spannende wissenschaftliche Erkenntnisse in Theorie und Praxis fließen mit ein.

Du lernst:

- » Deinen Yoga Unterricht fasziengerecht(er) zu gestalten
- » Sinnvolles Faszientraining
- » Faszien Yoga Beispielstunden
- » Konzeption von Faszien-Yogastunden

Ausbildungsinhalte und -themen:

Theorie:

- » Neue Erkenntnisse aus der Faszienforschung
- » Wie wird Bindegewebe kräftig und belastbar?

- » Wie bleibt Bindegewebe bis ins Alter geschmeidig und elastisch?
- » Faszien als unser größtes Sinnesorgan
- » Das neue Modell vom Körpernetzwerk („Tensegrity“)
- » Die 4 Teile des myofaszialen Trainings: Beleben-Dehnen-Federn-Spüren

Praxis:

- » Praktisches Üben und Erleben der vier Teile des Faszien-Trainings
- » Fasziengerechte Variationen und Abwandlung der Asanas und der Yoga Vidya Grundreihe
- » Sinnvolle Übungsabläufe und Integrationsmöglichkeiten in deinen Yoga Unterricht

SL: Brigitta Kraus – siehe S. 92

Teilnahmevoraussetzung: Yoga Lehrer Ausbildung und systematische eigene Yoga Praxis. Keine akuten Beschwerden. Bitte Tennisball und evtl. eine Faszienrolle mitbringen.

Prüfung/Abschluss/Zertifikat: Schriftliche Dokumentation und praktische Ausarbeitung einer kurzen Faszien-orientierten Yoga-Reihe. Bei erfolgreichem Bestehen und Teilnahme an allen UE erhältst du das Zertifikat „Faszien Yoga Trainer/in (BYV)“. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S (nur BM)/Z/Womo 423 €

Yoga Personaltrainer/in

23.-30.4.21 BM, SL: Uli Schuchart

22.-29.8.21 WW, SL: Kay Hadamietz

Die Ausbildung befähigt dich, im klassischen Personaltraining aktiv zu werden. Statt mit Hanteln und Stoppuhr arbeitest du mit den Instrumenten des Yoga und Ayurveda. Du lernst, die richtige Methode für die individuelle Konstitution zu entwickeln und mit Yoga Entspannung oder Therapie, Kraft- oder Ausdauertraining anzubieten. Mit den ayurvedischen Grundkenntnissen kannst du in jeder Situation die richtige Methode für deinen Teilnehmer finden. Manager und Künstler sind bereit, ein individuelles Programm entsprechend zu honorieren. Yoga ist hier gefragt! In der Ausbildung lernst du auch, diese Zielgruppe anzusprechen.

Ausbildungsthemen:

- » Anatomie klassisch und ayurvedisch
- » Ayurveda-Basics (Konstitution)
- » Trainingslehre Basics und Umsetzung mit Yoga
- » Yoga als psychologische Hilfe
- » Ernährungslehre
- » Erstellen von Übungsplänen
- » Marketing/PR zur Interessenten-Gewinnung
- » rechtliche Aspekte
- » Fallbeispiele, Simulationen, Workshops

SL: Kay Hadamietz – siehe S. 38

SL: Uli Schuchart – siehe S. 98

Teilnahmevoraussetzungen: Yogalehrer-Ausbildung. Grundkenntnisse in Ayurveda hilfreich.

Prüfung/Zertifikat: Praktische Prüfung im Ausbildungssetting. Kurze schriftliche Abschlussarbeit. Zertifikat „Yoga Personaltrainer (BYVG)“. Ca. 80 UE. MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S (nur BM)/Z/Womo 568 €

Yoga Dance Trainer/in Ausbildung

29.8.-5.9.21 BM, SL: Jnana Devi Heinrich,

Lilly Fortuna

Yoga Dance ist ein fließender Yoga Stil, der zu einer abgestimmten Musik ausgeführt wird und somit eine Choreographie ergibt. Mit dieser Methode entwickeln Teilnehmer Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit spielerisch weiter. Die tänzerischen Elemente geben der Kreativität Raum. Du kannst dabei mit unterschiedlichsten Musikstilen arbeiten und deinen eigenen Ideen freien Lauf lassen.

Eine Yoga Dance Stunde beinhaltet immer ein bis zwei Pranayama-Techniken, eine Aufwärmphase mit Mobilisationsübungen für die Gelenke, die schon auf Musik ausgeführt werden. Im Hauptteil werden dann fließende Sonnengrüße oder Asana-Abfolgen in einzelnen Blöcken aufgebaut und am Schluss zusammengesetzt. Den Höhepunkt der Stunde bildet somit das Ausführen der erlernten Choreographie auf ein bestimmtes Musikstück.

Du lernst insbesondere:

- » Yoga Dance Stunden für verschiedene Level aufzubauen
- » Mit Musik und Rhythmus umzugehen
- » Eigene Choreografien zu kreieren
- » Einbeziehung von Raumelementen
- » Kreativitätstechniken
- » Sporttheorie, Anatomie und Trainingslehre

Yoga Dance kannst du als Kreativ-Workshop oder Kurs in unterschiedlichen Kontexten anbieten – zum Beispiel an Bildungseinrichtungen, aber auch im Theater-, Musik- oder therapeutischen Kontext. Wenn du schon Yogalehrer/in bist, kannst du Elemente von Yoga Dance in deinen Yogaunterricht einfließen lassen.

Inhalt:

- » Vermittlung eines Yoga Tanzes
- » Kreativitätstechniken
- » Takt- und Rhythmusschulung
- » Musikauswahl
- » Choreographie-Schulung
- » Trainingslehre und Sporttheorie
- » Yoga Vidya Unterrichtsprinzipien
- » Beispiele zu Yoga Dance Stunden für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene



SL: Jnana Devi Heinrich – Yoga Lehrerin, Asana Flow Trainerin und Yin Yoga Lehrerin; Fitness- und Tanztrainerin. Während des Studiums Sportwissenschaft beschäftigte sie sich schon mit dem Thema Tanz. Sie unterrichtet seit einigen Jahren Yoga, Fitnesskurse und leitete Tanzgruppen. Ihre Freude an Bewegung und dem körperlichen Ausdruck im Tanz verbindet sie gerne mit spirituellen Themen und dem zur Ruhe kommen im Geist.





SL: Lilly Fortuna – Seit vielen Jahren als Erlebnispädagogin und Fitnesstrainerin tätig. Sie unterrichtet leidenschaftlich Yoga, wobei sie auf einen breiten Erfahrungsschatz wie Asana Flow, Chi Yoga, Pilates, Achtsamkeit, Ayurveda u.v.m. zurückgreifen kann. „Mit großer Freude verbinde ich Asanas, Atem und meditative Elemente in einen Flow. Das ist Balsam für Körper und Seele!“

Voraussetzung: Yoga Erfahrung wünschenswert. Yogalehrerausbildung von Vorteil. Freude an Bewegung und Leidenschaft für Tanz.

Abschluss/Zertifikat: „Yoga Dance Trainer/in (BYVG)“. Praktische Lehrprobe als Abschluss. Ca. 80 UE.
MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter/in

3.–8.10.21 BM, SL: Kati Tripura Voß

Der Alltag wird immer komplexer, die persönliche und wirtschaftliche Unsicherheit nimmt zu. Menschen leiden mehr und mehr unter Stress, Sinn- und Beziehungskrisen und können dem zunehmenden Druck nicht mehr Stand halten. Mit dieser Ausbildung lernst du, Seminare zum Themenkreis „Mentales Training, Gedankenkraft und Positives Denken“ zu geben. Damit kannst du Menschen wertvolle Techniken und Methoden vermitteln, die ihnen helfen:

- » Ihr Leben gezielt in die Hand zu nehmen
- » Herauszufinden, was sie wirklich wollen
- » Ihr Lebensziel methodisch anzugehen
- » Konzentration und Effektivität zu entwickeln
- » Im Alltag besser zurechtzukommen
- » Erfolgreicher im Beruf zu sein
- » Zwischenmenschliche Kommunikation zu verbessern
- » Ihr Umfeld aktiv zu gestalten, statt zu reagieren

Ausbildungsthemen:

- » Raja Yoga Techniken zur Beherrschung und Lenkung der Gedanken
- » Gezielter Einsatz von Gedankenkraft-Techniken aus verschiedenen modernen westlichen Richtungen
- » Gesetzmäßigkeiten des Unterbewusstseins
- » Konstruktives und destruktives Denken

- » Kreation von Powergedanken
- » Autosuggestion und Selbsthypnose
- » Kontrolle des Geistes

SL: Kati Tripura Voß – siehe S. 95

Teilnahmevoraussetzungen: Vorkenntnisse in Yoga und Meditation.

Abschluss/Zertifikat: „Kursleiter/in Mentales Training und Gedankenkraft (BYVG)“. Ca. 60 UE.
MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

ADS/ADHS-Berater/in-Ausbildung*

28.3.–2.4.21 BM, SL: Ina Savitri Welzenbach

Diese Ausbildung befähigt zum Erkennen von ADS/ADHS und Umgang mit betroffenen Kindern. Ein besonderes Augenmerk soll auf die Diagnostik gelegt werden, da nicht jedes unruhige, zappelige Kind an Hyperaktivität oder dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom leidet. Die Ursachen von ADS/ADHS sind sehr vielfältig. Du lernst im Rahmen dieser Ausbildung die nötige Differenzierungskompetenz, um Kinder effektiv zu begleiten und Eltern sowie Lehrer zu beraten.

Ausbildungsinhalte:

- » Methodik der Diagnostik von ADS/ADHS
- » mögl. Alternativen zur Behandlung mit Pharmaka
- » THOP: Therapieprogramm für Kinder mit hyperaktivem und oppositionellem Problemverhalten
- » PEP: Programm für Kinder mit expansivem Problemverhalten
- » Yoga-Übungsprogramm „Hyperaktiv, na und?“
- » Konzentrationstraining nach Krowatschek
- » Möglichkeiten der Wahrnehmungsförderung
- » Entwickeln eigener Therapiekonzeptionen
- » ADS/ADHS und Lernschwierigkeiten, Hochbegabung und Verhaltensauffälligkeiten



SL: Ina Savitri Welzenbach – Sie studierte dt. Literatur, Philosophie und Politik mit Bachelor Abschluss. Als Heilpädagogin und Psychologische Beraterin sowie Autorin verbindet sie Elemente des Lesens und Schreibens mit psychologischen und therapeutischen Prozessen.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Meditation.

Abschluss/Zertifikat: „ADS/ADHS Beraterin (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

*Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland. siehe S. 230

Kommunikationstrainer/in Ausbildung

21.–28.5.21 BM, SL: Kati Tripura Voß

Gelungene Kommunikation hilft dir und deinen Teilnehmern/Klienten zum Erfolg im Privatleben, im Berufsleben, in Freundschaften und Beziehungen. Du lernst unterschiedliche Aspekte der menschlichen Kommunikation kennen. Du bekommst alltagserprobte Modelle und Tools für dich und deine Kursteilnehmer an die Hand. Mit viel Praxis, so dass du Kunden, Klienten, Teams und Mitmenschen kommunikativ überzeugen und dich gelungen ausdrücken kannst.

Mit der Ausbildung kannst du:

- » Deine eigene Kommunikation optimieren
- » In Einzelgesprächen, Meetings usw. kommunikativ überzeugen

Inhalte:

- » Persönlichkeitstraining
- » Interpersonelle Kommunikation und professionelle Gesprächsführung
- » Kommunikation in Seminaren und Workshops
- » Moderation
- » Kommunikation in Konflikten
- » Gewaltfreie Kommunikation
- » Yogatechniken, um Energie und Klarheit zu entwickeln
- » Professionelles Eigenmarketing
- » Motivationsmodelle: Individuelle Motivation erkennen und nutzbar machen
- » Niederlagen und Rückschläge in Energiequellen verwandeln.

SL: Kati Tripura Voß – siehe S. 95

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat: „Kommunikationstrainer/in (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €



Stimm- und Sprechtraining Kursleiter/in Ausbildung

1.-6.8.21 NO, SL: Thomas Hundsatz

Gemessen an ihrer Bedeutung und Relevanz investieren wir erstaunlich wenig in unsere sprachliche Präsentation. Obwohl wir aus Erfahrung wissen, dass eine angenehme Stimme ähnlich wirkt wie ein angenehmes Äußeres. Wir können durch unsere Sprechweise und durch unsere Stimme unser Anliegen unterstützen oder entkräften. Im Idealfall harmonisieren Form und Inhalt, so dass unsere Botschaft durch eine geeignete akustische Präsentation an Bedeutung gewinnt und den Zuhörer besser erreicht und überzeugt.

Auf unsere Stimme und Sprechweise kommt es an, ob und wie gut wir:

- » In Verhandlungen überzeugend wirken
- » Bei Vorträgen und Präsentationen Kompetenz und Gelassenheit ausdrücken
- » In Besprechungen Gehör bekommen
- » Mitarbeiter motivieren
- » Bei Partnern Vertrauen schaffen
- » Kunden überzeugen
- » Der Erfolg dieser Aufgaben hängt zu einem großen Teil von unserer sprachlichen Präsenz, d.h. von Stimme und Artikulation ab, die der Situation, dem Thema, dem Gegenüber angemessen sein müssen.

Ausbildungsthemen:

- » Intensives Stimmtraining zur Kräftigung, Optimierung und Stabilisierung deiner Sprechstimme
- » Atem- und Stimmphysiologie
- » Sprachgestaltung und Sprechtechnik
- » Phonetik, Gestik und Mimik
- » Gesang und Stimmbildung
- » Stimmpflege und -Hygiene
- » Kommunikation
- » Stimmtypologie und Stimmpsychologie
- » Atemübungen



SL: Thomas Hundsatz – Logopäde, Gesangslehrer und Musiker, gibt schon seit vielen Jahren regelmäßig Seminare zu den Themen Gesang, Stimm- bildung, Sprechtraining sowie Gitarren- begleitung für Mantras. Mit viel Sachkompetenz, Humor und Einfühlungsvermögen bringt er seinen

Seminarteilnehmern die Freude am Gesang, an der Sprache und an der Musik nahe, so wie er sie selbst stets erlebt.

Teilnahmevoraussetzungen: Nicht geeignet für Menschen mit HNO-Erkrankungen (wie z.B. Schwerhörigkeit oder Stimmbandknötchen).

Zertifikat: „Stimm- und Sprechtrainer (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 490€, DZ 576€, EZ 663€, S/Z 423€

Kirtan und Mantrasingen Kursleiter/in Ausbildung

30.12.20–6.1.21 BM, SL: Narendra Hübner, Hagit Noam

Mantras sind ein wichtiger Bestandteil des Bhakti Yoga und tragen dank ihrer reinigenden, herzöffnenden und bewusstseinsweiternden Wirkungen viel zum spirituellen Fortschritt bei. Lerne es, Menschen ins Mantra-Singen zu führen, Kirtan- gruppen zu etablieren, Mantra-Seminare zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln. Lerne es, systematisch Satsangs aufzubauen und zu leiten. Auch als Yogalehrer-Weiterbildung geeignet.

Ausbildungsthemen:

- » Kirtan als Ergänzung zu Kursen/Workshops
- » Anleitung von Kirtan als Teil eines Satsangs
- » Anleitung von Kirtan für Anfänger
- » Kirtan für Kinder
- » Nutzen von Kirtan
- » Teile eines Mantras
- » Ebenen eines Mantras
- » Mantra, Japa, Kirtan, Bhajan, Stotra, Shloka
- » Sinn und Zweck von Mantras
- » Harmonium-Workshop
- » Indische Mythologie
- » Atmung und Stimm- bildung
- » Gruppendynamik: Feedbackrunden, Umgang mit Kritik



SL: Hagit Noam – Sängerin (auf Alte Musik spezialisiert), Gesangspädago- gin mit langjähriger Erfahrung, Musik- therapeutin, Feldenkrais-Lehrerin und Biographie- Therapeutin nach R. Stei- ner. Sie war lange an der Musikhochschule in Jerusalem tätig und gibt Seminare in verschiede- nen Bereichen sowie Konzerte in Deutschland (u.a. bei Yoga Vidya), in der Schweiz und Italien.

SL: Narendra Hübner – siehe S. 38

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga, Meditation, Yoga Philosophie. Freude am Singen.

Abschluss/Zertifikat: „Kursleiter/in Kirtan und Mantra-Singen (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 653€, DZ 770€, EZ 889€, S/Z/Womo 560€

Mantra Yogalehrer/in Intensivwoche siehe S. 73

Entspannungstraining mit Yogaele- menten für Kinder und Jugendliche (EMYK®) Wird das nächste Mal voraussichtlich wieder im Jahr 2022 angeboten.

YoBEKA-RWS Trainer/in Ausbildung

18.-25.6.21 BM, SL: Ilona Holterdorf

YoBEKA – Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzen- tration und Achtsamkeit. YoBEKA – Ein ganzheitli- ches, handlungs- und praxisorientiertes Programm für pädagogische Fachkräfte und ihre Kinder/ Schüler und Schülerinnen, aber auch geeignet für Eltern und alle, die mit Kindern arbeiten, Kinderyoga unterrichten etc. Das Institut yobee-active wurde 2007 gegründet und hat sich zum Ziel gesetzt, praxisorientierte und ganzheitlich orientierte, gesundheitsfördernde Bildungskonzepte fest in den Bildungsalltag zu integrieren.

Dank der Senatsverwaltung für Bildung, Wissen-

schaft und Jugend gab es die Möglichkeit, in vielen unterschiedlichen Schulen und Kitas tätig zu sein. Hier konnte gemeinsam mit den pädagogischen Fachkräften vor Ort und dem yobee-active Team das YoBEKA-Konzept entwickelt werden. Mittler- weile wird es in mehr als 100 Bildungsinstitutionen durchgeführt und die ersten YoBEKA-Kitas und Schulen sind entstanden und entstehen gerade. Das Programm ist leicht umsetzbar und fördert das geistige, körperliche und seelische Wohlbefinden. Es orientiert sich stark an den Bildungsinhalten der jeweiligen Institutionen, so dass die Übungen als Ergänzung zu den üblichen Inhalten dienen. Es aktiviert unsere 7 Wahrnehmungssysteme und fördert somit das ganzheitliche Lernen. Durch Affirmationen, altersadäquate Bewegungsverse und themenspezifische Bewegungsgeschichten lernst du deinen Körper besser wahrzunehmen. Konzentrationsübungen in Form von Mudras und Fingerübungen sowie Rhythmen helfen dir und deinen Kindern und Schülern den Fokus auf eine Sache lenken zu können.



Entspannungsübungen, angepasst an das jeweilige Alter der Kinder und Schüler/innen führen zur inneren Ruhe und ermöglichen allen Beteiligten erneut Kraft zu tanken und den Bildungsalltag in Ruhe und Gelassenheit erleben zu können. Du lernst Achtsamkeitsrituale kennen, die das soziale Miteinander fördern, so dass ein wohlwollendes Klima untereinander entsteht und/oder weiterhin gelebt werden kann. Zielgruppe dieser Fortbildung sind Menschen, die mit Kindern/Schülern und Schülerinnen arbeiten.

Du lernst insbesondere:

- » Die vielseitige Methodik und Didaktik des YoBEKA- Programms
- » 2-10 minütige YoBEKA-Übungen, die du während des Bildungsalltags in den Alltag integrieren kannst.
- » Die Übungen situationsgerecht und altersadäquat anzuleiten und durchzuführen, so dass eine stressfrei Atmosphäre im Gruppen- und Klassenklima erkennbar ist
- » Dass Gesundheitsförderung ein Prozess ist, der bei sich selbst anfängt und viel Freude und Wohlbefinden schafft
- » Dass diese Freude und das Wohlbefinden auf deine Schüler/innen übertragbar ist
- » Dass die Übungen in fast allen alltäglichen Lebens- und Bildungssituationen durchführbar sind

Ausbildungsinhalte:

- » Einführung von kindgerechten Asanas
- » Warum ist es notwendig, Bewegungs-, Entspannungs-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen mit den Kindern/Schülern/innen durchzuführen?
- » Was heißt Gesundheitsförderung im Bildungsalltag?
- » Wie integriere ich Gesundheitsförderung nachhaltig im Bildungsalltag?
- » Affirmationen zur Förderung der Koordination, Gleichgewicht, Kräftigung des Körpers
- » Die Aktivierung unseres Wahrnehmungssystems zur Förderung des ganzheitlichen Lernens
- » Kindgerechte Entspannungsübungen zur Förderung der inneren Ruhe und Stille
- » Konzentrations-, Sammlungsübungen
- » Achtsamkeitsrituale zur Empathieförderung



SL: Ilona Holterdorf – Diplom-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Reiki Meisterin. Ist Gründerin und Geschäftsführerin des Kinderinstitutes yobee-active und hat sich zum Ziel gesetzt, ein ganzheitliches Bildungskonzept auf der Basis von Yoga in unsere Bildungsinstitutionen fest zu integrieren. Dank der vielen unterschiedlichen Kitas und Programmschulen „der guten gesunden Schule“ in Berlin/Brandenburg entwickelte sie gemeinsam mit dem yobee-active Team und den pädagogischen Fachkräften 2010 das YoBEKA-Bildungskonzept.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse im Yoga und in der pädagogischen Arbeit wünschenswert, aber nicht Bedingung.

Prüfung/Zertifikat: Eigenständige Lehrprobe in Zweiergruppen. Einen zertifizierten YoBEKA- Trainer/ in-Schein kann nur erhalten, wer nachweislich eine einjährige pädagogische Arbeit mit Kindern und mind. ein Jahr Erfahrung im Yoga vorweisen kann. Wer diese Voraussetzungen nicht erfüllt, erhält eine Teilnahmebescheinigung über die erfolgreiche Teilnahme an der YoBEKA-Trainer/ in Ausbildung. Die Teilnahme an allen UE einschließlich Meditation, Mantra-Singen, Yogastunden ist Voraussetzung für die Zertifizierung. Ca. 80 UE. MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung

28.2.–5.3.21 BM, SL: Krishnashakti Stiboy

25.–30.7.21 NO, SL: Iris Zanders

24.–29.10.21 BM, SL: Krishnashakti Stiboy

Schon Kinder leiden unter Stress und Leistungsdruck. Die Folgen sind häufig motorische Unruhe und Unkonzentriertheit bis hin zu AD(H)S, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten. Entspannungsverfahren können helfen, mit alltäglichen Stresssituationen fertig zu werden. Diese Ausbildung befähigt zum professionellen Umgang mit Entspannungsverfahren bei Kindern, sowie zur Durchführung von Entspannungskursen für Kinder in Kindergärten, Schulen, freien Kinder- und Jugendzentren sowie in Familienbildungsstätten und Volkshochschulen.

Du lernst:

- » Autogenes Training für Kinder
- » Fantasiereisen



- » Meditative Spiele und Stilleübungen
- » Arbeit mit Klangschale, Gong und Zimbeln
- » Eutonische und kinesologische Spiele
- » Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- » Atemspiele und Spiele aus dem Yoga
- » Arbeit mit Mandalas
- » Körpererfahrungs- und Massagespiele
- » Methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- » Praktische Durchführung anhand von Beispiel Kurseinheiten
- » Aufbau von Kurseinheiten nach Zielgruppen: Kinder, Schüler, Jugendliche, Mutter-Kind-Gruppen
- » Aufbau von Kurseinheiten nach Themen: Frühling, Sommer, Herbst, Winter; Wasser, Steine, Wind etc.

SL: Krishnashakti Stiboy – siehe S. 95

SL: Iris Zanders – siehe S. 94

Abschluss/Zertifikat: „Entspannungstrainer/in für Kinder (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo (nur BM) 423 €

Erlebnispädagogik Ausbildung

15.–20.8.21 BM, SL: Iris Zanders

Erlebnispädagogik wird die Art der Pädagogik genannt, die diverse Erlebnisformen anbietet, um Erziehungsdefizite auszugleichen und bestimmte pädagogische Ziele zu erreichen. Im Zeitalter von Fernsehen und Computerspielen werden Kinder zunehmend zu passiven Konsumenten degradiert. Das Erleben mit allen Sinnen, das für die kindliche Entwicklung von enormer Bedeutung ist, rückt dabei stark in den Hintergrund.

Ausbildungsthemen:

- » Theoretische Grundlagen der Erlebnispädagogik mit Schwerpunkt auf ihrer praktischen Umsetzung
- » Gemeinsames Erarbeiten von vier Erlebnisfeldern: Natur/Wald, Stille/Klang, Wahrnehmung/ Bewegung, die vier Elemente (Erde, Feuer, Wasser, Luft)
- » Förderung des sinnlichen Erlebens der Kinder

Du lernst unter anderem:

- » Pädagogische Arbeit mit Naturmaterialien: Mandalas, Musikinstrumente, Bauen eines Barfußpfades, etc.
- » Herstellen von Spielen aus Naturmaterialien
- » Pädagogische Arbeit mit Stille und Klang: Klangspiele/-massagen, Stilleübungen, meditative Spiele
- » Experimente mit den vier Elementen
- » Yoga- und Feldenkrais-Übungen für Kinder

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- » Als Kursleiter/ in in Kindergärten, Schulen, Familien- und Jugendzentren tätig werden
- » Eltern-Kind- bzw. Mutter-Kind-Kurse leiten
- » Seminare für pädagogisches Fachpersonal, Eltern und interessierte Laien durchführen
- » Pädagogische Einrichtungen in der erlebnispädagogischen Raum-/ Umgebungsgestaltung beraten

SL: Iris Zanders – siehe S. 94

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Fastenkursleiter/in Ausbildung

3.-17.10.21 BM, SL: Premajyoti Schumann, Sharima Steffens

Fasten ist eine uralte Methode zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers und zur Freisetzung neuer Lebensenergien. Fasten hilft dir dabei, viele Zivilisationsleiden zu lindern, innere Klarheit zu entwickeln und neue positive Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu stabilisieren.

Das Fasten für Gesunde, das wir in dieser Ausbildung vermitteln, basiert auf dem Fasten nach Buchinger, das sich im Wesentlichen mit dem Fasten deckt, wie es im Yoga praktiziert wird. Der/die Fastende nimmt nur flüssige Nahrung zu sich, wie Kräutertees, Säfte und frisch zubereitete Gemüsebrühe. Das Fasten wird auf bestimmte Weise vorbereitet. Während des Fastens sollten bestimmte Reinigungspraktiken geübt werden und Zeit und Mühe zur Verfügung stehen, um sich auf allen Ebenen – Körper, Geist und Seele – zu reinigen. Dabei spielen in unserer Tradition Yoga und Meditation eine besondere Rolle.

Als Fastenkursleiterin kannst du selbständig tätig werden mit Einzel- oder Gruppenberatung, Vorträgen, Fastenkuren am Wohnort oder im Urlaub. Du kannst mit Einrichtungen der Erwachsenenbildung kooperieren, wie VHS und Familien-Bildungsstätten, mit Ärzten, Kurverwaltungen, Kliniken und Wellnesshotels.

Inhalte und Themen 1. Woche (Theorie):

- » Physiologie des Fastens
- » Physiologie des Darmes
- » Geistig-seelische Aspekte
- » Esskultur und Lebensordnung
- » Laktovegetarische Vollwertküche
- » Fastenbrechen
- » Methodik der Gruppenleitung
- » Bewegung und Entspannung

Inhalte und Themen 2. Woche (Praxis):

- » Eigene Fastenpraxis, in der das theoretisch Erlernte der ersten Woche selbst erfahren werden kann.
- » Praktische Durchführung verschiedener Reinigungs- und Ausleitungstechniken wie: Einläufe, Leberwickel, Bürstenmassagen, Yoga, Kriyas
- » Bewegung an der frischen Luft, Saunabesuch



SL: Premajyoti Schumann – Yoga-lehrerin (BYV), Yogatherapeutin und langjährige Sevaka. Ihre Stärken sind eine klare Unterrichtsstruktur, Yin Yoga sowie eine sehr achtsame und bewusste Yoga Praxis.



SL: Sharima Steffens – Yogalehrerin (BYV), Gesundheitsberaterin und Geomant. Sharima unterstützt als Shanti Vasi unser Hauptunterrichtenden-Team.

Teilnahmevoraussetzung: Etwas Erfahrung mit Fasten hilfreich. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat: Schriftliche Abschlussarbeit. „Fastenkursleiter/in (BYVG)“. Ca. 168 UE.

MZ 1.259€, DZ 1.496€, EZ 1.741€, S/Z/Womo 1.072€

Schwangeren Yoga Übungsleiter/in

27.8.-5.9.21 BM, SL: Susanne von Somm

Anerkannt als Fortbildung für Hebammen im Sinne von §7HebBO (Berufsordnung für Hebammen u. Entbindungspfleger)

Lerne, Yogakurse für Schwangere anzuleiten. Besonders interessant für Hebammen, Geburtsvorbereiter/innen, Krankenschwestern, Krankenpfleger, Therapeuten im ganzheitlichen Gesund-

heitsbereich, in der Gesundheitsberatung und Erwachsenenbildung

Tätige: in Volkshochschulen, Instituten, Interessengruppen, in Yogazentren, Fitnessstudios etc. Auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf das Unterrichten von Yoga mit Schwangeren spezialisieren wollen.

Ausbildungsthemen:

- » Grundlagen des Yoga, insbesondere die bewährte, traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe
- » Du lernst diese Übungen korrekt selbst auszuführen, Schwangere in allen Stadien der Schwangerschaft und zur Rückbildung danach angepasst anzuleiten und zu korrigieren
- » Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- » Yogastellungen für Schwangere und ihre Wirkungen
- » Yogische Atemtechniken in der Schwangerschaft und für die Geburt
- » Spezielle Meditations- und Entspannungstechniken für Schwangere
- » Anatomische Grundlagen und Besonderheiten in der Schwangerschaft
- » Viele Schwangeren yoga-Übungsstunden

SL: Susanne von Somm – siehe S. 97

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

Prüfung/Zertifikat: Schriftliche Prüfung; die praktischen Vorstellstunden entsprechen der praktischen Prüfung. Zertifikat: „Schwangeren Yoga Übungsleiter/ in (BYVG)“. Ca. 108 UE.

MZ 832€, DZ 986€, EZ 1.142€, S/Z/Womo 711€

Senioren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung

19.-28.3.21 BM, SL: Kavita Pippon,

9.-18.7.21 BM, SL: Kavita Pippon, Marc Gerson

In einer alternden Gesellschaft mit hoher Lebenserwartung wird es immer wichtiger, sich auch im Alter fit zu halten, um die Lebensqualität zu verbessern oder mit etwaigen gesundheitlichen Einschränkungen optimal umzugehen.

Gerade im Alter hilft Yoga in Form von körperlicher und seelischer Entspannung, Konzentrations- und

Gedächtnistraining, Stärkung der Muskulatur, der Knochen und Gelenke und führt insgesamt zu einer positiveren Lebenseinstellung. Yogakurse für Senioren anzuleiten ist eine erfüllende Aufgabe, besonders für Menschen, die bereits beruflich mit älteren Menschen zu tun haben, etwa in der Altenpflege, im Seniorenheim, im betreuten Wohnen, Krankenhäusern usw., oder die selbst schon älter sind.

Ausbildungsthemen:

- » Du lernst die Grundlagen des Yoga, insbesondere eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe
- » Du lernst, diese Übungen korrekt auszuführen, seniorengerecht anzuleiten und zu korrigieren
- » Besonderheiten beim Unterrichten von Senioren im Yoga Unterricht
- » Übungen bei spezifischen altersbedingten Beschwerden und Gebrechen
- » Yoga im Stuhl
- » Einsatz von Hilfsmitteln, Vorsichtsmaßnahmen
- » Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- » Praktisches Yoga für Senioren-Übungsstunden
- » Üben in Kleingruppen

Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du Yoga in Einrichtungen für ältere Menschen, Altenheimen, Krankenhäusern, karitativen Einrichtungen, Yogazentren, Vereinen etc. anbieten.

SL: Kavita Pippon – siehe S. 95

SL: Marc Gerson – siehe S. 96

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. Auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf Senioren yoga spezialisieren wollen. Für ausgebildete Yoga Vidya Lehrer sind die Yoga-Grundlagen Wiederholung, der Senioren Yoga Teil geht jedoch wesentlich über das in der Yogalehrerausbildung Gelernte hinaus.

Abschluss/Zertifikat: Die praktischen Vorstellstunden entsprechen der praktischen Prüfung. Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Prüfung ab. Zertifikat: „Senioren Yoga Übungsleiter/in (BYVG)“. Ca. 108 UE.

MZ 832€, DZ 986€, EZ 1.142€, S/Z/Womo 711€



Kinder Yoga Übungsleiter/in

28.3.-11.4.21 BM, SL: Kavita Pippon

4.-18.7.21 BM, SL: Lalita Furrer-Hübner,

Noémie Daiva Hübner

Lerne, Yogakurse für Kinder unterschiedlicher Altersgruppen von 3-12 Jahren anzuleiten.

Besonders interessant für Lehrer, Erzieher, sonstige Pädagogen, Vereinstrainer, Eltern und alle, die Kinderyoga unterrichten wollen, sei es im Regelschulunterricht, im Kindergarten, in Projektgruppen, im Verein, in Yogazentren, in Fitnessstudios etc.

Ausbildungsthemen:

- » Du lernst die Grundlagen des Yoga, insbesondere die Yoga Vidya Grundreihe
- » Du lernst, diese Übungen korrekt selbst auszuführen, an verschiedene Altersgruppen angepasst anzuleiten und zu korrigieren
- » Besonderheiten beim Unterrichten von Kindern
- » Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- » Viele praktische Kinderyoga-Übungsstunden
- » Üben in Kleingruppen Wir bieten die Möglichkeit, nach der Ausbildung bei Kinderyoga-Seminaren zu assistieren, um praktische Erfahrungen zu sammeln.

Diese Ausbildung ist auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf Kinderyoga spezialisieren wollen. Es wird empfohlen, die Ausbildung am Stück zu besuchen. Falls dir dies nicht möglich ist, kannst du die Ausbildung auch in 2 x 1 Woche besuchen.

SL: Kavita Pippon – siehe S. 95

SL: Lalita Furrer-Hübner – siehe S. 117



SL: Noémie Daiva Hübner – Nach einem Studium in Sport-Gesundheit-Freizeitbildung an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe studiert sie momentan Outdoor Education and Leisure am Galway-Mayo Institute of Technology. Sie ist im Yogaseminarhaus Bad Meinberg aufgewachsen, wo sie auch ihre Yogalehrerausbildung absolviert hat.

Prüfung/Zertifikat: Praktische (Vorstellrunden) und schriftliche Abschlussprüfung. Zertifikat: „Kinder Yoga Übungsleiter/in (BYVG)“. Ca. 168 UE. MZ 1.259€, DZ 1.496€, EZ 1.741 €, S/Z/Womo 1.072 €

Preis für beide Wochen bei Splittung:

MZ 1.360€, DZ 1.597 €, EZ 1.842 €, S/Z/Womo 1.173 €

Der Gesamtpreis für beide Teile ist vor Beginn der 1. Woche zu bezahlen.

Bei Interesse ausbaubar zur:

Kinderyoga Lehrer/in Ausbildung im Modul-System siehe S. 24

Jugendübungsleiter/in für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche

23.7.-1.8.21 BM, SL: Kavita Pippon, Marc Gerson

Du bist zwischen 14 und 18 Jahre alt, möchtest tief in Yoga eintauchen und Leute in deinem Alter in Yoga unterrichten?

Dann bist du hier richtig! Yoga ist „in“. Yoga hilft dir, den Alltag schöner zu gestalten, den Schulstress besser zu meistern, macht dich stark und offen im Umgang mit anderen, sorgt dafür, dass du dich wohl fühlst und macht vor allem Spaß! Wenn du Sport treibst, hilft dir Yoga, deine Flexibilität zu verbessern und deinen Körper zu stärken. Wenn du ein Instrument spielst oder gerne singst, wirst du durch Yoga noch mehr Spaß an der Musik erleben. Wenn du künstlerisch oder handwerklich begabt bist, wird Yoga deine Kreativität fördern. Erfahre Yoga in den verschiedensten Aspekten und lerne selbst, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. Die Ausbildung wird abgerundet durch ein kleines Freizeitprogramm wie Schwimmen, Kino oder kleine Ausflüge (bitte Taschengeld mitbringen). Um ein Zertifikat zu erhalten, musst du an allen Stunden teilnehmen und zum Abschluss auf Papier bringen, was du über Yoga gelernt hast.

Du lernst:

- » Die Yoga Vidya Grundreihe, eine bestimmte Abfolge von Yogaübungen, die dafür sorgt, dass du dich gut in deinem Körper fühlst und selbstbewusster wirst
- » Andere Übungen zum besseren Umgang mit Gefühlen wie Wut, Angst und Traurigkeit
- » Übungen zur Verbesserung des Konzentrationsvermögens, der Kondition, Koordination, Kraft und der Flexibilität
- » Rituale aus verschiedenen Kulturen, Yogaübungen mit Musik und Liedern
- » Techniken, um die Gedanken im Kopf zur Ruhe zu bringen, Entspannungstechniken

- » Auseinandersetzung mit den Fragen „Wer bin ich?“, „Was will ich?“, „Was ist der Sinn des Lebens?“
- » Du lernst in lockerer Atmosphäre, alle Übungen selbst zu unterrichten
- » Übungen und Spiele für Gruppen

SL: Kavita Pippon – siehe S. 95

SL: Marc Gerson – siehe S. 96

Teilnahmevoraussetzung: 14-18 Jahre

Mit Zertifikat. Ca. 108 UE.

MZ 344€, DZ 421 €, EZ 654€, S/Z/Womo 248 €

Lachyoga Übungsleiter/in

2.-7.4.21 BM, 29.10.-3.11.21 BM,

SL: Madhavi Fritscher

Lachyoga ist eine dynamische Meditation. Wenn du lachst, kannst du nicht denken und wenn du denkst, kannst du nicht lachen. In Indien treffen sich inzwischen Tausende Menschen in Lachgruppen, um frühmorgens gemeinsam zu lachen, bevor sie ihrer täglichen Arbeit nachgehen.

Du lernst in dieser Übungsleiterausbildung:

- » Einfache Entspannungstechniken, Atemübungen und Mudras
- » Koordinationsübungen und Meditationsformen
- » Heilende Übungen, die in die eigene Mitte führen, aus der ein tiefes, echtes Lachen entsteht

- » Humorvolle Übungen auf Yogabasis
- » Lach- und Bewegungsübungen, die dich selbst und andere zu einem befreienden Lachen bringen
- » Neue wissenschaftliche Erkenntnisse und gesundheitliche Aspekte des Lachens
- » Kurskonzepte

Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du:

- » Lachyoga-Techniken in deinen normalen Yogaunterricht einfließen lassen
- » Spezielle Lachyoga-Kurse anbieten
- » Andere Kurse und Seminare mit gelegentlichen Lachyoga-Elementen auflockern



SL: Madhavi Fritscher – Yogalehrerin (BYV), Business Yoga, Lach Yoga-Lehrerin, Meditationskurseleiterin, Reikimeisterin, Spirituelle Lebensberaterin (BYVG), TRAGER® Praktikerin. Sie unterrichtet Lach Yoga und Kreistänze seit 2002 auf spiritueller Basis mit viel Herz und Humor. Sie liebt es, das Lachen aus dem Bauch mit der Freude im Herzen zu verbinden. Wir alle sind ein Lächeln Gottes und gehen dereinst wieder in sein Lachen ein.

Abschluss/Zertifikat: „Lachyoga Übungsleiter/in (BYVG)“. Ca. 61 UE.

MZ 490€, DZ 576€, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €



Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung

8.-15.8.21 WW, SL: Krishnadas Matthias Faust
Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg ist eine seit 20 Jahren weltweit bekannte und erfolgreich angewendete Methode, um miteinander neu zu gestalten – im privaten und beruflichen Bereich. Die GFK ist gleichzeitig ein Konfliktlösungs- und Kommunikationsmodell und eine Lebensphilosophie, welche zu tiefem Verständnis für sich und seine Mitmenschen führt.

Du lernst fundierte theoretische und praktische Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation. Durch die Praxisorientierung wirst du die "Gewaltfreie Kommunikation" an dir erfahren und dich von dieser Lebenseinstellung überzeugen können.

Nach dieser Ausbildung kannst du unter anderem:

- » Konflikten entspannter entgegen sehen
- » mit Kritik, Urteilen und Angriffen souverän umgehen
- » die positive Absicht hinter dem Verhalten anderer sehen
- » die eigenen Anliegen verständlich einbringen
- » gemeinsame Lösungen finden
- » mit eigenen Unzulänglichkeiten liebevoll umgehen

Inhaltlich entspricht die Ausbildung einem GFK-Einführungs- plus einem Vertiefungsseminar – zusätzlich angereichert durch das yogische Rahmenprogramm. Es bereitet somit auch auf eine eventuell angestrebte Ausbildung zur/m „GFK-Übungsgruppen-LeiterIn“ bzw. auch „GFKTrainerIn“ vor.

Inhalte und Themen:

- » Die Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation
- » Das Modell der 4 inneren Einstellungen
- » Kommunikations-Sperren nach GORDON
- » Die 3 Säulen der GFK
- » Sich aufrichtig mitteilen – ohne Urteil, Bewertung, Kritik und Verletzen
- » Empathisch Zuhören – Verständnis und Einfühlung für meine Mitmenschen aufbringen
- » Sich Selbstempathie geben
- » Das 4-Schritte-Modell der GFK
- » Zentrale Schlüsselunterscheidungen in der Gewaltfreien Kommunikation
- » Beobachtungen von Interpretationen unterscheiden
- » Gefühle von Gedanken unterscheiden
- » Bedürfnisse von Strategien unterscheiden
- » Bitten von Forderungen unterscheiden
- » Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen
- » Erfolgversprechende Bitten formulieren
- » Ärger transformieren
- » Das 4-Ohren-Modell – 4 Wahlmöglichkeiten der Reaktion
- » Das Modell der 5 Gründe, warum wir etwas für andere tun
- » Unterbrechen, sich kraftvoll einsetzen – ohne Einsatz von Gewalt
- » Dankbarkeit und Bedauern ausdrücken
- » Wertschätzung statt Lob ausdrücken
- » Ein Modell für Konfliktlösung – Schönheit der Bedürfnisse erfahren (nach Robert Gonzales)
- » Feedback holen und geben



SL: Krishnadas Matthias Faust – arbeitet als Trainer für Gewaltfreie Kommunikation in Köln und deutschlandweit. In seinen lebendigen Seminaren gibt er Menschen mit Feingefühl, Humor und Kompetenz (Sprach-)Werkzeuge an die Hand, um auch in herausfordernden Alltagssituationen in einer wertschätzenden Haltung gegenüber anderen und sich selbst zu sein.

Teilnahmevoraussetzungen: erste Erfahrungen mit der GFK; Lektüre des Standardwerkes „Gewaltfreie Kommunikation“ (Marshall B. Rosenberg).

Prüfung/Zertifikat: Bei vollständiger Teilnahme an allen Kurseinheiten erhältst du das Zertifikat „Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung (BYVG)“. Ca. 80 Unterrichtseinheiten
MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, Z/Womo 568 €

Vipassana und Mindfulness Trainer/in Ausbildung

9.-14.5.21 WW, SL: Marco Büscher

Vertiefe durch intensives Meditieren, gegenseitiges Anleiten und verschiedene Methoden der Achtsamkeit deine eigene Praxis und lerne, andere Menschen in Achtsamkeit und Meditation anzuleiten. Die alten Lehren des Buddha in lebendiger und zeitgemäßer Form. Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte mit Achtsamkeit und sanftem Yoga. Übungen für Körper und Geist in entspannter Atmosphäre, intensiv aber ohne Druck. Sitzen, Gehen, Bewegung, Vorträge, Anleitung, sanfte Yoga Flows, Gemeinschaft und individuelle Zeit. Wichtig ist bewusstes Handeln zu jeder Zeit und der liebevolle Umgang mit sich und anderen. Das gemeinsame Üben stärkt heilsame Kräfte und innere Ruhe. Du übst Loslassen, Sammlung, es ermöglicht sich Einsicht und innere Befreiung.

Ausbildungsinhalte:

- » Training der Achtsamkeit (Mindfulness) durch Atembetrachtung, Sitzmeditation, BodyScan, achtsame Körperarbeit, Entspannungstechniken, Bedeutung des Spürens und sanfte Yoga Flows
- » Vertiefung buddhistischer Meditationstechniken wie Metta, liebevolles Wohlwollen, Vipassana, Anapanasati Sutra, Betrachtung förderlicher und hinderlicher Gefühle, Stimmungen und Emotionen, Gewahrsein, Glaubenssätze und Muster

- » Einführung und Vermittlung von meditativen Kontemplationen, insbesondere die Gehmeditation und die fünf Richtlinien für ein heilsames Leben (Pancha Sila)
- » Einführung in die buddhistische Mantrapraxis
- » Aufbau einer eigenen Achtsamkeits- und Meditationspraxis
- » Modelle zum Aufbau von Meditationskursen, Workshops, Retreats, Anleiten von achtsamen Übungen in Kleingruppen

SL: Marco Büscher – siehe S. 96

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Meditation und Yoga oder Körperarbeit. Andere Interessierte, die sich eine eigene stabile Achtsamkeitspraxis erarbeiten möchten, sind ebenfalls willkommen. Geeignet für Meditierende zur Vertiefung und auch als Einstieg ins Thema.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, Z/Womo 423 €

Vedanta Kursleiter/in Ausbildung

26.3.-2.4.21 BM, SL: Swami Tattvarupananda, Vedamurti Dr. Olaf Schöner, Alexandra Rohlke

Du vertiefst und konkretisierst dein Wissen der Vedanta Lehre und erhältst das Rüstzeug, um Menschen in die Vedanta Lehre einzuführen. Z.B. durch Vedanta-Vorträge, die Möglichkeit, Fragen zu stellen, selbst Vorträge in Kleingruppen mit Feedback zu geben und Techniken der systemischen Beratung. Du lernst den systematischen Aufbau und Ablauf eines 8-wöchigen Vedanta Kurses. Die Schriften sagen aus, dass alles Gewahrsein ist. Für viele Menschen bleibt dies oft eine abstrakte Aussage, die nicht in das alltägliche Leben übersetzt werden kann. Die traditionelle Vedanta Lehre ist ein seit Jahrtausenden angewendetes und überliefertes Mittel, deine Natur als Gewahrsein zu erkennen und auf dieser Basis dein Leben zu gestalten. In dieser Ausbildung werden die zum Verständnis des Vedanta wichtigen Lehren in einer systematischen Vorgehensweise entfaltet. Schritt für Schritt bereitest du deine geistigen Instrumente auf das Verstehen der grundlegenden Einheiten vor: Gewahrsein, Ishvara und Person. Vedanta ist geeignet für Menschen, die spirituelle Erfahrungen durch Hintergrundwissen verstehen wollen, die bereit sind, falsche Vorstellungen aufzugeben und überliefertes Wissen erwerben wollen.



Ausbildungsinhalte:

- » Theorie und Praxis der Gestaltung eines Vedantakurses
- » Wiederholung von Grundlagen der Vedanta Lehre: u.a. Grundbegriffe, Motivationen, Qualifikationen, das Selbst, Ishvara, Karma Yoga, Dharma
- » Vorstellung von Vorträgen des Vedanta Kurses
- » Eingehen auf Fragen zum Verständnis
- » Eigene Unterrichtserfahrung: Du gibst Vorträge und bekommst Feedback von der Kleingruppe. Dadurch, dass du die Themen in den Vorträgen erklärst und auf Fragen eingehst, vertiefst du dein eigenes Verständnis der Vedanta Lehre
- » Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik: Wie gibt man eine Einführung in Vedanta? Aufbau eines mehrwöchigen Einführungskurses. Aufbau einer Vedantagruppe. Vedanta und Yoga Kurse
- » Langfristige Begleitung von Aspiranten/innen der Vedanta Lehre

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:

- » Bereits grundlegende Kenntnisse der traditionellen Vedanta Lehre hast: Typische Vertreter von traditionellem Vedanta sind unter anderem Swami Chinmayananda und Swami Dayananda sowie Schüler in dieser Tradition wie zum Beispiel James Swartz, Chandra Cohen oder Vedamurti Schönert. Nicht hinreichend sind Kenntnisse von Neo Advaita Vedanta.
- » Dich aus eigenem Antrieb engagiert, konkret und auf das eigene Leben bezogen mit der Vedanta Lehre beschäftigen möchtest
- » Deine Vedanta Kenntnisse in einer Gruppe von erfahrenen Aspiranten vertiefen und überprüfen möchtest
- » An einer systematischen und traditionellen Vorgehensweise beim Erlernen von Vedanta interessiert bist, die durch Fragen und Antworten ergänzt wird
- » Auch Hatha Yoga, Meditation und Mantra-Singen üben möchtest

SL: Swami Tattvarupananda – siehe S. 98

SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert – siehe S. 98



SL: Alexandra Rohlje – Yogalehrerin, Meditationskursleiterin und Vedantakursleiterin. Alexandra ist eine langjährige Schülerin von James Swartz. Durch ihre Unterrichtsart zeigt sie auf, dass zu Vedanta, neben den rein intellektuellen Aspekten, auch viel Herz gehört. Für sie ist letztendlich jeder Weg, jede Beschäftigung mit dem Selbst, ein Weg der Liebe.

Literaturhinweis: Der Vedanta Kurs und die Vedanta Kursleiter Ausbildung orientieren sich an dem Buch „Die Wirklichkeit verstehen“ von James Swartz.

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, Z/Womo 568 €

NEU Lebens ekstase und Selbstliebe Kursleiter Ausbildung

13.-18.6.21 BM, SL: Shantyananda Newiger

Unsere Gesellschaft ist mitten im Umbruch. Eine Gemeinschaft, die den einzelnen nicht mehr trägt und in der sich die Menschen nicht mehr miteinander verbunden fühlen. Zudem werden die täglichen Herausforderungen immer anspruchsvoller und komplexer. Viele Menschen leiden unter Stress, Sinn- und Beziehungskrisen und die psychischen Erkrankungen nehmen rapide zu. Doch du kannst dein Leben eigenverantwortlich, kreativ und voller Lebendigkeit neu gestalten.

Mit dieser Ausbildung lernst du, dich tiefer auf das Leben einzulassen und den Mut zu entwickeln, dich selbst ganz zu leben. Alles was du dazu brauchst, ist bereits in dir. Es geht nur darum, deine Potentiale und Fähigkeiten zu erkennen und umzusetzen und zu einer akzeptierenden und liebenden Verbundenheit mit dir selbst zu kommen.

Diese Ausbildung soll dir zunächst Gefühls-, Denk- und Handlungsmuster bewusst machen, mit denen du dich in deiner Entwicklung beschränkst. Dir wird das notwendige Wissen und Techniken vermittelt, die dir inneres Wachstum, Zufriedenheit, Klarheit und Verständnis für dein eigenes Wesen ermöglichen. Das gewonnene Verständnis und die innere Klarheit führen zu größerer Selbsterkenntnis und in eine tiefe Lebensfreude hinein. Durch die praktische Anwendung der Techniken und das Arbeiten in Kleingruppen ist das Erfahren von Lebens ekstase und Wonne verbunden. Des Weiteren erlernst du

den Aufbau eines mehrwöchigen Kurses, den du anschließend mit deinen Teilnehmern durchführen kannst. Mit gegenseitigem Unterrichten.

Techniken und Wissen aus dem Integralen Yoga kombiniert mit Verfahren der humanistischen Psychotherapie. Wichtige Themenbereiche sind: Avidya als Ursache von Leid. Unbewusste Konditionierungen. Wie geht man mit schwierigen Gefühlen um? Was sind Glaubenssätze? Wie verbinde ich mich mit meinem wahren Selbst und lebe ein selbstbestimmtes Leben. Selbsterkenntnis, geistige Klarheit und das Erfahren des eigenen Selbst als Lösungsweg für ein ekstatisches Leben.

Inhalte/Themen der Ausbildung:

- » Erkennen und Auflösen von destruktiven Mustern und unbewussten Konditionierungen
- » Umgang mit schwierigen Gefühlen
- » Erkennen und Auflösen innerer Konflikte
- » Übungen zur Selbstakzeptanz und Selbstliebe
- » Umgang und Arbeit mit Polaritäten und den Schattenanteilen
- » Erlernen von Heilaffirmationen
- » Übungen zur Anbindung an das wahre Selbst/ an die inneren Potenziale
- » Besinnung auf die eigene Kraft und Macht
- » Die eigene Berufung finden
- » Das „Drehbuch“ deines Lebens neu schreiben

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- » Gruppenkurse an der VHS anbieten
- » Gruppenkurse oder Seminare bei anderen Bildungsträgern anbieten
- » Kurse oder Seminare bei Psychotherapeuten anbieten
- » Einen längeren Workshop anbieten
- » Einen mehrwöchigen Kurs anbieten
- » In der Beratung im Rahmen einer Einzelsitzung



SL: Shantyananda Newiger – Psychologische Yogatherapeutin und Yogalehrerin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Spirituelle Lebensberaterin und Kursleiterin für Mentales Training und Fantasiereisen und Meditierende.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich, aber auch für alle ernsthaft Interessierten.

Prüfung: Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab.

Mit Zertifikat, ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €



NEU Empathie Trainer/in

14.-19.2.21 BM,

SL: Anna Karina Cassinelli Vulcano

Die Welt braucht mehr Empathie. Wie stabilisiere ich mich durch Körper- und Atem-Übungen aus dem Yoga, um zu fühlen, aber nicht zu leiden?

Was ist Empathie?

Du lernst:

- » echte von falscher Empathie,
- » Emotionen von Gefühlen,
- » Empathie von Mitgefühl zu unterscheiden.
- » zentriert und empathisch mit schwierigen Situationen und Personen umzugehen
- » emotionale Wertefreiheit zu leben
- » Menschen zu begleiten, ihre eigene Empathie zu entdecken und harmonisch zu leben
- » Yogatechniken und Spiritualität entsprechend einzusetzen.

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- » Empathie Trainings und Coachings anbieten
- » Menschen begleiten, ihre eigene Empathie zu entdecken und harmonisch zu leben.

Themen der Ausbildung:

- » Erkenntnisse der Neurowissenschaft und der Glücksforschung.
- » Wahrnehmungspsychologie: Psychologie eines empathischen Menschen, Zusammenhang von Empathie und Nervensystem
- » Umgang mit emotionalem Stress
- » Glaubenssätze und Emotionen
- » Affirmationen
- » Humanistische Psychologie, Positive Psychologie
- » Emotionen und biochemische Prozesse im Körper
- » Emotionen befreien, das Herz fühlen
- » Der Empath und sein Umwelt
- » Ausdruck der Emotionen durch Körpersprache

- » Reaktionsmuster. Blockierung erkennen und lösen
- » Empathisch zuhören
- » Gefühlsbarometer
- » Hochsensibilität verstehen
- » Selbstempathie, -mitgefühl, -liebe, Verantwortung für eigene emotionale Bedürfnisse, u.a. sich abgrenzen, gesunde Beziehungen, Schutz, eigene Reaktionen durchschauen, eigene und Fremdenergien erkennen
- » Eigene Werte

Ziele der Ausbildung:

1. Empathie- und Selbstempathie-Kompetenz erwerben und weitergeben
2. Deine Empathie Coaching Kompetenzen stärken und weiter entwickeln
3. Gruppenprozesse empathisch und wertschätzend begleiten und leiten
4. Liebe und Empathie in die Welt tragen



SL: Anna Karina Cassinelli Vulcano
– Expertin und Studentin der Angewandten Psychologie; Supervisorin i.A. (Uni-Klinikum Tübingen). Empathie- und Resilienz-Trainerin, Yoga Lehrerin,

Entspannungspädagogin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, Autorin, Inhaberin eines Yoga Studios. „Ich freue mich auf diese nie wiederkehrenden Erfahrungen mit dir und auf das einzigartige Erlebnis des Augenblicks.“

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Zertifikat/Abschluss: Empathie Trainer/in (BYVG), 60 UE.

MZ 490€, DZ 576€, EZ 663€, S/Z/Womo 423€



SPEZIELLE AUSBILDUNGEN

Meditationslehrer/in Ausbildung _____	136	Reiki 1. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui _____	156
Ganzheitliche/r Meditationsleiter/in Ausbildung _____	136	Reiki 2. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui _____	157
Meditations Coach Ausbildung _____	137	Reiki 3. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui _____	157
Chakra Lehrer Ausbildung _____	137	Reiki Lehrer Intensiv – Ausbildung nach Dr. Mikao Usui (4. Grad) _____	157
Spirituelle Lebensberatung Ausbildung _____	138	Heiler Ausbildung _____	158
Reinkarnationstherapeut/in _____	138	Heilende Rituale Ausbildung _____	158
Yoga Partnerschaftsberater/in Ausbildung _____	139	Schamanische Erdheiler/in Ausbildung _____	159
Yoga Schwangerschaftsberater/in _____	139	Schamanische Intuition Ausbildung _____	159
Yoga Wohnungsberater/in Ausbildung _____	140	Yoga und Schamanisches Heilen _____	160
Yoga Erziehungsberater/in Ausbildung _____	140	Energetisches Heilen Ausbildung _____	161
Betriebliches Gesundheitsmanagement Ausbildung _____	141	Yoga Nidra Ausbildung _____	161
Emotionscoach für Kinder und Erwachsene _____	142	Ho'oponopono Ausbildung _____	162
Gesichts Yoga Ausbildung _____	142	Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung _____	163
Burnout- und Antistressberater/in _____	143	Vegane Kochausbildung _____	164
Depressionsberater/in Ausbildung _____	143	Vegane 5-Elemente-Koch-Ausbildung _____	164
Spirituelle Coaching Ausbildung _____	144	Spirituelle Hypnose Grundausbildung _____	166
Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung _____	145	Traumyoga Ausbildung _____	166
Achtsamkeitspraxis Lehrer/in Ausbildung _____	145	Poesietherapie Ausbildung _____	167
Indische Rituale Ausbildung _____	146	Nada Yoga Grundausbildung _____	167
Räucher Heiler/in Ausbildung _____	146	Aerial Yoga Ausbildung _____	168
Schamanische Natur-Rituale Ausbildung _____	147	Gong Ausbildung _____	169
Schamanische Energie Ausbildung _____	148	Klangmassage Ausbildung _____	169
Systemischer Berater/in Bausteinausbildung _____	148	Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung _____	170
Systemische Coaching Ausbildung _____	148	Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar _____	170
Systemisches Familienstellen Ausbildung _____	149	Klangreise und Klangmeditation _____	170
Spirituelle Sterbegleiter/in Ausbildung _____	151	Klangtherapie Ausbildung _____	171/226
Tierkommunikation Ausbildung _____	151	Satsangtrommeln – Grundausbildung: Die Begleitung in der Kirtanmusik _____	172
Prana Heilung Ausbildung – Grundkurs _____	152		
Chakra Healing Basisausbildung _____	152		
Hellfühhl Ausbildung _____	153		
Hellseh Ausbildung _____	154		
Hellseher/in Ausbildung _____	154		
Engelmedium Ausbildung _____	155		



Meditationslehrer/in Ausbildung

18.6.-2.7.21 BM, SL: Sukadev Bretz

Lerne, Menschen nicht nur in die Meditation einzuführen, sondern sie auch auf dem spirituellen Weg zu beraten und zu begleiten. Ein Meditationslehrer ist mehr als nur ein Kursleiter. Im Gegensatz zum Meditationskursleiter vermittelt er nicht nur Techniken, sondern gibt auch Anweisungen und hilft dem Schüler, auf dem Entwicklungsweg voranzuschreiten. Außerdem kann der Yoga Vidya Meditationslehrer auch Mantra-Einweihungen geben. Während die Meditationskursleiter Ausbildung für Menschen verschiedenster Übungstraditionen geeignet ist, lernst du in der Yoga Vidya Meditationslehrer Ausbildung, den ganzheitlichen spirituellen Weg von Swami Sivananda und Sukadev weiterzugeben. Daher sollten sich die Teilnehmer an dieser Ausbildung als Schüler in der Tradition von Swami Sivananda fühlen. Diese Ausbildung ist die tiefgehendste Ausbildung bei Yoga Vidya. Die zweiwöchige Meditationslehrer Intensiv-Ausbildung beinhaltet nicht nur die genauere Anleitung für Beratung und Führung auf dem spirituellen Weg, sondern auch das Einweihungsritual zur Autorisierung für Mantra-Einweihungen.

Teilnahmevoraussetzungen: Die Meditationslehrer Ausbildung ist bausteinartig aufgebaut und beinhaltet folgende Teile, die Voraussetzung für den Besuch dieser beiden Intensivwochen sind:

1. 2-jährige Yoga Vidya Lehrer Ausbildung (wahlweise die 2-Jahres- Ausbildung im Ashram, die 2-Jahres- oder die 3-Jahres-Ausbildung).
2. Meditationskursleiter Ausbildung
3. Wahlweise die Spirituelle Lebensberater oder die Psychologische Yogatherapie Ausbildung.
4. Die Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev und tägliche Meditationspraxis seit mindestens 2 Jahren.

Die 2-wöchige Meditationslehrer Intensiv Ausbildung beinhaltet eine umfangreiche theoretische und praktische Prüfung und kann nur belegt werden, wenn der Besuch aller anderen Teile nachgewiesen werden kann.

Zertifikat: „Meditationslehrer (BYV). Inklusive aller vorbereitenden Bausteine mind. 1120 UE.

MZ 1.259€, DZ 1.496€, EZ 1.741 €, S/Z/Womo 1.072€

Ganzheitliche Meditationsleiter/in Ausbildung nähere Infos siehe S. 227



Meditations Coach Ausbildung

12.-17.9.21 BM, SL: Adinath Zöller

Du lernst, Menschen in Meditationsgruppen und im Einzel-Coaching noch individueller, Bedürfnisorientierter auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. So kannst du beispielsweise spirituelles Personaltraining oder Einzel- und Gruppen-Coaching anbieten sowie die Qualität deiner Meditationskurse steigern.

Du schulst dein Auge dafür, welche Meditationsform und -intensität zu jemandem passt. In der Ausbildung werden die verschiedenen Meditationstechniken behandelt, ergänzt und vertieft. Aus diesem „Werkzeugkoffer“ wählst du dann das Passende für deine/n Teilnehmer/in aus – je nach physischer und psychischer Verfassung, Konstitution, Lebensstil, sozialem Umfeld. Die Ausbildung kann durch die damit verbundene Selbstreflexion auch deiner eigenen spirituellen Praxis nochmals einen neuen Schub geben.

Inhalte:

- » Vertiefung und Ausbau der Meditationstechniken aus dem Hatha, Kundalini und Jnana Yoga
- » achtsamkeitsbasierte Techniken aus dem Raja Yoga und dem Buddha-Dharma
- » Anpassung der Techniken – inhaltlich, Intensität, Form – an deine Teilnehmer
- » Methoden der Beratung, Begleitung, Anleiten von Meditationen, ganzheitlicher Kommunikation und liebevoller Selbstreflexion
- » spirituelles Personal Training
- » spirituelles Gruppen- und Einzelcoaching
- » Praktische Arbeit zu Zweit und/oder in Kleingruppen

SL: Adinath Zöller – siehe S. 92

Teilnahmevoraussetzung: Regelmäßige eigene Meditationspraxis von mind. 1-2 Jahren. Vorherige Teilnahme am Wochenendseminar „Meditation Grundtechniken“ (12.-14.02.21, 12.-14.11.21) oder Meditationskursleiter/in Ausbildung, Yoga Vidya Yogalehrer/in (andere auf Anfragen) oder Vergleichbares. Pflichtbaustein der Meditationsleiter/in Ausbildung. siehe S. 227

Prüfung/Zertifikat: „Meditations-Coach (BYVG)“. Praktische Prüfung im Rahmen des Ausbildungssettings. Ca. 60 UE.

MZ 490€, DZ 576€, EZ 663€, S/Z/Womo 423€

Chakra Lehrer Ausbildung

8.-15.8.21 BM, SL: Swami Saradananda

Englisch mit deutscher Übersetzung
Steige tief ein in Theorie und Praxis der Chakra-Lehre. Der Kurs ist speziell auf deine persönliche Entwicklung und die Entfaltung des kreativen Potentials deiner Schüler ausgerichtet: Wie kannst du die Chakras nutzen, um deine Ideen und Träume wahr werden zu lassen und dies auch deinen Schülern vermitteln. Der Ansatz ist einzigartig: Du lernst, wie du deinen Schülern die Chakra-Lehre nahebringen kannst, insbesondere auch in Verbindung mit ihrer Yoga Praxis, während du gleichzeitig durch die eigene Praxis und den theoretischen Hintergrund dieser Ausbildung selbst ein tieferes, authentischeres Verständnis für die Chakras, ihre Wirkungsweise und Zusammenhänge, entwickelst. Dabei stehst immer du und dein Entwicklungspotential, bzw. das deiner Schüler, im Mittelpunkt.

Ausbildungsthemen:

- » Funktionen und Wirkungsweise der Chakras
- » Ihr gegenseitiger Einfluss aufeinander
- » Ihre Wirkung auf die bewussten und unbewussten Anteile der menschlichen Psyche
- » Anpassen der Yogapraxis, um die Energie hochzuführen zu einem höheren Bewusstsein
- » Der genauso wichtige Prozess, die Energie wieder herunterzubringen

Die Ausbildungsleiterin Swami Saradananda ist eine international anerkannte Autorität auf dem Gebiet der Chakras und des Pranayama. Sie ist u.a. Autorin zweier Bücher zu diesem Thema, „Chakra Meditation“ und „The Essential Guide to Chakras“.

SL: Swami Saradananda – siehe S. 98

Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossene Yoga-lehrer- Ausbildung (Yoga Vidya o. SYVC; andere auf Anfrage, da ein gewisses Grundverständnis der Chakras vorausgesetzt wird).

Zertifikat: „Chakra Lehrer/in (BYV)“. 80 UE

MZ 662€, DZ 781€, EZ 901€, S/Z/Womo 568€

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

18.-25.7.21 BM, SL: Sukadev Bretz

Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten.

Auf dem spirituellen Weg gibt es viele Aufgaben zu bewältigen:

- » Integration des spirituellen Weges in Beruf, Partnerschaft und Familie
- » Umgang mit Krankheiten
- » Umgang mit Bedürfnissen und Wünschen
- » Umgang mit Reinigungs-, Hindernis- und Kundalini Erweckungserfahrungen
- » Umgang mit spirituellen Krisen
- » Spirituelle Entscheidungsfindung
- » Extreme Praktiken versus Mittelweg
- » Die Tricks des Egos
- » Gott, Guru, Samadhi
- » Aufgaben auf verschiedenen Stufen der spirituellen Entwicklung
- » Didaktik: Wie führt man ein spirituelles Beratungsgespräch?
- » Möglichkeiten und Grenzen der spirituellen Beratung und Führung
- » Möglichkeiten und Schwierigkeiten in der Beziehung zwischen Berater und Aspirant

Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen. Ideal für jeden, dem öfter Fragen zum spirituellen Weg gestellt werden.

SL: Sukadev Bretz – siehe S. 36

SL: Nirmala Erös – siehe S. 38

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung/Training mit mind. 200 UE (=Unterrichtseinheiten), oder mind. 200 UE einer begonnenen Yoga Ausbildung absolviert, oder nach dem ersten halben Jahr einer Yoga Vidya 2-Jahres- oder nach dem ersten Jahr einer Yoga Vidya 3-Jahres-Yogalehrerausbildung, Meditationskursleiter-, Ayurveda Gesundheitsberater oder gleichwertige Ausbildung.

Abschluss/Zertifikat: „Spirituelle/r Lebensberater/in (BYVG)“. Ca. 81 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

NEU Ausbildung Reinkarnationstherapeut/in

17.-24.1.21 BM, SL: Nora Handke

Ist es möglich, sich an vergangene Leben zu erinnern? Und was bringt es dir, diese Erinnerungen aus dem Unterbewusstsein ans Licht zu holen? Im Yoga gehen wir davon aus, dass unsere Seele sich viele Male in die physische Welt inkarniert, um bestimmte Erfahrungen zu machen und letztlich zur Befreiung zu finden. Für viele Menschen wird die Idee von der Wiedergeburt durch persönliche Erfahrung von einem Glauben zu einem tiefen Wissen über die Unsterblichkeit unserer Seele.

In der Reinkarnationstherapie kannst du:

- » über die Hypnose-Rückführungen in Erfahrungen vergangener Leben eintauchen, in denen oftmals die Wurzeln von Mustern, Glaubenssätze und emotionalen Blockaden der Gegenwart zu finden sind
- » über ein Wiedererleben der Vergangenheit Erkenntnisse für dein jetziges Leben gewinnen

- » dadurch deine Zukunft heilen
- » auf höhere Bewusstseinsstufen zugreifen, die dein Leben in eine neue Perspektive setzen können
- » intuitiven Zugang zum yogischen Wissen bekommen
- » feinfühler werden für die subtile Sprache deines Unterbewusstseins

Diese Ausbildung bereitet dich darauf vor, selbst Sitzungen anbieten zu können.

Die wichtigsten Inhalte:

- » Theorie über Hypnose, Rückführung und Reinkarnationstherapie
 - » Schulung der Intuition
 - » Praxiserfahrung durch gegenseitiges Anleiten
 - » Erfahrungsaustausch und Integration der Sitzungen in der Gruppe
 - » Reinkarnationstherapie-Sitzungen selbst anbieten
- Die Ausbildung richtet sich an Teilnehmer/innen, die offen für die Arbeit mit dem Unterbewusstsein und Persönlichkeitsentwicklung sind. Sie ersetzt keine Psychotherapie und setzt mentale und psychische Stabilität voraus. Persönliche Prozesse, die durch die Arbeit angeregt werden können, werden über ein Gruppensharing integriert und aufgefangen. Sie ist nicht geeignet für Menschen mit akuten psychischen Problemen.

SL: Nora Handke – siehe S. 38

Teilnahmevoraussetzungen: Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat. 80UE.

*Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 230
MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Yoga Partnerschaftsberater/in Ausbildung

20.-25.6.21 BM, SL: Damodari Dasi Wloka

Egal ob du in einer Partnerschaft bist, dir eine wünschst oder andere Menschen auf diesem Weg begleiten möchtest – hier bekommst du Werkzeuge an die Hand, die helfen, mehr Sinnhaftigkeit und höhere Dimensionen in Partnerschaften zu erfahren. Wir behandeln Themen wie Sinnlichkeit und Sexualität, Techniken zum Betrachten und Lösen von alten Mustern und Vorstellungen.

Wir kreieren einen Raum, wo du die Möglichkeit hast bei dir selbst anzukommen und dich gleichzeitig für andere zu öffnen. Dabei kannst du dich und deine Lieben heilen, während du die Einheit in der Verschiedenheit erkennst und mehr Tiefe im Leben gewinnst.

Inhalt:

- » Methoden für mehr Sinnhaftigkeit in Partnerschaften
- » Techniken zum Lösen von alten Mustern und Vorstellungen
- » Partnerschaft und Sexualität
- » Spiritualisierung und gemeinsames Wachsen



SL: Damodari Dasi Wloka – Sport und Gesundheitslehrerin, Yogalehrerin und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Fortbildungen in den Bereichen Psychologie und Coaching, systemische Transaktionsanalyse nach Eric Berne, Ho'oponopono. Langjährige Tätigkeit als Personal Trainerin und Beraterin in ganzheitlicher Gesundheitsprävention.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat: „Yoga Partnerschaftsberater/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Yoga Schwangerschaftsberater/in Ausbildung

30.5.-4.6.21 BM, SL: Susan Holze-Apell

So wunderschön und wertvoll es ist, bringt der Aufbau einer Familie gleichwohl viele Herausforderungen und Neues mit sich. Kostbar ist dann eine begleitende, unterstützende Person mit Ratschlägen und fundiertem Wissen.

Das bekommst du hier – für dich persönlich oder dein Umfeld oder als Ergänzung im beruflichen Umfeld, wenn du schon auf diesem Gebiet tätig bist oder dich beruflich verändern möchtest.

Ziele:

- » Menschen bei den Themen Familienplanung, Schwangerschaft, Geburt, Säuglingspflege usw. zu unterstützen
- » Betreuung von Mutter und Kind aus ganzheitlich yogisch-ayurvedischer Sicht



Inhalte:

- » Familienplanung, Partnerschaft, Sexualität
- » Wie kann der Kinderwunsch in Erfüllung gehen
- » Vorbereitung der Eltern
- » Hilfen in der Schwangerschaft und zur Vorbereitung auf die Geburt
- » Guter Start für den Säugling und die junge Mutter
- » Rückbildung und Entwicklung des Kindes
- » Säuglingspflege und Erziehung
- » Ernährung
- » Spiritualität

SL: Susan Holze-Apell – siehe S. 97

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer/innen geeignet.

Mit Zertifikat „Yoga Schwangerschaftsberater/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Yoga Wohnungsberater/in Ausbildung

4.-9.7.21 BM, SL: Janavallabha Das Wloka

Du lernst wie du mit der indisch-vedischen Wissenschaft des Vastu Wohnräume im Einklang mit Naturprinzipien und Planetenkräften gestalten kannst. Du erkennst Fehler und Störungen und kannst deine Teilnehmer/Kunden beraten, wie sie diese neutralisieren und harmonisieren können.

Ziel – Du lernst insbesondere:

- » Wohnräume als Diagnose- und Therapie-Werkzeug
- » Fehler und Störungen im Wohnraum zu erkennen und zu korrigieren
- » Als Wohnberater kannst du Klienten individuell beraten oder auch Kurse für optimale Wohnraumgestaltung und -einrichtung anbieten, z.B. in Volkshochschulen, in deiner Beratungspraxis oder Yoga-/Ayurveda-Schule

Inhalte:

- » Einfluss von Wohnraum, Umgebung, Bioenergien (Doshas), Planetenkräften, Erdstörungen usw. auf den Menschen und sein Wohlbefinden
- » Nutzung der Raumenergie für das tägliche Leben
- » Unsachgemäße Gestaltung von

Wohnräumen und deren Folgen wie Krankheiten, Disharmonien etc.

- » Korrekturmittel im Vastu
- » Individuelle Himmelsrichtung durch astrologische Berechnung, Grundrissanalysen und Beratung



SL: Janavallabha Das Wloka – Wurde zum Ayurveda-Spezialisten an der Seva Akademie ausgebildet und absolvierte darüber hinaus Ausbildungen zum Pranaheiler, Yogalehrer und Vastu-berater. Er praktiziert seit 20 Jahren verschiedene Yoga-Systeme und bildet mit Erfolg seit Jahren Ayurvedaberater aus. Aus seiner Erfahrung als Vastu-Berater, in vedischer Astrologie und im Ayurveda hat er ein feines Gespür für Energien, Energiefluss, Heilenergie und Harmonisierung von Energien.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich, aber nicht zwingend.

Abschluss/Zertifikat: „Yoga Wohnungsberater/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Yoga Erziehungsberater/in Ausbildung

14.-19.2.21 BM, SL: Kati Tripura Voß

Wie kannst du Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung fördern? Hier lernst du Methoden, um Konflikte in ihren Ursachen zu erkennen und effektiv zu lösen, sowie gegenseitiges Verständnis und einen achtsamen gewaltfreien Umgang miteinander zu kultivieren. Du lernst Werkzeuge aus Yoga, Mediation und moderner Psychologie kennen und zu vermitteln.

Inhalte:

- » Entwicklungsunterstützende Methoden für Kinder und Jugendliche
- » Konfliktmanagement: Prävention, frühzeitiges Erkennen, Gegensteuern, Lösen
- » Praktiken aus Yoga, Mediation und Psychologie
- » Fallbeispiele und Lehrproben

SL: Kati Tripura Voß – siehe S.95

Die Ausbildung kann besonders für Erzieher, Eltern, Menschen in beratenden, sozialen und therapeutischen Berufen unterstützend sein.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat: „Yoga Erziehungsberater/in (BYVG)“. Lehrprobe im Rahmen der Ausbildung. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Betriebliches Gesundheitsmanagement Ausbildung

24.-29.10.21 BM, SL: Anna Karina Cassinelli Vulcano
Als Yoga-Spezialist für betriebliches Gesundheitsmanagement ist es dein Hauptziel, die Gesundheit der Mitarbeiter in den von dir betreuten Unternehmen zu erhalten. Du lernst in dieser Ausbildung, vielfältige Konzepte zu entwickeln, um verschiedene betriebliche Arbeitsfelder miteinander zu vereinen, mögliche Belastungen für die Gesundheit der Mitarbeiter zu erkennen und die entsprechenden gesundheitsfördernden Maßnahmen durchzuführen. Zudem lernst du, wie Präventions- und andere Yogakurse harmonisch in ein ganzheitliches Konzept des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu integrieren sind. So kannst du deine Yogakenntnisse mit dem Wissen über Prävention und Gesundheitspsychologie verbinden.

Ausbildungsinhalte:

- » Techniken der Gesundheitsförderung
- » Analyse von Arbeitsfeldern (Arbeitswege, Arbeitszeit, Umfeld, Organisation) mit dem Ziel der Verbesserung
- » Erkennen von Belastungsfeldern im Beruf, Erkennen von Warnsignalen eines Burnouts, um vorbeugende Maßnahmen durchzuführen
- » Analyse von Stress- und Fehlzeitenreport
- » Betriebliche Ressourcen entdecken, verändern oder neu entwickeln
- » Phasen im Prozess des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- » Positionierung in deiner Region als Gesundheitsspezialist/in
- » Aufbau und Pflege von Kooperationen mit Betrieben in deiner Umgebung

Mit der Ausbildung zum/r Gesundheitsmanager/in kannst du als freiberufliche/r Gesundheitsberater/in für Betriebe arbeiten, um besondere, auf das Unternehmen zugeschnittene Konzepte

zu entwickeln, die die Gesundheit der Mitarbeiter fördern. Als Mitarbeiter/in oder als Führungskraft kannst du in Gesundheitsfragen als Spezialist/in dem Betrieb zur Seite stehen.

SL: Anna Karina Cassinelli Vulcano – siehe S. 134

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Yoga, Meditation und Ayurveda hilfreich.

Abschluss/Zertifikat: Nach erfolgreicher Teilnahme und Bestehen der schriftlichen Prüfung erhältst du das Zertifikat „Yoga-Spezialist/in für betriebliches Gesundheitsmanagement (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €



Emotionscoach für Kinder und Erwachsene Ausbildung

22.8.-27.8.21 BM, SL: Shaktidas Schüler,
Dr. med. Johanna Sach

Vielen Menschen fällt der Umgang mit Emotionen – wie Wut, Angst, Trauer, Schuld- und Schamgefühlen usw. – schwer. In dieser Ausbildung lernst du ein „Emotionen-Know-how“ kennen, das du auch im Alltag anwenden kannst. Mit Emotionstraining schulst du deine eigene emotionale Kompetenz und lernst du, (Klein-) Kinder und Erwachsene (z. B. Beziehungspartner oder Klienten) systematisch – Schritt für Schritt – durch Emotionscoaching in ihrer Emotionsregulierung zu unterstützen und anzuleiten. So wissen diese sich selbst in belastenden Situationen zu helfen. Emotionscoaching unterstützt auch die Arbeit mit dem „inneren Kind“ und mit Träumen. Höchstempfehlenswert für Eltern, Erzieher und alle, die in ihrem Alltag erfolgreicher und zufriedener agieren und Beziehungen pflegen wollen, weil sie souverän und kompetent mit eigenen Gefühlen umgehen und sich empathisch in andere hinein versetzen können.

Inhalte:

- » Emotionale Entwicklung, emotionaler Ausdruck und Regulation in Psychologie, Neurobiologie, Yoga und Achtsamkeitstraditionen
- » Empathische, feinfühlig und nonverbale Kommunikation
- » Emotionscoaching für Kinder, u.a.: Grundeinstellung, Kommunikation, Erziehungsstile, systematische Emotionsregulation in Anlehnung an Gottman, Umgang mit spezifischen Emotionen wie Angst, Wut, Traurigkeit; Scham, Schuld, Überforderung
- » Emotionscoaching für Erwachsene
- » Emotionstraining, u.a.: Spürgewahrsein, Übertragung auf den Alltag, Wechselwirkung Emotionstraining und Emotionscoaching
- » Vertiefung, u.a.: „Aussöhnung mit dem inneren Kind“; Trauma, Techniken für intensive Emotionen

SL: Shaktidas Schüler – siehe S. 105



SL: Dr. med. Johanna Sach – Traumatherapeutin (Somatic Experiencing), Ärztin in der Psychosomatik und Psychotherapie, Yogalehrerin, Mutter, Studentin beim „Institut for the Study of Peak States“.

Voraussetzung: Interesse für Yoga, Entspannung und Meditation.

Abschluss/Zertifikat: „Emotionscoach für Kinder und Erwachsene (BYVG)“ des Berufsverbands der Yoga Vidya Kursleiter. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Gesichts Yoga Ausbildung

3.-8.10.21 NO, SL: Charry Devi Ruiz

Mit Gesichts Yoga zu einem strahlenden, jugendlichen Aussehen und einem entspannten Kiefer. Gesichts Yoga ist eine präventive Maßnahme gegen Hauterschlaffung und für die Gesunderhaltung des Kiefers. In dieser Ausbildung lernst du, Gesichts Yoga und Gesichtsmassagen anzuleiten. In den Vorträgen geht es um Didaktik und Kursaufbau, anatomisches und auch symbolisches Hintergrundwissen – wofür steht z.B. der Kiefer, der Gesichtsausdruck usw. Du erhältst viele praktische Tipps und Übungssequenzen, die du auch ideal in deinen regulären Yoga Unterricht integrieren kannst. Du lernst, Gesichts Yoga Kurse aufzubauen und anzuleiten sowie Massagetechniken für Gesicht und Kiefer, Visualisierungsübungen und spezielle Energielenkungen und Entspannungstechniken. Du kannst mit dieser Ausbildung Gesichts Yoga Kurse und Workshops anbieten, z.B. bei den Volkshochschulen o.ä., in Wellnesshotels oder Beautyfarmen sowie Einzelunterricht/Personaltraining.

Themen:

- » Didaktik und Kursaufbau Gesichts Yoga
- » Aufbau von Übungssequenzen für die einzelnen Gesichtszonen und den Kiefer
- » Anatomisches und physiologisches Wissen Gesicht und Kiefer
- » Schönheit und Ernährung
- » Schönheit und geistige Einstellung
- » Symbolisches Hintergrundwissen – wofür steht z.B. der Kiefer, der Gesichtsausdruck usw.
- » Praktische Tipps zur Integration in den regulären Yoga Unterricht und Alltag
- » Massagetechniken für Gesicht und Kiefer
- » Visualisierungsübungen
- » spezielle Energielenkungen
- » Entspannungstechniken

SL: Charry Devi Ruiz – siehe S. 93

Prüfung: Schriftlicher Aufbau einer Kurseinheit für eine selbstgewählte Gesichtszone/Kiefer und Anleiten einer 45-Minuten-Einheit Gesichts Yoga.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung

5.-10.9.21 BM, SL: Kati Tripura Voß

Lerne, Gruppen oder Einzelpersonen in der Stressbewältigung zu begleiten. Schütze dich selbst und andere vor Stress bzw. ergreife Gegenmaßnahmen. Lerne Techniken aus verschiedenen östlichen und westlichen Therapie-, Bewegungs- und Alltagskonzepten. Und erhalte einen Rahmen für dir bekannte und neue Werkzeuge. Erschaffe ein verändertes Bewusstsein in den Menschen, die Wandlung der inneren Einstellung sowie die Unterstützung des Ausstiegs aus der Opferrolle hin zur Übernahme von Eigenverantwortung.

Inhalte:

- » Stress: Begriff, aktuelle Konzepte, neurobiologische Grundlagen, physiologische/psychologische Auswirkungen, instrumentelles/strukturelles Management, Erkrankungen
- » Ressourcenaktivierung
- » Zeit-/Selbstmanagement, Prioritätendefinition, Hilfe zur Selbsthilfe
- » Stressbewältigungstraining im Coaching, in Kursen
- » Instrumente zur Stressbewältigung/Spannungsregulation
- » Achtsamkeit, Yoga, Ayurveda
- » Kommunikation: Selbst- und Fremgespräche, Konflikterkennung, -lösung und -vermeidung, gewaltfreie Kommunikation, Fragetechniken im Coaching, Lösungsvorstellung, Aktions- und Handlungsplan, Instrumente zur Erfolgskontrolle

SL: Kati Tripura Voß – siehe S. 95

Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet.

Teilnahmevoraussetzung: Einfühlungsvermögen, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat/Lehrprobe + schriftliche Arbeit als Abschlussprüfung. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Depressionsberater/in Ausbildung

17.-22.10.21 BM, SL: Anke Gempke

Menschen mit Depressionen haben oft das Gefühl, mit ihrer Erkrankung völlig alleine zu sein, obgleich sie viele offene Fragen haben. Hier setzt die Depressionsberatung an. Depressionsberater/innen beraten und begleiten Betroffene und Angehörige.

Die Ausbilderin Anke Gempke hat aus ihrer mehrjährigen Erfahrung in der Psychiatrie und Psychosomatik hier ein ganz eigenes Ausbildungskonzept für Yogalehrende, Betroffene und Angehörige zusammengestellt, mit einer Kombination aus Gesprächstherapie, Yoga und Entspannung.

Du lernst insbesondere:

- » Achtsamen Umgang und adäquate Gesprächsführung mit Betroffenen und Angehörigen
- » Spezielle Übungen und Entspannungstechniken aus dem Yoga und der Progressiven Muskelrelaxation



Ausbildungsinhalte:

- » Ursachen, Symptomatik und Diagnostik der Depression
- » unterschiedliche Formen von Depression
- » Kontraindikationen bei Depression
- » Umgang mit Betroffenen
- » Vorurteile Depression
- » Behandlungs- und Therapieformen
- » Gesprächsführung in der Beratung
- » Selbsthilfe bei Depressionen
- » Yoga und Entspannungstechniken

Die Ausbildung ist besonders geeignet für:

- » Yogalehrende als erweitertes Tätigkeitsfeld und für ein vertieftes Verständnis
- » Alle, die sich über die Diagnose „Depression“ genauer informieren wollen
- » Menschen, die an einer Depression leiden für weiteren Aufschluss über die Erkrankung und Hilfe zur Selbsthilfe
- » Angehörige für ein vertieftes Verständnis und eine neue Art von Unterstützung



SL: Anke Gempke – Yogalehrerin (BYV), Wanderführerin, Gesprächs-therapeutin nach Rogers mit Erfahrung in Psychiatrie und psychosomatischen Kliniken, Stressabbau-Trainerin, Dipl.-Betriebswirtin, Reiki Grad I+II, Schamanische Ausbildung bei J. d. Perez, St. Eagle. Anke schöpft aus 20 Jahren Gruppenerfahrung in der Natur als auch im Coaching, sie war in verschiedenen Ländern beruflich tätig. Sie strahlt eine starke Vitalität aus, kombiniert mit Humor und Lebensfreude.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde, siehe S.230.

Abschluss/Zertifikat: „Depressionsberater/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.
MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Spirituelle Coaching Ausbildung

14.-19.2.21 WW, SL: Susanne Sirringhaus

Coaching beschreibt einen Prozess der Begleitung, bei dem der Coach seinen Kunden mit Hilfe bestimmter Techniken wirkungsvoll unterstützt, persönliche Themen zu meistern und ein für ihn erfolgreiches Leben zu führen. Wie gearbeitet wird, hängt oft von den Methoden ab. Meistens geht es aber darum, dem Klienten eine neue Perspektive, die sich ihm allein nicht so leicht



erschlossen hätte, zu eröffnen. Ein guter Coach begleitet seinen Klienten auf mentaler, kognitiver und emotionaler Ebene. Im Zusammenhang mit der Suche nach Spiritualität ist es interessant, Coaching (verstanden als die Suche nach dem Weg zu persönlichem Erfolg) und Spiritualität (verstanden als Suche nach Sinn) gegenüberzustellen. Wo berühren sich beide Welten, und wo schließen sie sich eventuell aus?

Ausbildungsthemen:

- » Du erlernst und praktizierst wichtige Coaching-Techniken aus Erlebnis- und prozessorientierten Beratungsmethoden. In die Arbeit fließen unterschiedliche Methoden ein wie NLP, Systemische Therapie, Hypnotherapie und Entwicklungen
- » Kraftvolle Werkzeuge der Kommunikation
- » Wenn du schon lehrend, beratend oder helfend tätig bist, erhältst du hier zusätzliche Techniken, um Menschen in ihrer Sinnfindung zu unterstützen und neue Perspektiven in ihrem Leben zu erschließen. Auch geeignet für Menschen, die selber den Genuss eines Coachings an sich erfahren möchten und im geschützten Raum der Gruppe unter kompetenter Begleitung Impulse und Inspiration für ihr Leben erhalten möchten. Praxis in Kleingruppen.

SL: Susanne Sirringhaus – siehe S. 105

Prüfung/Zertifikat: Kurzer schriftlicher Erfahrungsbericht. Ca. 60 UE
MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, Z/Womo 423 €

Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung

19.-24.9.21 BM, SL: Kirsten Nolténus

Achtsam sein heißt nichts anderes, als die Dinge so zu sehen wie sie sind. Diese Fähigkeit hat jeder von uns, doch im Alltag verfangen wir uns in vorschnellen Urteilen, driften ab in Vergangenheit oder Zukunft oder verlieren uns in Gefühlen. Wie kannst du deine Achtsamkeit trainieren? Du lernst insbesondere die Hauptübungen des MBSR-Programms nach Jon Kabat-Zinn kennen und Achtsamkeit als Haltung und Methode im privaten und beruflichen Alltag umzusetzen.

Ausbildungsinhalte:

- » Erleben und Vermitteln achtsamer Körperwahrnehmung (Body Scan), achtsamer Körperarbeit

(Yoga), des achtsamen Sitzens (Sitzmeditation) und der Geh-Meditation

- » Theorie und Praxis: Achtsames Essen (Rosinen-Übung), Achtsamkeit im Alltag (Atem-Raum, Achtsamkeitswecker usw.)
- » Achtsame Kommunikation
- » Erprobung und Vertiefung in Kleingruppen
- » Selbstfürsorge und Mitgefühl entwickeln
- » Aufbau einer eigenen systematischen Achtsamkeitspraxis
- » Konzepte für die Vermittlung des Erlernten im Beruf und zur Durchführung von Achtsamkeitskursen



SL: Kirsten Nolténus – Dipl.-Sozialarbeiterin, MBSR-Lehrerin, Dialogprozessbegleiterin. „Mein Anliegen ist, die Achtsamkeitspraxis in Beruf und Alltag zu üben und einzuflechten. Ich lade zur neugierigen Selbsterkundung und zum Perspektivwechsel ein. So können verkrustete Denk- und Verhaltensmuster erkannt und verwandelt werden.“

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer/innen, Übungsleiter/innen, therapeutischer oder helfender Beruf. Grundkenntnisse in Meditation und Yoga oder Körperarbeit. Andere Interessierte, die sich eine eigene stabile Achtsamkeitspraxis erarbeiten möchten, sind ebenfalls willkommen.

Abschluss/Zertifikat: Die Ausbildung ist konzipiert als Basisqualifikation zur Durchführung von Achtsamkeitskursen für Yogalehrer/innen, Übungsleiter/innen und Menschen in therapeutischen und helfenden Berufen. Abschluss mit dem Zertifikat „Achtsamkeitstrainer/in“. Ca. 60 Unterrichtseinheiten.
MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Achtsamkeitspraxis Lehrer/in Ausbildung

30.05.-6.6.21 BM, SL: Shānkara Girgsdies

Lerne, Menschen in die Achtsamkeitspraxis einzuführen. Lerne, sie zu unterrichten, im Alltag, in jeder Handlung, in jedem Gedanken völlig bewusst zu sein.

Die Ausbildung bietet zahlreiche Übungen, um deine eigene Achtsamkeit aufzubauen sowie Kenntnisse und Techniken, um andere in die Achtsamkeit einzuführen. Zuerst aber lerne selber: Schritt für Schritt weitest du dein Bewusstsein

aus. Du lernst, in den kleinsten Ereignissen und Gegenständen Quellen von Freude zu erkennen. Du wirst ständig in einem offenen und klaren Geist verweilen können.

Neben deiner eigenen Achtsamkeit lernst du:

- » gezielte Achtsamkeits-Meditationen anzuleiten
- » Achtsamkeitsübungen in deinen Yoga Unterricht oder sonstige Unterrichtstätigkeit einfließen zu lassen
- » Achtsamkeit in jede Handlung des Alltags zu übertragen
- » Gesprächsrunden anzuleiten
- » deine Achtsamkeitskurse systematisch aufzubauen und einladend zu gestalten
- » deine Kurse erfolgreich Einzelteilnehmern, Gruppen und Organisationen anzubieten
- » Anleitungspraxis in Kleingruppen



SL: Shankara Girgsdies - ist seit 2007 als Yogalehrer und Ausbilder aktiv. In seinen Unterricht lässt er die Elemente der buddhistischen Achtsamkeits-Praxis einfließen.

Teilnahmevoraussetzung: Regelmäßige Yoga- und Meditationspraxis hilfreich.

Zertifikat: „Achtsamkeitspraxis-Lehrer/in (BYVG)“. Ca. 81 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Indische Rituale Ausbildung

26.12.21-2.1.22 BM, SL: Sitaram Kube, Rama Haßmann

Du lernst: kleine Puja, große Puja, Agnihotra, Homa, Yajna, Arati: Genaue Anleitung, Erklärung, Symbolik, Bedeutung, die Rituale selbst ausführen, Bedeutung von Bhakti Yoga. Mit diesen Ritualen kannst du dein und das Herz der Teilnehmer öffnen, eine Beziehung zu Gott herstellen oder vertiefen, die Atmosphäre reinigen und Lichtwesen anziehen.

Du kannst diese Rituale auch anwenden für:

- » das Feiern von Festen wie Shivaratri, Krishna Jayanti, Guru Purnima, Navaratri
- » Einweihung und Reinigung von Räumen, Wohnungen, Häusern und Yogazentren
- » Krankheitsheilung

- » als Segen für Neugeborene, für Frischvermählte und Gestorbene (allerdings nicht gleichzusetzen mit von Priestern durchgeführten Ritualen wie z.B. Taufe oder Hochzeit).

SL: Sitaram Kube - siehe S. 39

SL: Rama Haßmann - siehe S. 39

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga, Meditation und Yoga Philosophie. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer/innen geeignet.

Mit Zertifikat. Ca. 81 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

NEU Räucher Heiler/in Ausbildung

23.-28.5.21 BM, SL: Luca Sumitra Fischer

Rituelles Räuchern begleitet die Menschheit schon seit dem Paläolithikum, der Altsteinzeit, und wurde von den meisten Völkern durch ihre Schamanen, Kräuterkundigen, Priester/innen und Heilkundigen verfeinert. Auch in dem hiesigen Kulturkreis wurde und wird Räuchern für Rituale, Heilzeremonien, Reinigung des Raumes, Anrufungen usw. geschätzt und genutzt.

Mit dieser Ausbildung schulst du deine Urverbindung zur Natur mit ihrer Pflanzenwelt und lernst dich intuitiv mit den Pflanzen zu verbinden, um sie als subtile und starke Verbündete zu nutzen, um Heilung erfahrbar werden zu lassen.

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- » Rituale durchführen, begleiten und verstärken
- » Energetisch reinigen
- » Selbstheilungsprozesse fördern
- » Workshops zum Räuchern und entsprechenden Kräutern anbieten

Du lernst insbesondere:

- » wo du die einzelnen Räucherstoffe finden kannst
- » wie du sie zubereitest, um ihr größtmögliches Potenzial zu nutzen
- » praktische Anwendung der Räucherstoffe, um die Selbstheilungskräfte zu unterstützen, energetisch zu reinigen und Rituale zu verstärken.

Inhalte/Themen der Ausbildung:

- » Pflanzenkunde über lokale Räucherpflanzen
- » Räuchertechniken und ihre Nutzen

- » Finden, sammeln und zubereiten von Räucherpflanzen
- » Feinstoffliches Arbeiten mit der Hilfe der Natur
- » Stärkung deiner Urverbindung zu der Natur
- » Rituale, um die Selbstheilung zu aktivieren



SL: Luca Sumitra Fischer - Er ist der Tradition des „Jetzt“ verschrieben, fühlte seine Spiritualität mit Themen Achtsamkeit, Bewusstsein, Wildnis-Spiritualität, Yoga seit der Kindheit.

Durch Besuche spiritueller Zentren und Inspiration von Mentoren/innen geht er damit natürlich um. Yogalehrer, Ayurveda Gesundheitsberater, Jugendübungsleiter.

Zertifikat: Räucher Heiler/in *, ca. 60 UE.

* Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland, siehe S. 230
MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Schamanische Natur-Rituale Ausbildung

16.-21.5.21 BM, SL: Satyadevi Bretz

Die Natur ist ein Schlüssel zu uns selbst. Durch Hingabe und ein offenes Herz wird die Natur dir die schönsten Botschaften senden.

Rituale sind eine spirituelle Brücke, um noch mehr mit ihr zu verschmelzen und ihre feine Dimension wahrzunehmen. Diese Ausbildung macht dich sensibler und eröffnet dir höhere Dimensionen in der Natur.

Du lernst in dieser Ausbildung unter anderem:

- » Wie man verschiedene Heilrituale an anderen und sich selbst ausführt
- » Wie du Kontakt zu den Himmelsrichtungen aufnimmst und ihre Energien nutzt
- » Sprechen mit Bäumen und Kräutern
- » Wie man einen Altar in der Natur errichtet
- » Hell-Sehen von Waldgeistern (Elfen, Feen, Zwerge)



SL: Satyadevi Bretz - Yogalehrerin und Ausbilderin, Ayurveda Therapeutin, Masseurin und medizinische Bade-meisterin. Ihre langjährigen Erfahrungen gibt sie mit viel Liebe und Heiterkeit

in ihren Seminaren und Ausbildungen weiter. Ob durch Yogastunden, geleitete Spaziergänge, schamanische Rituale, Massagen und Klangreisen – Satyadevis besondere Fähigkeit ist es, Menschen zu tiefen spirituellen Erfahrungen zu führen.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität. **Mit Zertifikat.** Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €



Schamanische Energie Ausbildung

29.01.–5.2.21 BM, SL: Jürgen König

Du lernst, auf der energetischen Ebene wahrzunehmen, um so schwere bzw. stagnierende Energie zu transformieren und Blockaden zu lösen. Regelmäßig praktiziert, bekommst du Tools für eine sichere und tiefgreifende Transformation und persönliche Weiterentwicklung.

Ausgehend von schamanischen Techniken lernst du mit der feinstofflichen Energie umzugehen. Du wirst Klienten in persönlichen Sitzungen beraten können, Reisen in die untere und die obere Welt durchführen, Fremdenergien befreien. Und du kannst leichter deinen Platz in der Welt finden. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf deinem persönlichen Prozess. Zunächst wendest du die gelernten Techniken für dich innerhalb der Gruppe an und lernst sie so intensiv kennen. Am Ende des Kurses kannst du Schamanische Energie Sitzungen mit Klienten durchführen.

Ausbildungsinhalte:

- » Du lernst Grundzüge der Kosmologie der Inka in Südamerika kennen. Dieses Weltbild geht davon aus, dass alles aus lebendiger Energie besteht und wir im Austausch und Beziehung zu dieser lebendigen Energie gehen können
- » Feinstoffliche Energie wahrnehmen
- » Energiesystem der Inka und Bedeutung der Chakras
- » Reise in die Chakras deines Übungspartners
- » Rituale zur Verbindung mit der südamerikanischen Tradition der Inka
- » Reinigung des Energiekörpers
- » Ablauf einer Heilsitzung mit praktischer Übung mit deinem Partner
- » Arbeit mit energetischen Gürteln, die dich mit den 4 Elementen Wasser, Erde, Feuer und Luft verbinden
- » Geführte Heilreise in die „untere Welt“, die das Unterbewusstsein repräsentiert
- » Systematisches Klientengespräch
- » Beziehungen klären, Herz öffnen: u.a. Beziehung zu deinen Eltern
- » Die Angst vor dem Tod auflösen. Zeremonie, um hinter den Tod zu schauen
- » Reise in die „obere Welt“; Zugang zu Meistern und Informationen jenseits von Raum und Zeit



SL: Jürgen König – Yogalehrer, Meditationskursleiter, Spiritueller Lebensberater. Er beschäftigt sich neben Yoga intensiv mit dem praktischen Wissen und der Kosmologie traditioneller Kulturen, besonders der Tradition der Inka aus Südamerika. Er wurde 2006–2008 als Energie-Seher nach Martin Brune ausgebildet und bietet seitdem Einzelsitzungen, Workshops und Ausbildungen an.

Bitte mitbringen: Drei Kieselsteine (2–3 cm groß), kleine Rassel.

Teilnahmevoraussetzungen: Offenheit für Yoga und Spiritualität. Interesse an einer feineren Wahrnehmung und der eigenen persönlichen Weiterentwicklung.

Prüfung/Zertifikat: Durchführung einer schamanischen Energie Sitzung. **Mit Zertifikat.** Ca. 80 UE. MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Systemische Ausbildungen

Systemischer Berater/in Bausteinausbildung

Du hast die Möglichkeit, dich zum Systemischen Berater weiterzubilden, wenn du die folgenden Bausteine besucht hast:

- » **Systemische Coaching Ausbildung**
- » **Systemisches Familienstellen**

Bereits früher besuchte Bausteine werden anerkannt. Für jeden dieser Bausteine erhältst du bei vollständiger Anwesenheit und Erfüllen der Teilnahmebedingungen sowie Bestehen der Prüfung ein eigenständiges Zertifikat. Diese Bausteinausbildung umfasst mind. 216 UE.

Systemische Coaching Ausbildung

30.4.–9.5.21 BM, SL: Tenzin Leickert

Im Coaching unterstützt der Coach den Klienten seine Lernaufgaben zu meistern, neue Perspektiven zu gewinnen und erfolgreich im Leben zu stehen.

Konflikte und Probleme im sozialen und beruflichen Alltag liegen oft begründet in unbewussten Mustern und sind bestimmt durch die ihnen innewohnenden Dynamiken. Mit systemischen Aufstellungen werden diese im Außen sichtbar und erlebbar gemacht. So können Ressourcen

erkannt und Lösungen gefunden werden. Du lernst, wie Systeme wirklich funktionieren. Du lernst eine Vielzahl von Aufstellungen kennen, die sich auf die verschiedensten Lebensbereiche der Klienten anwenden lassen.

Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du:

- » Einzelpersonen, Familien und Teams systemisch beraten
- » Ursachen von Problemen erkennen und daraus Lösungswege festlegen
- » Wichtige Coaching-Techniken der systemischen Therapie anwenden
- » Aufstellungen anleiten
- » Prozess- und lösungsorientiert arbeiten
- » Ein Gespür für die Energie von Aufstellungen entwickeln

Ausbildungsinhalte

Theorie:

- » Die Haltung des systemischen Therapeuten
- » Therapeutenkodex
- » Ablauf eines Coachings
- » Anamnesegespräch
- » Auftragsklärung

Praxis:

- » Systemaufstellungen
- » Organisationsaufstellungen
- » Aufstellungsformen für spezifische Themen: Konfliktklärung, Symptomaufstellungen, Ressourcenintegration, Entscheidungs- und Zielfindung, Kommunikationsmuster, Paar-aufstellungen
- » Arbeit mit Paaren und Gruppen

- » Selbsterfahrung eigener Beziehungssysteme
- » Üben in Kleingruppen, um Sicherheit und Kompetenz zu erwerben

SL: Tenzin Leickert – siehe S. 109

Teilnahmevoraussetzung: Psychische Stabilität, Fähigkeit zu Selbstreflexion, Offenheit und persönliches Einbringen in die Gruppe, Bereitschaft, durch eigene innere Prozesse die systemische Arbeit an sich selbst zu erfahren. Eine eigene Yoga- und Meditationspraxis sowie Erfahrungen in psychosozialer Arbeit sind hilfreich, aber nicht Bedingung.

Prüfung/Zertifikat: „Systemisches Coaching Ausbildung (BYVG)“. Praktische und theoretische Prüfung. Ca. 108 UE.

Als Baustein-Ausbildung ausbaubar zum „**Systemischen Berater (BYVG)**“ mit dem folgenden weiteren Baustein: „**Systemisches Familienstellen**“ bzw. mit bereits absolvierten Bausteinen. MZ 832 €, DZ 986 €, EZ 1.142 €, S/Z/Womo 711 €

Systemisches Familienstellen Ausbildung

16.–25.7.21 BM, SL: Anne-Karen Fischer, Dr. Annegrit Kahle

Systemisches Familienstellen ist eine psychotherapeutische Methode, die unbewusste Probleme, Verstrickungen und Konflikte mit Familienmitgliedern entweder im Raum oder innerlich in einer Trance aufstellt und ans Licht bringt. Belastendes wird zu heilsamen Lösungen gebracht. Die Aufstellungsarbeit führt bei Krisen und Störungen oft zu verblüffenden Einsichten.



Du lernst die grundlegenden Ordnungsprinzipien und Dynamiken kennen, nach denen ein Familiensystem funktioniert. Werden diese „Ordnungen“ unbewusst verletzt, können Krankheiten, Probleme und Krisen entstehen. Wenn man weiß, wie diese Kräfte und Energien im System wirken, können Lösungen gefunden werden. Ein Zurückschauen in Liebe ist dann möglich. Der Schwerpunkt dieser Ausbildung liegt in der Vermittlung der Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten der systemischen Familienstellung. Nur wenn man diese sicher beherrscht, ist eine verantwortungsvolle therapeutische Arbeit möglich. Als Mittel zur Einzelarbeit lernst du die Trance kennen und anzuleiten und die Symbole der Erstsitzung zu verstehen.

Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du:

- » Eine gründliche Anamnese erstellen
- » Ursachen von Problemen erkennen und Therapieziele festlegen
- » Trancen anleiten
- » Die erste therapeutische Sitzung geben
- » Dein eigenes Familiensystem verstehen und Wege aus alten Lebens- und Verhaltensmustern entwickeln
- » Das Gespür für die Energie von Aufstellungen entwickeln und das Vertrauen in das „wissende Feld“ verankern (A. Mahr)

Inhalte und Themen der Ausbildung:

Theorie:

- » Die Haltung des systemischen Therapeuten
- » Therapeutenkodex (ethische und moralische Verhaltensrichtlinien für den Therapeuten)
- » Ordnungen und Gesetzmäßigkeiten im Familiensystem (Schuld, Gewissen, Bindung, Demut, Ehren der Ahnen, Geben und Nehmen, Ausgleich, „wissendes Feld“ (A. Mahr))

Praxis:

- » Erstgespräch
- » Anamnese
- » Auftragsklärung
- » Die Erstsitzung



SL: Anne-Karen Fischer – eine der ersten Heilerinnen Leipzigs. Als diplomierte Psychologin arbeitete sie zunächst im Bereich der Wirtschaftspsychologie. Der körperbetonte, energetische und systemische Aspekt der Heilung wurde ihr wichtig. Sie eröffnete 2004 ihre eigene Praxis. Die Quellenenergie war dabei prägend für ihre weitere Entwicklung und führte in Zusammenarbeit mit Dr. Annegrit Kahle zu den Aufstellungen der Neuen Zeit.



SL: Dr. Annegrit Kahle – Dipl.-Psychologin. Sie gründete 1996 ihre eigene Praxis für kreative Psychologie. Sie absolvierte eine Ausbildung in integrativer Körperpsychotherapie und in systemischer Familientherapie.

Teilnahmevoraussetzung: Psychische Stabilität, Fähigkeit zu Selbstreflexion, Offenheit und persönliches Einbringen in die Gruppe, Bereitschaft, durch eigene innere Prozesse die systemische Arbeit an sich selbst zu erfahren. Eine eigene Yoga- und Meditationspraxis, sowie Erfahrungen in psychosozialer Arbeit sind hilfreich.

Prüfung/Zertifikat: „Systemisches Familienstellen (BYVG)“. Praktische und theoretische Prüfung. Ca. 108 UE. Als Baustein-Ausbildung ausbaubar zum „Systemischen Berater (BYVG)“ mit den folgenden weiteren Bausteinen: „Systemische Coaching Ausbildung“!

MZ 832 €, DZ 986 €, EZ 1.142 €, S/Z/Womo 711 €

Spirituelle Sterbegleiter/in Ausbildung

28.11.–5.12.21 BM, SL: Vani Devi Beldzik, Sukhavati Kusch

Immer mehr Menschen wollen sich aktiv und offen mit Sterben und Tod beschäftigen und dabei zu einem neuen spirituellen

Verständnis von Vergänglichkeit, Sterben und Tod gelangen. Sich der eigenen Vergänglichkeit stellen, sich empfänglich machen für die transzendente Wirklichkeit jenseits der Welt der Illusionen ist ein besonders spiritueller Weg, der tief in das Wesentliche unseres Daseins dringt. Daher setzt du dich als Sterbegleiter/in auch mit deiner eigenen Vergänglichkeit auseinander. Du findest in der Begleitung von sterbenden Menschen eine eigene spirituelle Praxis, die eine große Wachstumsmöglichkeit darstellt. In der Situation der Sterbegleitung lässt du dich auf sehr individuelle und einzigartige Erfahrungen und Prozesse ein und unterstützt Sterbende und ihre Angehörigen auf ihrem Weg. Dabei sind der Weg des Dienens und eine Geisteshaltung der Demut Kennzeichen für eine spirituell gelebte Begleitung.

Ausbildungsthemen:

- » Selbsterfahrung
- » Biographiearbeit und Lebensbilanz
- » Arbeit mit verschiedenen Ausdrucksmedien
- » Wahrnehmungsschulung
- » Kommunikationstraining
- » Meditationen und Yoga
- » Kennenlernen religiöser Sichtweisen
- » Leben und sterben aus yogischer Sicht
- » Die Symbolsprache Sterbender
- » Berührung als Element der Sterbegleitung
- » Karma- und Reinkarnationsphilosophie
- » Kraftquellen und Ressourcetraining
- » Austausch in der Gruppe

Du wirst dein eigenes Begleitungskonzept erarbeiten, das du dann später in der Praxis umsetzen kannst. Diese Ausbildung gibt dir die Möglichkeit, ehrenamtlich tätig zu werden, z.B. in Altenheimen, Krankenhäusern, in diakonischen Einrichtungen, bei Privatpersonen, in der Angehörigenarbeit, im Familien- und Bekanntenkreis.



SL: Vani Devi Beldzik – Ehemals Krankenschwester, nun seit 2008 bei Yoga Vidya glücklich auf dem Yogaweg als Brahmacharini, Acharya und Purohita. Ihre Erfahrungen und ihr Wissen teilt sie gerne mit anderen.



SL: Sukhavati Kusch – Krankenschwester, arbeitet seit über zehn Jahren im Hospiz Schwerte. Mutter von 3 Kindern, Yogalehrerin (BYV), Reikimeisterin, Entspannungstrainerin und Meditationskursleiterin; gibt in ihren Stunden mit viel Liebe ihr Wissen weiter. Ihr Stil ist lebendig, um so Außen und Innen zu verbinden.

Abschluss/Zertifikat: „Sterbegleiter/in (BYVG)“. Ca. 78 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Tierkommunikation Ausbildung

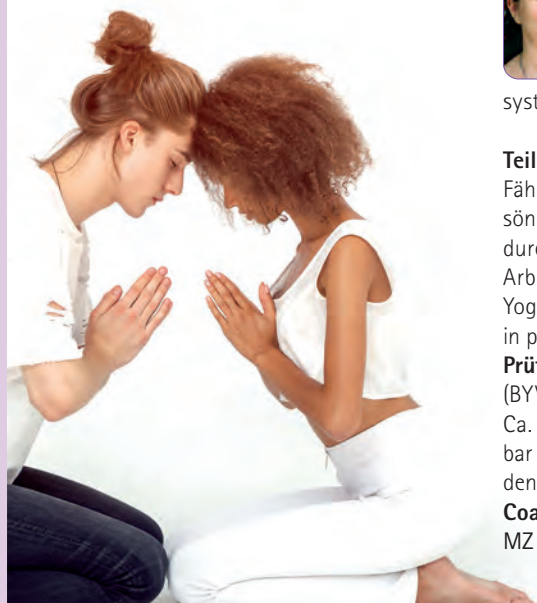
23.–28.5.21 BM, SL: Prema Schlossorsch

Hast du dir schon immer gewünscht, dich mit deinem Haustier oder mit Wildtieren auszutauschen, um mehr über ihre Empfindungen, Gefühle und Botschaften zu erfahren? In dieser Ausbildung lernst du dich mit Entspannungs- und (Partner-) Übungen und mit Hilfe von Fotos deines Tieres auf die Tierkommunikation einzustimmen. Dabei kommst in einen immer intensiver werdenden Kontakt mit Haus- und Wildtieren.

Ausbildungsinhalte:

- » Ethische Grundlagen guter Tierkommunikation
- » Der ideale geschützte Rahmen für den Kontakt
- » Wann ist Tierkommunikation angebracht?
- » Wie grenzt du dich gegen eine zu große Informationsflut seitens der Tiere ab?
- » Partnerübungen, um dein Gegenüber immer feiner wahrzunehmen
- » Unmittelbare Kontaktaufnahme mit Haus- und Wildtieren mittels der von dir mitgebrachten Fotos
- » Ungleichgewichte des Tieres ausgleichen, z.B. durch Heilgebete und Mantras
- » Grundlagen der Tensorarbeit/Arbeit mit dem Pendel

Nach der Ausbildung kannst du mit Tieren sowohl in der Nähe als auch auf Distanz Informationen austauschen, das Wahrgenommene (Gefühle, Empfindungen, Bedürfnisse) deuten und versorgen. Wenn du eine Weile selbst geübt und Erfahrung gesammelt hast, bist du in der Lage, die Tierkommunikation auch Dritten anzubieten und andere darin zu schulen.





SL: Prema Schlossorsch – Yoga-
lehrerin, Meditationskursleiterin,
Klangmassseurin, Tierkommunikatorin,
Tierheilpraktikerin (Schwerpunktener-
getische Akupunktur) und Dipl.- Ing.
(Ass.) der Landespflege. Gerne gibt sie ihr Wissen
liebtevoll, fröhlich und klar strukturiert weiter.

Bitte zur Ausbildung mitbringen: ein Foto von
deinem eigenen Tier/Haustier sowie ein Tensor
bzw. ein Pendel.

Teilnahmevoraussetzung: Offen für alle, die
grundsätzlich davon überzeugt sind, dass Tier-
kommunikation möglich ist. Kenntnisse in Medi-
tation sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.
Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Prana Heilung Ausbildung Grundkurs

23.-30.7.21 BM, SL: Dr. Nalini Sahay
Englisch mit deutscher Übersetzung
Aufbauend auf den Lehren von Swami Sivananda
und Swami Satyananda hat Dr. Nalini Sahay ein
System der Prana Heilung entwickelt, mit dem
Menschen mit wenig Aufwand Energieblockaden
abbauen, Chakras öffnen und das Prana zum
Fließen bringen. Diese Techniken wirken wie Reiki
für körperliche und geistige Gesundheit.

Diese Prana Heilungs-Techniken verhelfen zu:

- » Stärkung der Selbstheilkräfte
 - » Geistigem und emotionalem Gleichgewicht
 - » Erhöhung von Kreativität
 - » Steigerung von Bewusstheit und Klarheit des Geistes
 - » Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
 - » Zugang zu den tiefen Schichten der Seele
- Dr. Nalini Sahay hat die Effizienz dieser Techniken
erfolgreich zeigen können im klinischen Kontext
zur Heilung von Krankheiten und im Rahmen ihrer
Sozialarbeit mit Aidskranken und Obdachlosen
in den Slums von Delhi sowie mit Drogen- und
Alkoholsüchtigen zur Unterstützung bei der Über-
windung von Süchten. Diese Techniken eignen sich
sowohl zur Selbstheilung als auch zur Heilung von
anderen. Sie bestehen aus: Arbeit mit Mantras,
speziellen Atemtechniken, Visualisierungstechniken

für die Öffnung der Energiekanäle (Nadis), Har-
monisierung und Ausgleich der Chakras, Nutzung
von speziellen Symbolen. Die Übungen können im
Sitzen und Liegen ausgeführt werden und sind
daher für alle Menschen: Gesunde und Kranke,
Junge und Alte, Yoga Erfahrene und Laien geeignet.

Du lernst in dieser Ausbildung:

- » deine Energien zu harmonisieren und damit
verschiedene Ebenen deines Wesens zu heilen,
so dass die Energie durch dich fließen kann
- » dein Prana zu regenerieren, Burnout vorzu-
beugen, dich vor Fremdenergien zu schützen
- » Prana Heilübungen kompetent zu vermitteln
- » anderen Prana Heilenergie zu übertragen, wobei
Dr. Nalini Sahay großen Wert darauf legt, dass
für das Übertragen von Prana Heilenergie kein
Geld verlangt werden darf

Eine Ausbildung, die für Yogalehrer, Heilpraktiker,
Psychotherapeuten, Sozialarbeiter, Krankenschwes-
tern und alle, welche Menschen mit Problemen
helfen wollen, sehr wertvolle, einfach anzuwen-
dende Techniken gibt.

SL: Dr. Nalini Sahay – siehe S. 96

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in
Yoga und Meditation. **Mit Zertifikat.** Ca. 78 UE.
MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €
Bitte frühzeitig anmelden!

Chakra Healing Basisausbildung

15.-20.8.21 BM, SL: Galit Zairi

**Praktische Anwendungen für Chakra-Klärung
und -Ausgleich mit Theorie zur Chakralehre.**
Den Chakras sind unterschiedliche universelle
Qualitäten des menschlichen Lebens zugeordnet.
In dieser Ausbildung lernst du das Wesentliche über
die feinstofflichen Energiezentren, besonders die
7 Hauptchakras, ihre Bedeutung und Auswirkung
auf verschiedene Lebensbereiche, auf Organe und
Körperfunktionen, mentale und emotionale Verfas-
sung. Über die Arbeit an den Energiezentren kannst
du bei dir selbst und deinen Teilnehmern/Klienten
diese inneren Kräfte aktivieren und wahrnehmen.

Ausbildungsthemen:

- » Die sieben Chakras und die fünf Körperhüllen
- » Zuordnung der Chakras zu Lebensbereichen
- » Chakras und Selbstmanagement

- » Aufbau des Energiekörpers, Schutz und Reinigung
- » Chakra-Massage
- » Mantras, Mudras und Körperübungen für die
einzelnen Chakras
- » Heilsteine und Farben für die einzelnen Chakras
- » Chakra-Meditation und Visualisierungen
- » Übungspraxis in der Gruppe

Diese Techniken kannst du:

- » als Einzelbehandlungen anwenden
- » als Workshops anbieten
- » als zusätzliche Methoden in deine sonstige
Unterrichts-, Beratungs- oder therapeutische
Tätigkeit einfließen lassen



SL: Galit Zairi – Ayurveda Gesund-
heitsberaterin, Selbstmanagement
Trainerin, Yogalehrerin und Heilerin.
Langjährige, beliebte Ausbilderin die
ihren Wissensschatz aus östlicher und
westlicher Weisheit voll Freude und Leichtigkeit
vermittelt. Durch ihre besondere Arbeitsweise
unterstützt sie die Teilnehmer in ihrer spirituellen
Entwicklung.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in
Yoga und Meditation.

Prüfung/Zertifikat: Praktische Prüfung im Rah-
men des Ausbildungssettings. Kurze schriftliche
Abschlussarbeit. **Zertifikat:** „Chakra Healing Ba-
sisausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Heilföhl Ausbildung

13.-18.6.21 BM, SL: Shankari Schulte

**Lerne mit deiner Intuition deine schlum-
mernden Fähigkeiten kennen und mit ihnen
umzugehen.** Du kannst deine Heilföhligkeit ent-
wickeln und nutzen, um andere zu heilen, Kraftorte
zu finden, wie es früher schon die Naturvölker
gemacht haben, und dich selbst durch Hand-
auflegen zu heilen. In dir steckt ein wertvoller
Schatz: Finde ihn, strahle und teile ihn mit der
ganzen Welt. Dieser Kurs wird dich stärken, dir
Vertrauen schenken und dir eine tiefe Dimension
deines Potenzials eröffnen.

Du lernst:

- » Deine Heilföhligkeit zu entwickeln
 - » Dich und andere zu heilen
 - » Dich an Kraftorten aufzuladen
 - » Kraftorte zu öffnen, um tiefer in sie einzu-
tauchen
 - » Elemente aus dem Yoga und dem Schamanismus
- Der Unterricht wird teilweise drinnen und teilweise
draußen stattfinden. Bitte bringe eine Decke mit
und einen Gegenstand, der dir Kraft schenkt.



SL: Shankari Schulte – Kinesiologin,
3. Reiki-Grad, Coach. Mit viel Liebe
und Freude lädt sie dich auf die Reise
nach innen ein. Shankari schafft einen
Raum, in dem du dich sicher, geborgen
und geführt fühlen darfst, um so in tiefem Kon-
takt mit dir selbst, deinen Geföhlen, deiner In-
tuitioh zu sein.



Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. **Mit Zertifikat.** Ca. 60 UE. MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Hellseh Ausbildung

25.-30.7.21 BM, SL: Chitra Sukhu
Englisch mit deutscher Übersetzung
Hellsehen, Hellhören, Hellriechen – geht das wirklich und kann man es lernen? Jeder hat die Fähigkeit, parapsychologische Phänomene wahrzunehmen, Medium zu sein.

Hier lernst du Techniken, um deine hellseherischen Fähigkeiten zu entwickeln und parapsychologische Phänomene wahrzunehmen, deine psychischen Sensoren zu entwickeln. Du kannst diese Fähigkeit für deine eigene persönliche Weiterentwicklung nutzen und auch um deine Schüler und Klienten zu beraten und ihnen zu helfen.

Du lernst für dich selbst und dein Umfeld Antworten auf wichtige Lebensfragen zu bekommen wie z.B.:

- » Gesundheit
- » Beziehungen, Partnerschaft
- » Arbeit, Beruf
- » Entscheidungen, nächste Schritte im Leben, bei Problemstellungen
- » deine einzigartigen Talente und dein Potential zu entdecken und zu entfalten

Ausbildungsthemen:

- » Yamas und Niyamas aus dem Raja Yoga als Plattform, um die übersinnliche Wahrnehmung zu entwickeln
- » Übungen, um die Aura zu stärken
- » Aura: Hellsichtigkeit entwickeln, um Auren zu sehen, sie zu deuten und ins Gleichgewicht zu bringen
- » Hellsehen: Übungen zur inneren Visualisierung, um den übersinnlichen Blick zu schulen
- » Chakras sehen, fühlen, ins Gleichgewicht bringen
- » Pendeln: Pendel einsetzen und leicht Antworten zu ganz praktischen Lebensfragen bekommen: über Gesundheit, Beziehungen, Partnerschaft, Beruf, Entscheidungen
- » Automatisches Schreiben: wie wird der Kanal geöffnet um die innere Stimme zu hören und zu verstehen. Damit werden die Hellsichtigen Informationen gestärkt und unterstützt



SL: Chitra Sukhu – Als Tochter von Leela Mata und Yogi Hari ist sie in der spirituellen Tradition des Yoga und des Ayurveda in einem Ashram aufgewachsen. Chitra leitet besonders gern

Meditations- und Selbstentfaltungseminare, die dir helfen, das universelle Potential in dir zu erschließen. Sie gibt inspirierende CDs mit Meditationsanleitungen heraus.

Bitte mitbringen: Schreibheft, Buntstifte, Foto von einem Menschen, dem du Liebe oder Heilung senden möchtest, Pendel.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. **Mit Zertifikat.** Ca. 60 UE. MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Hellseher/in Ausbildung

10.-15.10.21 BM, SL: Myriel

Die über unsere äußeren Sinne hinausgehende, feinere Wahrnehmung zu schulen scheint wichtig in einer Zeit, wo das lange als „esoterisch“ abgetane Wissen wieder in den Alltag einfließen kann und sollte.

Zur feineren Wahrnehmung gehören Fähigkeiten wie Hellsehen, Hellhören, Hellwissen, Hellfühlen und Hellriechen. Von Geburt an konnten wir dies; nur „verlernen“ wir es beim Heranwachsen, da wir immer grobstofflicher werden.

In dieser Ausbildung lernst du:

- » an dein altes Wissen und Können anzuknüpfen
- » es wieder zu aktivieren
- » deine Intuition zu schulen
- » den inneren Bildern zu vertrauen

Die feinstofflichen Kanäle werden durch Lichtzirkulation, energetische Übungen und Visualisierungen geschult. Du lernst insbesondere eine Transformationstechnik (Selfprocessing), die energetische Blockaden lösen und somit Selbstheilung ermöglichen kann. Diese Grundlage schenkt dir eine neue Sicht im Alltag und einen erweiterten Ansatz in der therapeutischen Arbeit. So ist diese Ausbildung eine wertvolle Bereicherung für alle Interessierten, die sich selbst kennenlernen und wachsen möchten. Therapeuten verstärken durch dieses Wissen die Heilkraft ihrer Praxistätigkeit.



SL: Myriel – Medium- und Hellseherausbilderin, Yogalehrerin, Bankkauffrau und Marketing- und Vertriebsökonomin VWA. Ihr liegt es am Herzen, den Alltag, die Wirtschaft und die Spiritualität zu verbinden. Ihr Motto lautet: Lebe die Spiritualität in jeder Lebenslage.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität. **Mit Zertifikat.** Ca. 60 UE. MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Engelmedium Ausbildung

24.-29.10.21 BM, SL: Satyadevi Bretz

Du lernst die Hierarchie der Engel, wie du ihre Antworten wahrnimmst und diese an andere vermittelst. Du erhältst Einblick in die geistige Welt und legst den Grundstein für dich als Engelmedium. Wenn du therapeutisch tätig bist, kannst du durch diese Methode deine Fähigkeiten als Therapeut noch verstärken.

Engel umgeben uns. Gerade wenn es dir nicht so gut geht, helfen sie dir gern. Allerdings können und dürfen sie dir nur helfen – natürlich mit Ausnahme deines Schutzengels – wenn du sie bittest. Denn dein freier Wille ist oberstes Gebot. Einige deiner persönlichen Engel schlafen noch und wir werden sie erwecken.

Durch die Gewissheit auf innerste Fragen, die du über diese Verbindung zur geistigen Welt bekommst, spürst du mehr Frieden. Ruhe, Konzentration und Freude können so leichter in dein Leben integriert werden.

Inhalte der Engelmedium Ausbildung:

- » Die Hierarchien der Engel
- » Zugang zu deinen persönlichen Engeln
- » Einweisungen durch die geistige Welt, die deinen Kanal für die Engel öffnen und reinigen
- » In Zweier- oder Dreier Gruppen übst du, findest Antworten auf deine Fragen und lernst diese an andere weiterzugeben.

SL: Satyadevi Bretz – siehe S. 147

Voraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität. Meditationserfahrung von Vorteil aber nicht Bedingung. **Mit Zertifikat.** Ca. 60 UE. MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Reiki Ausbildungen

1.-4. Grad nach Dr. Mikao Usui

Dr. Mikao Usui entdeckte Anfang des 20. Jahrhunderts die uralte natürliche Heil- und spirituelle Entwicklungsmethode des Reiki neu in alten Schriften (Sutras), die Jahrhunderte unberührt in einem japanischen Kloster ruhten. Diese Methode verbreitete sich schon zu seinen Lebzeiten zunächst in ganz Japan und später über einen seiner Schüler, Dr. Hayashi, nach Hawaii und damit nach Amerika. Heute ist Reiki die sich am schnellsten weltweit verbreitende energetische Heilmethode und zugleich eine der wirkungsvollsten. Dr. Mikao Usui legte großen Wert auf Meditation, Körperübungen, bewusste Atemlenkung, einen einfachen, gesunden Lebenswandel und die Kontemplation über seine fünf Lebensregeln, die im Kern ein Leben in Hingabe, Demut und Liebe lehren:

1. sich nicht ärgern über Vergangenes
2. sich keine Sorgen machen über Zukünftiges
3. beständig an seiner spirituellen Entwicklung arbeiten
4. die Eltern, Älteren, Lehrer und Meister ehren
5. sich seinen Unterhalt ehrlich verdienen



Er gründete eine Klinik und Ausbildungsstätte, in der seine Schüler sogleich das Erlernte in Sitzungen mit Patienten umsetzten und weitergaben. Seine Ausbildungen geschahen im Rahmen von gemeinsamem Meditieren, Üben, Unterrichten der nachfolgenden Schüler und Heilen der neuen Patienten. In Anlehnung an dieses Prinzip sind auch diese Reiki Ausbildungen konzipiert. Das Seminarhaus Yoga Vidya, wo das regelmäßige Praktizieren von Yoga und Meditation den tragenden Rahmen und zugleich innersten Kern bildet, ist ein idealer Raum des Lernens und Heranreifens.

Reiki 1. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui

11.-15.8.21 BM, SL: Bhajan Noam

Der 1. Reiki-Grad gibt dir die Möglichkeit, zunächst dir selbst und später, nach einer Übungs- und energetischen Reinigungszeit von 21 Tagen, anderen Menschen Heilbehandlungen zu geben.

Du lernst unter anderem:

- » Verschiedene Behandlungsmethoden
- » Körper- und Atemübungen, die bewirken, dass du dich energievoller, gesünder, lebensfreudiger, kreativer und kommunikativer erlebst
- » Meditationen

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- » Mit Reiki deine Familie, Freunde und auch andere Menschen unterstützen – Kinder reagieren auf Energiebehandlungen besonders schnell
- » Deinen Wohnraum oder Mahlzeiten energetisieren
- » Pflanzen in Garten und Wohnung sichtbar in ihrem gesunden Wachstum unterstützen
- » Tieren bei Erkrankungen helfen
- » Du erhältst diese Ausbildung im traditionellen Rahmen, begleitet von Reikischülern, die schon die ersten Reiki-Grade erworben haben.

SL: Bhajan Noam – siehe S. 92

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga, Meditation und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat: „Reiki 1. Grad Ausbildung nach Dr. Mikao Usui (BYVG)“. Ca. 35 UE. Systematische Qualifizierung zum Reiki Grad 2, 3 sowie zum/r Reikilehrer/in möglich.

MZ 406€, DZ 473€, EZ 544€, S/Z/Womo 353€

Reiki 2. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui

18.-22.8.21 BM, SL: Bhajan Noam

Du lernst:

- » Den Energiefluss zu verstärken und gezielter einzusetzen
- » Beschwerden und Erkrankungen ursächlich anzugehen, d.h. die mentale Ursache eines körperlichen Symptoms zu erkennen und die Heilenergie im Mentalbereich unterstützend einzusetzen
- » Methoden der Fernbehandlung
- » Arbeit mit dem inneren Kind und dem höheren Selbst
- » Probleme der Vergangenheit zu erkennen und aufzulösen
- » Wege zu künftigen Zielen ebnen
- » Größere Selbstverantwortung
- » Regelmäßige Meditationspraxis und Hinterfragen der eigenen Absichten
- » Auch in diesem Ausbildungsabschnitt stehen dir neben der Ausbildungsleitung erfahrene, fortgeschrittene Schüler/innen unterstützend zur Seite.

SL: Bhajan Noam – siehe S. 92

Teilnahmevoraussetzung: Reiki 1. Grad.

Abschluss/Zertifikat: „Reiki 2. Grad Ausbildung nach Dr. Mikao Usui (BYVG)“. Ca. 35 UE. Nach einer anschließenden Übungs- und Erfahrungsphase von mind. 1 Jahr kannst du dich zum 3. Grad weiter qualifizieren.

MZ 406€, DZ 473€, EZ 544€, S/Z/Womo 353€

Reiki 3. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui

6.-8.8.21 BM, SL: Bhajan Noam

Die Ausbildung im 3. Reiki-Grad führt zu einem neuen großen Bewusstseinsschritt. Davor muss nach der 2. Grad Ausbildung eine Zeit der eigenen Praxis von mind. 1 Jahr liegen. Dies ist eine Zeit der besonderen inneren Reifung, die dazu bereit macht, die Geschenke der 3. Grad Ausbildung mit vollem Bewusstsein zu empfangen. Du legst wie nach dem 1. Grad ganz schlicht die Hände auf und die Heilenergie fließt – jedoch jetzt mit großer Kraft und Intensität und mit selbstverständlicher innerer Autorität. Wenn deine bisherige spirituelle

Entwicklung mit Reiki und allem, was es beinhaltet, kontinuierlich und harmonisch verlief, wird dich jetzt ein besonderes Gefühl des Ganz-Seins erfüllen. Dein volles Potenzial kann erblühen. Du hast eine Ebene des tieferen Verstehens betreten, der Hinwendung zu anderen aus ganzem Herzen, der Liebe. Bewusst und ohne Ablenkung verfolgst du nun den Pfad der Selbstverwirklichung.

SL: Bhajan Noam – siehe S. 92

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung im 1. und 2. Reiki-Grad, sowie mindestens 1 Jahr des Übens und Praktizierens mit den Techniken der ersten beiden Grade. 3. und 4. (Lehrer-Grad) können zusammen gebucht werden.

Abschluss/Zertifikat: „Reiki 3. Grad Ausbildung nach Dr. Mikao Usui (BYVG)“. Ca. 22 UE.

MZ 234€, DZ 268€, EZ 304€, S/Z/Womo 208€

Reiki Lehrer Intensiv – Ausbildung nach Dr. Mikao Usui (4. Grad)

8.-22.8.21 BM, SL: Bhajan Noam

Ausbildungsthemen:

- » Wiederholung und Intensivierung der Möglichkeiten mit den ersten 3 Reiki-Graden
- » Intensives Üben mit diesen Anwendungen
- » Das Unterrichten und die Einführungsmethoden für den 1., 2. und 3. Reiki-Grad
- » Praktische Ausübung des Erlernten mit Schülern des 1. und 2. Reiki-Grades durch Mitgestaltung des Unterrichts anfangs unter Anleitung, später selbständig
- » Meditation, Philosophie des Heilens, die fünf Lebensregeln
- » Das Energiesystem des Menschen (Chakras, Nadis, Energiekörper)
- » Die 3 Konstitutionstypen, die 3 Gunas

SL: Bhajan Noam – siehe S. 92

Teilnahmevoraussetzung: Reiki Grade 1, 2, 3.

Prüfung/Zertifikat: Schriftliche Abschlussarbeit. Zertifikat „Reiki-Lehrer (4. Grad) nach Dr. Mikao Usui (BYVG)“. Ca. 163 UE.

MZ 1.259€, DZ 1.496€, EZ 1.741€, S/Z/Womo 1.072€



Heiler/in Ausbildung

Teil 1: 3.-8.10.21 BM, SL: Bhajan Noam

Teil 2: 28.11.-3.12.21 BM, SL: Bhajan Noam

Nur beide Teile zusammen möglich. Ideale Ergänzung zur modernen Schulmedizin und Naturheilkunde. Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du deine Heilkräfte entwickeln willst und mit Hilfe deiner natürlichen Heilkraft dir selbst und anderen helfen möchtest. Auch sehr gut geeignet als Zusatzausbildung z.B. für Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten, Yogalehrer, Entspannungskursleiter und verwandte Berufe.

Ausbildungsthemen:

- » Was ist spirituelles Heilen?
- » Das Energiesystem des Menschen
- » Energetisches Spüren und Behandeln
- » Aura- und Chakrabehandlung
- » Prana-Aktivierung
- » Energetisches Behandeln über die Marma-Punkte
- » Vorbeugung, Entgiftung, Harmonisierung
- » Aufladeübungen, Schutz, Meditation

SL: Bhajan Noam – siehe S. 92

Abschluss/Zertifikat: „Heiler/in (BYVG)“. Anerkennung durch den DGH muss gesondert beantragt werden. Infos dazu beim Ausbildungsleiter. Ca. 120 UE.

MZ 918€, DZ 1.087€, EZ 1.261€, S/Z/Womo 784€ (Teil 1+2 zusammen)

Heilende Rituale Ausbildung

20.-25.8.21 BM, SL: Galit Zairi

Wie baut man Rituale auf und führt sie durch? – In Einzel- und Gruppenübungen erlernst du naturverbundene Methoden, schamanisches Räuchern, das Einrichten von Feuerplätzen, das Reinigen von Räumen und persönlichen Feldern (Aura) und den Aufbau von energetischen Schutzfeldern.

Seit Urzeiten helfen Rituale dem Menschen bei der Bewältigung seiner Existenz. Jedes Ritual bewirkt letztlich Heilung und kann vergessenes Wissen neu beleben. So führt die intensive Auseinandersetzung mit Ritualen auch zur Neugestaltung deiner Zielsetzungen im Leben.

Ziele:

- » Als Therapeut/in, Yogalehrer/in, Berater/in oder in einem sozialen Beruf deine Klienten mit Ritualen unterstützen und bereichern
- » Rituale anleiten und ausüben können
- » Lebensbereiche wie Beziehungen, Gefühle, Beruf, Finanzen intuitiv gestalten
- » Halt und Orientierung

Inhalte u.a.:

- » Grundlagen und Phasen des Rituals in der Theorie und Praxis
- » Rituale in verschiedenen Kulturen, schamanisch, keltisch, ostasiatisch u.a.
- » Aufbau eines Rituals und Ausarbeitung eines individuellen Konzepts

- » Trommel, Klangschaale, Gong. Naturinstrumente herstellen
- » Schamanisches Räuchern: Harze und Kräuter, Anwendungsmöglichkeiten
- » Energetischer Schutz
- » Energetisches Reinigen und Aufladen von Räumen und persönlichen Energiefeldern
- » Energetische Qualität der Nahrung
- » Meditationen zur Entfaltung der Seelenkraft
- » Umsetzen des Gelernten in Einzel- und Gruppenarbeit

SL: Galit Zairi – siehe S. 153

Abschluss/Zertifikat: „Heilende Rituale Ausbildung (BYVG)“. Kurze Abschlussarbeit. Ca. 60 UE. MZ 490€, DZ 576€, EZ 663€, S/Z/Womo 423€

Schamanische Erdheiler/in Ausbildung

18.-23.4.21 BM, SL: Satyadevi Bretz

Entdecke die Naturschätze in ihrer reinsten, erhabensten Form. Durch die Öffnung des Heiligen Raums, bekommst du Einblicke, was dir ein Ort der Kraft vermitteln möchte. Kosmische Geschenke für dich bis hin zur Lichtaktivierung in dir und an Kraftorten, Rufen von Feinstoffwesen, ist alles möglich. Lerne dich als Lichtarbeiter/in der Erde zur Verfügung zu stellen, um dir, anderen und Mutter Erde etwas Gutes zu tun. Du besuchst unter anderem die Externsteine und eine Quelle.

Ausbildungsinhalt:

- » Öffnung des Heiligen Raums
- » Wie nutze ich Kraftorte
- » Erdheilung
- » Lichtarbeit in der Natur
- » Quellenforschung
- » Erhöhung des eigenen Lichtkörpers
- » Verschiedene Energiequalitäten in der Natur
- » Naturphänomene erkennen
- » Sprechen mit Feinstoffwesen

Einsatzmöglichkeiten:

Nach der Ausbildung wird es dir leichter fallen, dich auf Mutter Erde und ihr kraftvolles Gitternetz, wo ein ständiger Informationsaustausch stattfindet, einzustimmen. Du nimmst wahr, wo sie von dir unterstützt werden kann und was du dazu brauchst. Durch gemeinsame Einstimmungen

in der Natur, Aktivierung deines Lichtkörpers und einen regen Austausch über das Wahrgenommene, wirst du an deine eigenen Heilkräfte herangeführt und dein Vertrauen in deine Übersinnlichen Kräfte kann langsam wachsen. Du lernst, dich für die Wunder der Natur zu öffnen.

SL: Satyadevi Bretz – siehe S. 147

Voraussetzungen: Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Bitte Sitzkissen für draußen und Meditationsdecke mitbringen. **Mit Zertifikat.** Ca 60 UE.

MZ 490€, DZ 576€, EZ 663€, S/Z/Womo 423€

Schamanische Intuition Ausbildung

5.-10.9.21 BM, SL: Satyadevi Bretz

Deine Intuition ist deine größte Offenbarung, deinen Lebensweg im Einklang mit der Natur zu gehen. Das Wissen über dein Energiesystem, die Aktivierung deiner Chakren und ein reiner Lebensstil helfen dir, das Unsichtbare sichtbar zu machen, das Schlummernde zu erwecken und das Großartigste zu entdecken.

Themen der Schamanischen Ausbildung:

- » Schamanische Reisen anleiten
- » Intuitives Führen in der Natur
- » Umgang mit deiner Kundalini
- » Kraftorte erkennen, wo besonders die Kundalini angesprochen wird
- » Chakra Lehre



- » Sattwige (reine) Intuitionsschulung
- » Weltenbäume erkennen, Visionen von ihnen empfangen
- » Feueritual, Kontaktaufnahme zur Feuerwesenheit
- » Selbstheilung in der Natur
- » Störfelder am Körper fühlen und harmonisieren
- » Blockaden am Körper entfernen durch intuitive Energiearbeit

Einsatzmöglichkeiten

Du kannst Gruppen mit Einsatz durch Klanginstrumente auf eine schamanische Reise schicken. Und du lernst selber hochzureisen, auf deiner eigenen schamanischen Reise, um Botschaften aus der oberen Welt für andere zu empfangen. Durch das intuitive Führen von Personen oder Gruppen, kannst du besser im Einklang mit der Natur agieren und deine Empathie für Mensch, Tier und Pflanzen und andere Wesen weiter ausbauen. Außerdem wirst du in die Pranaheilung eingeführt. Somit kannst du deinen Mitlebewesen zu mehr Kraft und Wohlbefinden verhelfen und in ihnen das ganz Feine ansprechen.

SL: Satyadevi Bretz – siehe S. 147

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität, vegane Ernährung in dieser Woche. Bitte Sitzkissen für draußen und Meditationsdecke mitbringen.

Mit Zertifikat. Ca 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Yoga und Schamanisches Heilen

Teil 1: 30.5.–4.6.21 BM

Teil 2: 21.–26.11.21 BM

Teil 1: 20.–25.6.21 WW

Teil 2: 28.11.–3.12.21 WW

SL: Maharani Fritsch de Navarrete
Nur beide Teile zusammen möglich.

Die Sehnsucht und der Wunsch nach ganzheitlicher Heilung sind tief in uns verankert. So alt wie die Menschheit selbst sind auch Techniken und Rituale, die Energien wieder in ihre natürliche Ordnung bringen.

Aus yogischer, magischer und schamanischer Sicht ist das Körper-Geist-Seele-Kontinuum nicht eine festgelegte, starre Größe, sondern ein „kshetra“, ein bewegliches Feld aus verschiedenen Ebenen.

Dieses Feld kann der Mensch positiv beeinflussen, unterstützt und geleitet von Wesenheiten, die die sogenannte „nicht-alltägliche Wirklichkeit“ regieren. Das rituelle Heilen (Ganz-Machen) ist eine der zentralen Aufgaben des Schamanen.

Du lernst praxisnah und alltagsbezogen:

- » Zusammenhänge zw. Yoga und Schamanismus
- » Grundlagen der transpersonalen Erfahrungen
- » Grundlagen der schamanischen Energiearbeit
- » Diese Techniken im täglichen Leben zur Eigen- und Fremdberatung anzuwenden

Ausbildungsthemen:

- » Seins- und Selbsterfahrung im Yoga und Schamanismus
- » Trainieren und Verfeinern der energetischen Wahrnehmung
- » Energieuniversum
- » Die Ebenen der Existenz: yogische und schamanische Kosmogonie
- » Zusammenhänge zwischen Energiefeldern und Störungen/Krankheitsursachen
- » Heilverfahren und -zeremonien
- » Grundlagen des schamanischen Reisens
- » Finden und Bekommen deines Krafttieres für persönliche Heilung
- » Kraftobjekte und deren Verwendung
- » Ritualistik, Kraft der Erde und der Himmelsrichtungen
- » Heiliger Raum
- » Reinigungs- und Schutztechniken
- » Seelenverluste und Seelenrückholung
- » Therapeutische Relevanz des Todes und der Wiedergeburt im yogischen und schamanischen Verständnis (Initiationen)



SL: Maharani Fritsch de Navarrete

– Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Ausbilderin, Schamanin und Sterbebegleiterin. Langjährige Erfahrung in Yoga und Meditationspraxis verschiedener Schulen und Traditionen (Sivananda Yoga, Zen, Sufismus, Gaudiya Vaisnava). In Peru konnte sie viele Heiltechniken vor Ort praktisch erlernen und erfahren.

Teilnahmevoraussetzung

Teil 1: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.

Teil 2: Abschluss von Teil 1. Da es sich um energetische Prozesse handelt, ist die praktische Auseinandersetzung mit den erlernten Techniken und ihre regelmäßige Anwendung die notwendige Voraussetzung für den Aufbaukurs.

Mit Zertifikat. Ca. 120 UE.

MZ 918 €, DZ 1.087 €, EZ 1.262 €, S (nur in BM)/Z/Womo 784 € (Teil 1+2 zusammen)

Energetisches Heilen Ausbildung

16.–21.5.21 BM, SL: Janavallabha Das Wloka

Körper und Geist/Psyche hängen eng zusammen. Viele Krankheiten haben ihren Ursprung im feinstofflichen, d.h. energetischen oder psychischen Bereich. In dieser Ausbildung lernst du den feinstofflichen Körper detailliert kennen, mit seinen wichtigsten Energiezentren und den sieben Auren. Du lernst diese zu reinigen, auszubalancieren und zu energetisieren und damit Einfluss auf körperliche und psychische Ungleichgewichte und Beschwerden zu nehmen. Diese Techniken lernst du für dich selbst anzuwenden und Teilnehmer/Klienten entsprechend zu beraten und zu unterstützen.

Inhalte der Ausbildung:

- » die 7 Auren und die wichtigen Energiezentren
- » Reinigung und Ausbalancierung des Energiekörpers
- » Grundlagen und fortgeschrittene Techniken der Energiebehandlung

- » Energieschutz-Techniken
- » Trainieren der feinstofflichen Wahrnehmung
- » Mentaltechniken

SL: Janavallabha Das Wloka – siehe S. 140

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation von Vorteil. Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat: „Energetische/r Heiler/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Yoga Nidra Ausbildung

17.–22.10.21 WW, SL: Michael Büchel

Yoga Nidra – Der Schlaf des Yogi – ist eine systematische Technik zur Entspannung und zur Entwicklung des Bewusstseins und des Überbewusstseins. Du lernst in dieser Ausbildung, Yoga Nidra kompetent anzuleiten. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf der Vermittlung von Yoga Nidra als Entspannungstechnik, du lernst die Grundtechniken professionell zu vermitteln und erlernst Kurzformen von Yoga Nidra. Du bekommst eine Einführung in die Grundlagen der Raja Yoga Sutras von Patanjali und lernst die allgemeine Stresstheorie und Stressmodelle sowie die wissenschaftlichen Grundlagen von Yoga Nidra kennen. Du machst praktische Erfahrungen mit Yoga Nidra in der Teilnehmerrolle und lernst in Kleingruppen, Yoga Nidra systematisch anzuleiten und zu vermitteln.



Weitere Unterrichtsinhalte:

- » Aufbau des Kurskonzepts
 - » Kurse anleiten, Teilnehmergegespräche führen, auf Schwierigkeiten/Hindernisse beim Üben eingehen
 - » Entspannungszeichen und Entspannungszustände verstehen
 - » Entspannungsfelder aufbauen und halten
- Yoga Nidra, der „psychische und dynamische Schlaf“, stammt aus dem Tantra; der Begründer von Yoga Nidra ist Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ist ein Zustand, der den Yogis seit sehr langer Zeit bekannt ist und in einen bewussten Entspannungszustand führt, der auch das Tor zu höheren Bewusstseinszuständen öffnet. Im yogischen Sinn lässt sich Yoga Nidra dem fünften Schritt (Pratyahara) im Ashtanga Yoga, dem achtfachen Pfad, wie er in den Raja Yoga Sutras von Patanjali beschrieben wird, zuordnen. Yoga Nidra führt zu vollkommener Entspannung auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene. Die Ausbildung vermittelt dir wertvolle Inhalte und Erkenntnisse für eine stressfreiere, gesündere Bewältigung deines Alltags und den deiner Kursteilnehmer.

SL: Michael Büchel – siehe S. 96

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga und Meditation.

Die Yoga Nidra Ausbildung ist auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

Abschluss/Zertifikat: Du schließt die Ausbildung mit einer schriftlichen Arbeit ab. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, Z/Womo 423 €



Ho'oponopono Ausbildung

21.-28.2.21 BM, SL: Damodari Dasi Wloka

Das Ho'oponopono kommt aus Hawaii und ist eine Familienkonferenz – ein klar strukturiertes System, um die Harmonie innerhalb der Familie wiederherzustellen.

Mit dieser Technik treten du und deine Familie, Freunde und Bekannte, deine Mitarbeiter und dein Umfeld wieder ins innere Gleichgewicht, in die Mitte und in die Heilung. Du wirst überrascht sein, wie unglaublich einfach, schnell und effektiv sich Probleme und Konflikte lösen, verfahrenere Situationen und Beziehungen wieder in Fluss bringen lassen. Eine Chance und ein Segen, diese Methode für dich und andere zu lernen und so ein Stückchen mehr Liebe und Harmonie in dein Leben, das deines näheren Umfeldes und deiner Teilnehmer/Klienten zu bringen.

Ausbildungsthemen:

- » Geschichte, Hintergründe, Philosophie
- » Heile dich selbst und heile die Welt
- » Werte und Tugenden
- » Ho'oponopono und das Resonanzprinzip
- » Ho'oponopono klassisch und praktisch
- » Unterstützung bei gesundheitlichen Beschwerden
- » Heilung der eigenen Probleme
- » Spirituelle Lösungen
- » Anwendungsbereiche
- » Herzensmeditation
- » Achtsamkeitspraxis

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- » Dich selbst noch mehr in Resonanz mit deiner Umgebung setzen und so Selbstheilung, Persönlichkeitsentwicklung fördern
- » Ho'oponopono Einzelberatungen und Gruppensitzungen anbieten und durchführen
- » Einzelne Beratungen, Kurse, Seminare oder in Ergänzung zu anderen Gesundheits-, Lehr- und Beratungsberufen anbieten

SL: Damodari Dasi Wloka – siehe S. 139

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung

21.-28.2.21 BM, 22.-29.8.21 BM, SL: Julia Lang

Immer mehr Menschen streben einen sattwigen, also einen reinen und ethisch verträglichen Lebensstil an und wenden sich folgerichtig der veganen Lebensweise zu. Auch aus gesundheitlichen Gründen favorisiert inzwischen eine wachsende Anzahl von Menschen eine pflanzliche Ernährung. Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du Einzelne und Gruppen diesbezüglich zu beraten und auch in besonderen Lebensphasen Sicherheit in puncto veganer Ernährung zu vermitteln.

Ausbildungsinhalte u.a.:

- » Beratungsablauf
 - » Anatomie, Physiologie, Pathologie
 - » Gesundheitliche Aspekte, Studien
 - » Nährstoffe: Kategorien, Vorkommen, Funktion, Resorption
 - » Physische, psychische und feinstoffliche Aspekte unterschiedlicher Nahrungsmittel
 - » Yogische und ayurvedische Ernährung: vegan, vollwertig, vital
 - » Vegane, vollwertige Ernährung auch bei speziellen Bedürfnissen: Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Sportler, Senioren, Kranke
- Diese Ausbildung vermittelt dir ein fundiertes Basiswissen, welches du mit Hilfe des umfangreichen Handouts und den darin enthaltenen weiterführenden Literaturhinweisen und Links vertiefen

kannst. Außerdem erhältst du eine Powerpoint Präsentation, die es dir erlaubt, unverzüglich Vorträge zur veganen Vollwerternährung zu gestalten.

Nach Abschluss der Ausbildung kannst du:

- » Vegane Ernährungsberatung in Einzelsitzungen oder als Gruppencoachings und Workshops anbieten
- » Vorträge zur veganen, vollwertigen Ernährung/Lebensweise an Volkshochschulen, in Betrieben, öffentlichen Einrichtungen, etc. halten

Die Ausbildung ist ebenso geeignet für Heilpraktiker, Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater wie für interessierte Laien.



SL: Julia Lang – Heilpraktikerin, Ayurveda- und Yogatherapeutin und Leiterin der seit 2012 rein veganen Ayurveda Therapie sowie des Center of Excellence Ayurveda vegan. Sie gibt Seminare und Ausbildungen zu den Themen Vegan, Ayurveda, Yoga sowie energetische Heilweisen und ist sowohl vom tibetischen Buddhismus als auch vom Yoga Swami Sivanandas geprägt.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat: „Vegane/r Ernährungsberater/ in (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €



Vegane Kochausbildung

5.-10.4.21 BM, 7.-12.11.21 BM, SL: Kai Treude

Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost.

Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter der fachkundigen Anleitung von Kai. Du wirst erstaunt sein, was alles an Geschmackszauber möglich ist in der Vielfalt der veganen Küche. Alle Zutaten sind vegan und Bio – das tiefste yogische Prinzip von „Ahimsa“, Gewaltlosigkeit, bleibt gewahrt. Sie ist eine klassische Grundlage der Yoga Praxis und hilft dir – neben einer gesunden Ernährung – zu eigener, weiterer spiritueller Entwicklung.

Im praktischen Teil bereiten wir zusammen in der Gruppe vegane Gerichte unter Berücksichtigung yogischer Grundsätze zu:

- » Leckere vegane Vorspeisen und Desserts
- » Vollwertige Hauptgerichte, gekocht und Rohkost
- » Mit Rezepten

Im theoretischen Teil lernst du u.a.:

- » Die Bedeutung der veganen Ernährung
- » Die energetischen Wirkungen der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen
- » Die Wirkung von Nahrungsmitteln und ihrer Zubereitung auf Körper und Geist
- » Die Sicherstellung der Versorgung des Körpers mit den nötigen Spurenelementen etc. bei veganer Kost

- » Die sinnvolle Zusammenstellung von Menüs, für die Singleküche und die ganze Familie

Der Kurs eignet sich für alle:

- » die ihre Ernährung umstellen wollen
- » sich eine grundlegende Kenntnis der veganen Kochkunst aneignen wollen
- » vegane Kochworkshops durchführen wollen
- » sowie für „Hobbyköche“ und professionelle Köche, die vegane Gerichte in ihre Angebotspalette mit aufnehmen wollen



SL: Kai Treude – Als Yogalehrer und Sänger wie auch als Koch der veganen yogischen Küche schafft er immer wieder neue Räume zum kreativen Handeln und Genießen. Er war in verschiedenen Küchen, beim vegetarischen Cateringservice auf vielen Festivals und 2 Jahre als schichtleitender Koch bei Yoga Vidya tätig. Seine tiefe spirituelle Ausstrahlung berührt die Seele.

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung im Kochen. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490€, DZ 576€, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Vegane 5-Elemente-Koch-Ausbildung

6.-13.6.21 BM, SL: Astrid Waligura

Tauche ein in eine Ernährungslehre, die auf jahrtausendealter Erfahrung beruht. Unter fachkundiger Anleitung wirst du mit den Kochtechniken und Prinzipien der veganen 5-Elemente-Küche der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vertraut gemacht. Du lernst, wie du die Geheimnisse der alten fernöstlichen Meister auf westliche Essgewohnheiten übertragen und zum Wohl deiner Gesundheit einsetzen kannst.

Theorie:

- » Das Wesen der 5 Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser
- » Das Analogiesystem der 5-Elemente-Ernährung
- » Die thermischen Wirkungen der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen
- » Die Wirkung von Nahrungsmitteln und ihrer Zubereitung auf Körper und Geist
- » Die Bedeutung von Geschmacksrichtungen, Farben und Schnitttechniken in der 5-Elemente-Küche

- » Die sinnvolle Zusammenstellung von Menüs im Sinne der 5-Elemente-Basis-Ernährung, mit dem Blick auf das Klima und deine persönliche Situation
- » Ausgleichen von Disharmonien in den Funktionskreisen der Elemente

Praxis:

Wir bereiten zusammen in der Gruppe vegane 3-Gänge- Menüs mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert zu, immer unter Berücksichtigung der Prinzipien der veganen 5-Elemente-Küche (inkl. Rezepte). Wir kochen dabei über Ländergrenzen hinweg – von der Misosuppe bis zum Seitangulasch.

Du lernst, Gerichte

- » so zu konzipieren, dass sie harmonisierend und ausgleichend wirken
- » selbst verändern zu können, nach dem eigenen Geschmack und eigenen Bedürfnissen
- » zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte einzusetzen
- » nach vorgegebener Elemente-Betonung selbstständig zusammenzustellen und zu kochen

Die Ausbildung richtet sich an:

- » Menschen aus Heilberufen, Ernährungs- und Gesundheitsberater, Ernährungswissenschaftler, Mitarbeiter aus dem Bio-Lebensmittelhandel, Kochlehrer
 - » Menschen, die kochen lernen möchten
 - » Lehrer aus verschiedenen Bereichen der fernöstlichen Medizin
 - » Menschen, die ihre Ernährung umstellen wollen und/oder sich eine grundlegende Kenntnis der veganen Kochkunst aneignen wollen
 - » professionelle Köche, die vegane Gerichte in ihre Angebotspalette mit aufnehmen wollen.
- Nach der Ausbildung kannst du das Gelernte in der Beratung von Klienten und Patienten, in der Durchführung von Kochkursen und als praktische Ergänzung für TCM-Ausbildungen unmittelbar umsetzen. Gute Grundlage auch, um VHS-Kurse anzubieten.



SL: Astrid Waligura – Dipl. Sportlehrerin, Journalistin, Vegane 5-Elemente-Köchin und TCM-Ernährungsberaterin. Sie entdeckte erst spät ihre Leidenschaft fürs Kochen und erwarb

ihr Wissen in veganen Aus- und Fortbildungen, Seminaren, Kochassistenzen, eigenen Kochkursen und viel Fantasie. Eine große Affinität hat die Ernährungsberaterin zur gesundheitsunterstützenden 5-Elemente-Küche der traditionellen chinesischen Medizin.

Teilnahmevoraussetzung: Eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat: Mit Zertifikat „Vegane/r 5-Elemente Koch/Köchin“ (BYVG). Ca. 80 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €



Spirituelle Hypnose Grundausbildung

25.7.-1.8.21 BM, SL: Susanne Sirringhaus

In der Hypnotherapie werden Techniken der Trance benutzt, um das eigene Potential zu entfalten und Probleme zu lösen. Dabei unterscheidet man Techniken der Selbsthypnose und der sog. Fremdhypnose, bei der ein Mensch einen anderen begleitet.

Hypnose bedeutet, sich in eine andere Form der Wachheit zu begeben, die weniger vom Bewusstsein als vom Unterbewusstsein bestimmt ist. Es gibt Techniken, die zu bestimmten Erfahrungen verhelfen können, und du wirst in dieser Ausbildung einige dieser Techniken kennenlernen, selbst an dir erfahren und mit anderen einüben. Dabei werden wir Parallelen zu Raja Yoga Techniken sehen, uns aber auch kritisch mit den Unterschieden auseinandersetzen und Grenzen von Hypnose und ihrer Anwendung aufzeigen.

Ausbildungsthemen:

- » Hypnosetechniken nach Erikson
- » Trance als natürlich auftretendes Phänomen
- » Wie erkenne ich Trance-Zustände?
- » Wie bleibe ich poetisch ungenau, um präzise Prozesse anzustoßen?
- » Hineinführen und Zurückholen aus Trance-Zuständen
- » Geschichten und Poesie als Quellen der schöpferischen Kraft zur Findung von Lösungsstrategien

- » Praktische Übungen mit Feedback
- » Ressourcentrancen anleiten (Trancen, die dich an deine Kraftquellen erinnern)
- » Sprachliche Muster für Trancen kennenlernen und anwenden können
- » Eigene Trancezustände kennenlernen

Wenn du beratend und lehrend tätig bist, wirst du noch aufmerksamer auf Wirkungen von Worten und Veränderungen von Bewusstseinszuständen werden. Du wirst lernen, Trance-Zustände zu erkennen. Als Yoga Lehrer/in wirst du mit dieser Ausbildung noch besser Entspannungen anleiten können.

SL: Susanne Sirringhaus – siehe S. 105

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Traumyoga Ausbildung

17.-22.10.21 BM, SL: Susanne Sirringhaus

Du trainierst deine Fähigkeit, den träumenden Hintergrund deines Lebens, Denkens und deiner Motive zu erforschen und diese Fähigkeit dann auch weiterzugeben und andere entsprechend zu beraten. Die Traumyoga Ausbildung verbindet Ideen aus der westlichen Psychologie mit der Praxis des Yoga. Wir setzen hierbei Techniken der Prozessorientierten Psychologie von Arnold Mindell, aus der Trance-Arbeit und Elemente aus dem Schöpferischen Coaching ein.

Ausbildungsinhalte:

- » Körperübungen zum Erforschen des „Träumens in dir“ anwenden und anleiten
- » Verschiedene Konzepte von Traum, Unbewusstem und Intuition
- » Traumyoga im Westen wie im Osten
- » Übungen, um mit Traumkraft über Alltagsthemen „nachzudenken“
- » Allegorisches Denken
- » Neue Techniken zur Tiefenentspannung
- » Zugang zu (deinen) Traumkräften

Diese Kenntnisse und Fähigkeiten kannst du für dich selbst anwenden und auch in deine etwaige Beratungs-, Coaching- oder Lehrtätigkeit einfließen lassen.

SL: Susanne Sirringhaus – siehe S. 105

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Poesietherapie Ausbildung

24.-31.12.21 BM, SL: Ina Savitri Welzenbach

Du lernst Methoden der Poesietherapie wie u.a. therapeutisch unterstützendes/begleitendes Lesen und Tagebuchschreiben, expressives Schreiben sowie Biografiearbeit. So kannst du eine Stunde und eine gesamte Sequenz mit verschiedenen literarischen und methodischen Anteilen aufbauen. Du bekommst das Know-how zur Gründung einer „Literarischen Werkstatt“ – ein in Deutschland sehr junger Berufszweig mit viel Potential. „Literarische Werkstätten“ sind in den USA mittlerweile weit verbreitet und werden in Kindergärten, Schulen, Seniorenheimen, Kliniken, Sanatorien, aber auch in freier Praxis angeboten. Du kannst die Techniken aus der Poesietherapie/Literarischen Werkstatt therapeutisch, beratend und unterstützend einsetzen, sei es in deinem privaten Umfeld oder als bereichernde Elemente in deiner sonstigen Unterrichts- oder Beratungspraxis.*

Ausbildungsinhalte:

- » Therapeutisches Lesen – der Text als Botschaft
- » Biografiearbeit – Das eigene Leben als Roman
- » Die heilende Kraft der Sprache erleben und anwenden

- » Projektive Elemente und Symbole in Märchen erkennen und damit arbeiten
- » Die Verarbeitung verdrängter Konflikte und Freisetzung kreativer Potentiale
- » Expressives Schreiben und die Entmachtung belastender Erlebnisse
- » Therapeutisches Tagebuchschreiben
- » Gründung und Leitung einer „Literarischen Werkstatt“
- » Aufbau einer Therapiestunde und einer Therapiesequenz

SL: Ina Savitri Welzenbach – siehe S. 120

Voraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. Interesse an Literatur und kreativem Schreiben.

Prüfung/Zertifikat: „Poesietherapeut/in und Seminarleiter/in „Literarische Werkstätten“. Praktische Lehrprobe als Abschluss. Ca. 80 UE.
MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

*Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 230

Nada Yoga Grundausbildung

17.-24.10.21 BM, SL: Anne-Careen Engel

Nada Yoga bezeichnet das Jahrtausende alte Wissen um die Verbindung von Nada, dem Klang, den Nadis und Chakras (Energiebahnen und Körperzentren) und Nada Brahma, der gesamten Schöpfung oder Welt als Klang.

Nada Yoga ist die älteste Yoga Praxis überhaupt und es heißt, es sei der direkteste Weg hin zur Erfahrung von Sad Chid Ananda, der höchsten Glückseligkeit. Dabei ist die natürliche Stimme die Brücke zwischen Körper und Geist, ein wunderbares Instrument, das wir immer bei uns haben und das uns verbindet mit einer nie versiegenden inneren Quelle von Wahrheit, Lebensfreude, Kraft, Kreativität und Heilung. Die Grundausbildung verbindet alte Tradition und neue Klangwege. Sie führt ein in alte und neue theoretische Grundlagen und praktische Methoden des Nada Yoga. Du erlebst einen fließenden Wechsel zwischen freiem Tönen, Stimmmeditationen, Tönen in Bewegung und der eher strukturierten traditionellen Praxis des Nada Yoga, so wie es seit Alters her überliefert ist in der



süd-indischen Musik: mit den „Sieben Tönen des Lichts“, Raga, Tala und Kirtana im Wechselgesang und viel tönenden Erfahrungen und nach-klin-genden Erlebnissen.

Ziele der Ausbildung:

- » Du lernst deine natürliche Stimme kennen jenseits von alten Bewertungen
- » Du lernst, deine Stimme zu nutzen, um deine inneren Kanäle „zu putzen“
- » Du lernst dich „einzustimmen“ auf dich selbst, die Gruppe und alles, was diesen Moment „bestimmt“
- » Du lässt deinen Alltag beflügeln von inneren und äußeren Klängen und entwickelst deine Intuition und Kreativität
- » Du vertiefst dein Wissen über die Welt als Klang, über die Wirkungszusammenhänge von Nada - Nadi - Chakras
- » Du erfährst die heilende Kraft deiner natürlichen Stimme als Grundlage dafür, Nada Yoga selbst im Unterricht in pädagogischen, heilenden oder spirituellen Berufen anzuwenden

Ausbildungsthemen:

- » Entspannung, Atem, Körper und Stimme – der Körper als Musikinstrument
- » Stimmige Bewegung – bewegende Stimme
- » Von Nada, Nadis und Chakras
- » Raga, Thala und Kirtana im Wechselgesang
- » Nada Brahma: die grundlegende Natur des Klanges
- » „Shubillo sapta swara“ – die 7 Töne des Lichts
- » Bedeutung des Grundtones in Nada Yoga, Klangheilung und meditative Musik
- » Über Obertöne, modale und harmonische Musik
- » Das Gesetz der Resonanz
- » Nada Yoga im Verhältnis zu anderen Yoga-richtungen

Die Ausbildung ist sehr gut geeignet für (angehen-de) Yogalehrer, Therapeuten, Heilpraktiker, Gesund-heitsberater – aber auch für alle, die einfach ihre ganz eigene, natürliche Stimme entfalten wollen!



SL: Anne-Careen Engel – Lebt nach jahrelanger Theaterarbeit als freie Künst-lerin und Lehrerin für Yoga, Meditation und Nada Yoga in Hamburg. Aufbauend auf der Jahrtausende alten, ursprüng-

lichen Praxis entwickelte sie ein Nada Yoga, das alte und neue Stimm- und Klangwege vereint.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga, Meditation oder in einem anderen heilenden oder therapeutischen Bereich sind hilfreich aber nicht notwendig. Freude am Singen und Bewegen und Offenheit für neue Erfahrungen.

Mit Zertifikat. Ca. 81 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

NEU Aerial Yoga Ausbildung

7.-12.2.21 BM, SL: Anna Karina Cassinelli Vulcano

In dieser Ausbildung lernst du, Aerial Yogastun-den zu unterrichten. Erfahre dabei selbst die Vielseitigkeit der Praxis mit dem Trapez-tuch.

Alle Elemente einer Yogastunde werden im und mit dem Tuch praktiziert: Anfangs- und Endentspan-nung, Aufwärmübungen wie der Sonnengruß sowie verschiedene Haltungen im Hauptteil der Stunde. So lernst du, eine komplette Aerial Yogastunde mit dem Tuch durchzuführen und anzuleiten. Zudem erhältst du das Wissen, für eine sichere, verletzungsfreie Praxis für dich und deine Teil-nemer und kannst ganz auf die unterschiedlichen Bedürfnisse eingehen. Die Ausbildung besteht aus theoretischem und praktischem Unterricht.

Du lernst:

- » Grundlagen der Aerial Yoga Praxis im Trapez-tuch
- » Anfangs- und Endentspannung
- » Fließende Aufwärmübungen, wie zum Beispiel Sonnengruß
- » Asanas im Tuch und Übergänge zwischen den Haltungen
- » Technik, Sicherheit, Korrekturen und Hilfe-stellungen
- » Anpassung der Praxis an die Bedürfnisse deiner Teilnehmer

Mit der Ausbildung kannst du Aerial Yogastunden als Workshops sowie als fortlaufende oder offene Stunden anbieten.

SL: Anna Karina Cassinelli Vulcano – siehe S. 134

Teilnahmevoraussetzung: Körperliche Fitness, keine Einschränkungen bei Umkehrhaltungen.

Abschluss/Zertifikat: Nach vollständiger Teilnah-me und Bestehen der praktischen und schriftlichen

Prüfung erhältst du ein Zertifikat, dass dir den erfolgreichen Abschluss der „Aerial Yoga Aus-bildung (BYVG)“ bescheinigt, ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Gong Ausbildung

25.-30.4.21 WW, 19.-24.9.21 BM,

SL: Jeannine und Maik Hofmeister

Lerne, Gongs professionell einzusetzen. Der Gong ist ein machtvolles Instrument, weshalb man viel Erfahrung und Hintergrundwissen be-nötigt, um diesen sicher in Klangyogastunden und Klangmassage- und Therapiesitzungen anwenden zu können.

In dieser Ausbildung lernst du verschiedene Gongs in unterschiedlicher Bauart und Größe kennen und deren Spielweisen, für einen selbstsicheren Einsatz z.B. in der Yogastunde, Klangmassage, Klangtherapie, Gongkonzert, Gongworkshops u.a.

SL: Jeannine Hofmeister – siehe S.94

SL: Maik Hofmeister – siehe S. 95

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga, Meditation und Spiritualität. Vorkenntnisse in der Klangschaalenmassage von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S(nur BM)/Z/ Womo 423 €



Klangmassage Ausbildung

11.-16.4.21 WW, SL: Jeannine und

Maik Hofmeister

Lerne, mit Klängen zu arbeiten – sei es für Ent-spannung oder gezielte therapeutische Einsätze bei spezifischen Beschwerdebildern oder Organ-beschwerden.* Interessant für alle, die sich für ganzheitliche Klangwirkungsweisen interessieren

– ob Ärzte, Therapeuten, Pflegekräfte, Eltern oder Klangliebhaber, jeder kann mit diesen Techniken an-deren etwas Gutes tun. Neben konkreten Techniken bekommst du einen Einblick in die feinstoffliche Arbeit mit Klängen, energetische Wirkweisen und die Chakra-Behandlung. Die Arbeit mit kleinen Gongs ist Bestandteil, genauso wie das Konzept der Planetentöne mit Frequenz und deren Wirkung.

Inhalte der Ausbildung:

- » Die Wirkprinzipien von (Klang-)Schwingung auf allen Ebenen entsprechend der ganzheit-lichen Yogalehre
- » Bauarten und Anwendungsbereiche von Klang-schaalen und Gongs
- » Umgang mit verschiedenen Klangmedien
- » Gezielte Spieltechniken und Anwendungs-möglichkeiten/ Settings
- » Klangarbeit zum Entspannen, Klangmassagen, Klangmeditationen, Klangreisen, Klangbad, Klangspiele, Klänge in der Yogastunde, bei Schwangeren, bei Beschwerden
- » Möglichkeiten und Grenzen der Klangtherapie
- » Gesetzliche Grundlagen
- » Hochwertige Klangschaalen in Therapiequalität (Peter Hess) können erworben werden

SL: Jeannine Hofmeister – siehe S. 94

SL: Maik Hofmeister – siehe S. 95

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung.
Prüfung/Zertifikat: schriftliche und praktische Abschlussarbeit. **Mit Zertifikat** des Berufsverbands der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG). Ca. 60 UE.
 MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, Z/Womo 423 €
 * Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 230

Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung

Teil 1: 7.-12.2.21 BM

Teil 2: 2.-7.5.21 BM, SL: Bhajan Noam

Nur beide Teile zusammen möglich.

11.-21.7.21 BM Kompakt

(Teil 1 + 2 zusammen)

Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbeln ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilmethode.

Die obertonreichen Klänge versetzen dich in den sogenannten Alphazustand, eine angenehme Trance, in der du besonders gut Spannungen und Blockaden körperlicher und seelischer Art loslassen und gegen die Erfahrung wohlthuender Schwingung austauschen kannst.

Themen der Ausbildung:

- » Umgang mit Klangschalen, Anspieltechniken
- » Einsatz im Yoga Unterricht
- » Klangreisen und Tiefenentspannung
- » Klang-Grundbehandlung des ganzen Körpers
- » Klangmeditation
- » Klangbehandlung der Reflexzonen und Gelenke
- » Behandlung der Wirbelsäule in Verbindung mit unterstützenden Asanas
- » Ganzheitliche Behandlung verschiedener organischer Störungen und Erkrankungen
- » Beeinflussung des cranosacralen Rhythmus, des Lymphflusses und der Hormondrüsentätigkeit
- » Klangbehandlung der Aura, der einzelnen Chakras und Marmapunkte
- » Gong- und Beckenspiel erlernen
- » Klangresonanz- und Energiewahrnehmung
- » Klangwirkung in Verbindung mit Kristallen

Du kannst die Klangmassage und Gong einsetzen:

- » Im Entspannungs-, Wellness- und Fitnessbereich
- » Begleitend im Yoga Unterricht, unterstützend bei Asanas

- » Zur Selbsthilfe bei verschiedenen Beschwerden
- » Unterstützend zu Meditation, autogenem Training
- » In der Massage- und Krankengymnastikpraxis
- » In der Musiktherapie
- » In Kindergärten, in der schulischen Förderung
- » Bei der Arbeit mit Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Behinderungen
- » Begleitend zur Logopädie und Ergotherapie
- » In der Naturheilpraxis
- » In der Hebammenpraxis als Geburtsvorbereitung
- » Bei psychischen u. psychosomatischen Störungen
- » Bei der Rehabilitation und Stresssymptomen

SL: Bhajan Noam – siehe S. 92

Teilnahmevoraussetzung: Für Laien, Yogalehrer und Therapeuten geeignet. Klangschalensätze werden gestellt und können erworben werden.

Abschluss/Zertifikat: Selbstreflektierende schriftliche Abschlussarbeit. Ca. 120 UE.

MZ 918 €, DZ 1.087 €, EZ 1.261 €, S/Z/Womo 784 €
 (Teil 1+2 zusammen)

Wegen des umfangreichen Ausbildungsprogramms wird als Einstieg die Teilnahme an einem einführenden Basisseminar empfohlen, das natürlich auch einfach zum Kennenlernen der Methode und als Entspannungswochenende besucht werden kann:

Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar

5.-7.2.21 BM, 9.-11.7.21 BM, SL: Bhajan Noam

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Klangreise und Klangmeditation

21.-26.2.21 BM, 10.-15.10.21 BM, SL: Jeannine

und Maik Hofmeister

In dieser Ausbildung lernst du, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. Klangreisen und Klangmeditationen sind sehr beliebt und können den Zuhörern viel Entspannung, Freude und Inspiration bringen. Sie können gleichzeitig auch heilsame und therapeutische Wirkung haben. Du lernst verschiedene Klanginstrumente zu „spielen“ und gezielt in einer Klangreise bzw. einer Klangmeditation einzusetzen.

Durch die Auswahl der Klanginstrumente, die alle auch – zum Teil schon seit Jahrhunderten – in der Klangtherapie eingesetzt werden, wird der Bezug zur Klangtherapie hergestellt. Außerdem lernst du, die Stimme in Form von Sprache (Text) bzw. in Form von einfachen Mantras in die Klangreise und Klangmeditation einzubeziehen.

Du lernst, folgende Klanginstrumente in Klangreisen und Klangmeditationen einzusetzen:

- » Klangschalen
- » Gong
- » Windspiel
- » Sansula und Kalimba-Regenmacher (Rainstick)
- » Rahmentrommel (schamanische Trommel)
- » Oceandrum
- » Monochord
- » Weitere Klanginstrumente
- » Die Stimme in Form von Sprache (Text) bzw. in Form von einfachen Mantras

Am Ende der Ausbildung kannst du Klangreisen und Klangmeditationen selbständig gestalten und anleiten.

Einsatzgebiete für Klangreisen und Klangmeditation:

- » Entspannungsworkshops und -seminare
- » Klangworkshops und -seminare

- » Klangreiseworkshops und -seminare
- » Meditationsworkshops und -seminare
- » Klangkonzerte
- » Im Rahmen der Klangtherapie
- » Im Rahmen der Entspannungstherapie
- » Im Rahmen der Psychotherapie
- » Yogalehrer/innen können Klangreisen und Klangmeditationen auch sehr schön in Yogastunden einfließen lassen
- » Überall dort, wo Menschen Entspannung und Inspiration erleben möchten

SL: Jeannine Hofmeister – siehe S. 94

SL: Maik Hofmeister – siehe S.95

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation empfohlen.

Mit Zertifikat. Ca. 61 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Die meisten Klanginstrumente können während der Ausbildung direkt erworben werden. Wer möchte, kann auch eigene Instrumente mitbringen. Bei Interesse kannst du dich mit weiteren Bausteinen spezialisieren zum Klangtherapeuten:

Klangtherapie Ausbildung

siehe S. 226



NEU Satsangtrommeln – Grundausbildung: Die Begleitung in der Kirtanmusik

6.-13.6.21 BM, SL: Bernardo Juni

Wenn die Musik spielt, darf der Rhythmus nicht fehlen. Ob leise, einfach oder kraftvoll, schnell, impulsiv oder gleichförmig, entscheidet sich im jeweiligen Moment. Doch ist es von Bedeutung, diesen Moment zu spüren und die entsprechende Dynamik anzupassen. Mit dieser Ausbildung und entsprechender Übung wird sich dir die Magie erschließen, welche der Musik zugrunde liegt. Durch das Zusammenspiel aller Musiker und dem Perkussionist als Rhythmusgeber entsteht diese Tiefe des Erlebens, welche die Menschen seit jeher begeistert. Diese Ausbildung ist daher sehr gut geeignet für Centerleiter oder -Mitarbeiter, die ihren Satsang mit gutem Rhythmus bereichern wollen. Auch für alle Yogalehrer/Innen, die an ihrem Rhythmus- und Taktgefühl arbeiten möchten und für alle, die sich rhythmisch ausdrücken möchten.

Du lernst:

- » verschiedene Patterns und Möglichkeiten, um deine rhythmische Kirtanbegleitung zu optimieren
- » Finger-Rolls und Slaps'n'Opens in 3/4- und 4/4-Rhythmik gefühlvoll zu spielen
- » Begleitung für Kirtan, Bhajan, Mantra-Musik und allgemein für Worldmusic auf der Djembe

Inhalte der Ausbildung:

- » Grundschnitte und mögliche Variationen auf der Djembe und dem Cajon.
- » Den Rhythmus mit einfachen Silben vorsprechen und danach spielen
- » 3/4- und 4/4-Rhythmus unterscheiden

- » Theorie und Praxis der 4tel und 8tel im Rhythmus
- » Mit dem Metronom üben
- » Gesang und Trommeln verbinden
- » Kleine Perkussionsinstrumente sinnvoll nutzen
- » Leiten und Begleiten, der Unterschied
- » Auf der Bühne agieren

Ziele der Ausbildung:

- » Du kennst die Möglichkeiten der rhythmischen Begleitung
- » In ein Musikstück hineinhören und passend einsteigen
- » Vertieftes Vertrauen in dein natürliches Rhythmusgefühl
- » Impulse des Loslassens und Freiwerdens, Lebensfreude aus dem Miteinander
- » und auch andere in dieses Rhythmus-Gefühl einzuführen.



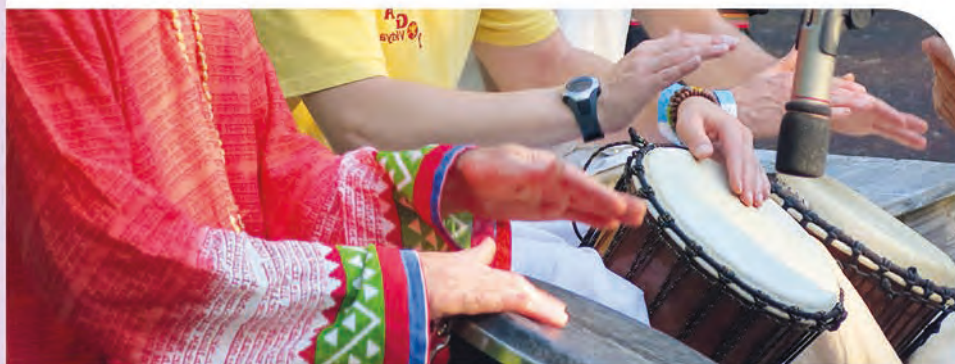
SL: Bernardo Juni – Freischaffender Künstler, Yogalehrer, Feuerlauf-Motivationscoach (WOF). Gründer der LCM- Seminare. In seiner jahrelangen Tätigkeit als Trommel- und Rhythmus-Lehrer entwickelte er einen ganz eigenen Unterrichtsstil, bei dem die Leichtigkeit, Freude und Authentizität im Vordergrund stehen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation sind vorteilhaft, jedoch nicht notwendig. Freude an Rhythmus, Bewegung, Gesang und Tanz und Offenheit für neue Wege.

Mit Zertifikat; ca 81 UE.

MZ 662€, DZ 781€, EZ 901€, S/Z/Womo 568€



AYURVEDA AUSBILDUNGEN

Ayurveda Gesundheitsberater/in	174
Ayurveda Ausbildung Vorbereitungsseminare	176
Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs	176
Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs	177
Ayurveda Therapie Ausbildung	177
Ayur Yoga Ausbildung	177
Ayurveda Lebensberater/in	178
Ayurveda Kopfmassage Ausbildung	179
Ayurveda Ernährungsberater/in	180
Ayurveda Koch Ausbildung	180
Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung	181
Ayurveda Verjüngungs-Berater/in	181
Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung	182
Ayurveda Massage Ausbildung	182
Ayurvedische Marma Massage	183
Ayurveda Marma Therapie Ausbildung	184
Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung	185
Mardhana Massage Ausbildung	185
Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände	186
Ayurveda Meditationstechniken	186
Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten	186
Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System	186/224



Ayurveda, die sanfte Methode der Gesundheitserhaltung, Krankheitsvorbeugung, Heilung und Wellness wird immer populärer.

Erwirb dir Fachwissen durch eine zusätzliche berufliche Qualifizierung in intensiven Ausbildungen in klassischem Stil – in Verbindung mit Yoga und Meditation. Lerne dieses älteste Gesundheitssystem der Welt, „die Wissenschaft vom langen Leben“, gründlich in Theorie und Praxis kennen. Die Grundlage dieser Heilkunst ist die Lehre von den fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther), die zum Tridosha-Konzept (die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha) zusammengefasst werden. Sind die Doshas im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Ayurveda sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele, als Mikrokosmos, dem die gleichen Prinzipien wie dem Makrokosmos zu Grunde liegen.

Ayurveda Gesundheitsberater/in

4-Wochen-Intensiv Ausbildung

Auch 2x2 Wochen und 4x1 Woche möglich.

Termine 4-Wochen-Kurse:

31.1.–28.2.21 BM, 7.11.–5.12.21 BM

2x2 Wochen-Kurse:

1. Hälfte: 31.1.–14.2.21 BM, 7.–21.11.21 BM

2. Hälfte: 14.–28.2.21 BM, 21.11.–5.12.21 BM

4x1 Wochen-Kurse:

1. Viertel: 31.1.–7.2.21 BM, 7.–14.11.21 BM

2. Viertel: 7.–14.2.21 BM, 14.–21.11.21 BM

3. Viertel: 14.–21.2.21 BM, 21.–28.11.21 BM

4. Viertel: 21.–28.2.21 BM, 28.11.–5.12.21 BM

SL: Janavallabha Das Wloka, Damodara Dasi Wloka

Als vegetarisch-veganer Ayurveda-Gesundheitsberater/in kannst du Ayurveda Anwendungen, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Ayurveda-Massagen und Ayurveda-Einführungskurse/-seminare anbieten:

- » im Freizeit- und Wellnessbereich, Hotels, Sauna, Fitnesscenter etc.
- » in selbständiger Praxis als zusätzliches Standbein
- » in Zusammenarbeit mit anderen Praxen ganzheitlicher Gesundheit
- » in Zusammenarbeit mit Ärzten, Heilpraktikern, Kliniken

Ausbildungsinhalte:

In der ersten Woche lernst du neben den theoretischen Grundlagen des Ayurveda, die das Wissen um die Bioenergien, Gewebe, den Stoffwechsel und den geschichtlichen und philosophischen Hintergrund umfassen, auch die klassische Ölmassage (Abhyanga) kennen, so dass du nach der ersten Woche schon deine Erfahrungen mit Ayurveda weitergeben kannst.

In der zweiten Woche befassen wir uns mit der Diagnostik und Konstitutionslehre, so dass du vorhandene Disbalancen der Bioenergien diagnostizieren und Krankheitsverläufe nachvollziehen kannst. Du lernst, die Nahrung entsprechend den Konstitutionen abzustimmen und zuzubereiten (Ernährungsberatung). Einzelne Therapietechniken werden sowohl theoretisch als auch praktisch erörtert.

In der dritten Woche steht ein ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheitskunde im Mittelpunkt. Krankheitsursachen und ihre Beseitigung werden behandelt. Wir besprechen die wichtigsten Heilkräuter des Ayurveda und ihre Anwendung, aber auch Kräuter, die man in unseren Breiten findet. Neben Kräutern gibt es natürlich noch eine Vielzahl anderer ayurvedischer Heilmittel wie Farben, Edelsteine, Mantras, energetische Techniken und natürlich die klassische Panchakarma Kur, die wir sehr ausführlich behandeln. Andere hilfreiche Praktiken in der Tagesroutine werden ebenfalls besprochen.

Die vierte Woche ist eine Praxis-Intensivwoche, in der du reichlich Erfahrungen mit den verschiedenen Arten der Ayurveda-Massagen sammeln kannst, wie Synchronmassage, Druckmassage, Pulvermassage, Kopfguss, Druckpunktmassage, Fußmassage und vieles mehr. So kannst du nicht nur Sicherheit für deine spätere Praxis erwerben, sondern auch die Wirkungsweisen der Therapien an dir selbst erfahren.

Ablauf und Themen der Ausbildung:

1. Woche, Basiswoche:

- » Philosophische Grundlagen
- » Anatomie: Gewebeschichten, Körperkanäle, Marmas, Energiezentren, Nadis
- » Physiologie (Kriyasharira): Psychopathologische Faktoren. Dhatus, Doshas, Malas, Agni, Ama
- » Praxis: traditionelle Ölmassage (Abhyanga), Einzelmassage

2. Woche:

- » Physiologische und Psychologische Konstitutionslehre
- » Diagnostik und Anamnese (klinische Untersuchung)
- » Krankheitsursachen und -verlauf
- » Ernährungsgrundlagen, Ernährungsberatung
- » Ayurvedisches Kochen
- » Ayurvedische Therapien, Theorie
- » Praxis: verschiedene Therapieanwendungen (Basti, Aksitarpana)

3. Woche, Gesundheitskunde:

- » Ganzheitliche Gesundheitsberatung, Heilmittelkunde
- » Dravyaguna (wichtige ayurvedische Heilmittel, Farben, Edelsteine, Mantras, Heilen)
- » Therapeutik, Tagesroutine
- » Panchakarma

4. Woche, Praxisintensivwoche:

- » Verschiedene Ayurvedamassagen: Synchronmassage, Thalodal, Padaghata, Marma u.a.
- » Shirodhara (Kopfguss)
- » Ayurveda und Yoga

SL: Janavallabha Das Wloka – siehe S. 140

SL: Damodari Dasi Wloka – siehe S. 139

Der Kurs ist intensiv und verlangt Disziplin. Teilnahme an allen Kursen, Vorträgen und Workshops ist Pflicht. Spätere Anreise oder frühere Abreise ist nicht möglich. Fleisch, Fisch, Eier, Tabak und Alkohol sind während der Ausbildung nicht erlaubt. Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall, sowie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses, besteht kein Anspruch auf

Rückerstattung. Bei vorhandenen Krankheiten bitte vorher mit den Kursleitern sprechen.

Teilnahmebedingungen: Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation hilfreich. Neulingen und Unschlüssigen empfehlen wir, vorher an einem der Ayurveda Ausbildungs-Vorbereitungsseminare oder einem Ayurveda Einführungsseminar (mind. 2 x jeden Monat, etwa jedes 2. Wochenende in Bad Meinberg) teilzunehmen.

Unterrichtseinheiten, Prüfung: Die Ausbildung umfasst ca. 350 UE und schließt mit einer schriftlichen und ggf. mündlichen Prüfung ab.

Zertifikat: „Ayurveda Gesundheitsberater/in (BYVG)“ des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten.

Bitte mitbringen: Thermoskanne, ausreichend Wäsche (da viel mit Öl gearbeitet wird), ältere Unterhosen (für Abhyangha-Massage), Wollmütze/Kopfbedeckung (für bestimmte Anwendungen), 3 große Badetücher, Bademantel, 1 Bettlaken (kein Spannbettlaken), Wecker, Notizbuch, 3-teilige Bettwäsche (kann auch gegen Gebühr von 5€ ausgeliehen werden), Hausschuhe, persönliche Sachen, Brillenträger: Hartschalen-Brillenetui.

Empfohlenes Buch: „Das neue Ayurveda Praxis Handbuch“ von Hans H. Rhyner, Urania Verlag, Art.Nr.: 200079, EAN: 9783038190493.

Ausbildungsgebühr 4 Wochen Intensiv:

MZ 2.682€, DZ 3.155€, EZ 3.646€, S/Z/Womo 2.306€

2 x 2 Wochen:

MZ 2.880€, DZ 3.354€, EZ 3.844€, S/Z/Womo 2.504€

4 x 1 Woche:

MZ 3.008€, DZ 3.480€, EZ 3.972€, S/Z/Womo 2.632€



Ayurveda Ausbildung Vorbereitungseminare

8.-10.1.21 BM, 26.-28.3.21 BM, 3.-5.9.21 BM

Gründliche Einführung ins Ayurveda in Theorie und Praxis: Ayurveda Gesundheitslehre, Ayurveda Physiologie und Anatomie, Dosha-Lehre, Ayurveda Massage, Ayurveda Anwendungen und Therapien. Information und Beratung über die verschiedenen Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya.

MZ 147 €, DZ 179 €, EZ 215 €, S/Z/Womo 119 €

Tagesablauf, An-/Abreise, Kursbeginn:

Am Anreisetag: 16:30 Yogastunde möglich, 18:00 Abendessen, 20:00 Kursbeginn

Tägliche Meditation:

7:00 und 20:00 ist verpflichtend

Abendvortrag:

ca. 21:00-22:00, alternativ Studienzeit

Freier Tag: (ca. 09:00-20:00):

Samstag oder Sonntag (So. teilweise Studientag)

Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs*

27.6.-4.7.21 BM, SL: Dr. Devendra Prasad Mishra
Englisch mit deutscher Übersetzung

Hier hast du die einmalige Gelegenheit, dir in einer systematischen Ausbildung unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arztes das Wissen über die 5000 Jahre alte ayurvedische Theorie sowie über praktische Anwendungen anzueignen.

Intensive 9-tägige Grundausbildung mit Vertie-

fungsmöglichkeit siehe S. 177. Diese Ausbildung ist geeignet für Heilpraktiker, Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater, Krankengymnasten, Masseure, Yogalehrer, um ihr Wissens- und Anwendungsspektrum zu erweitern, aber auch für interessierte Laien.

Nach Abschluss der Ausbildung kannst du:

- » Kleine ayurvedische Konsultationen anbieten
- » Ernährungsberatungen geben
- » Vorbeugende, hilfreiche und verjüngende Maßnahmen sowie den entsprechenden Lebensstil vermitteln
- » In Einzelsitzungen, als Workshops/Seminare
- » In eigener Praxis oder Yoga-/Ayurvedaschule
- » In Zusammenarbeit mit Ärzten, Heilpraktikern
- » Als Ergänzung im Wellnessbereich

Ausbildungsinhalte:

Vermittelt die theoretischen und praktischen Grundlagen und eignet sich für dich, wenn du ins Ayurveda einsteigen und die Grundlagen systematisch lernen willst.

Die Geschichte der ayurvedischen Medizin und ihre Grundprinzipien:

- » Veda und Ayurveda
- » Geschichte und Traditionen
- » Philosophischer Hintergrund
- » Leben nach vedischen Grundsätzen
- » Prakriti und Purusha
- » Was ist Ayurveda?
- » Die derzeitige Situation des Ayurveda in Indien

- » Die Zukunft des Ayurveda in der westlichen Welt
- » Anatomie, Physiologie, Pathologie
- » Das ayurvedische Verständnis von Körper, Geist und Seele und deren Wechselbeziehungen
- » Körper: Bestimmung von physiologischen Faktoren (Tridosha), Geweben und Ausscheidungsprodukten (Dhatus und Malas), das biologische Feuer (Agni), Schlackenstoffe und Toxine im Körper (Ama)
- » Geist: Antarkarana (Modell der menschlichen Psyche), Dhriti (Gedächtnis), Smriti (Erinnerung), Prana (Lebensenergie)
- » Kosmische Seele: Karma, Samskaras, Modell der 3 Körper und 5 Hüllen (Koshas), das Chakrensystem, Kundalini (Lebenskraft), Konstitution (Prakriti)

Vorbeugende Medizin:

- » Tagesroutine
- » Jahreszeiten-Routine/Anpassung des Lebensstils je nach Konstitutionstyp und Jahreszeit
- » Persönlichkeitsentwicklung

Ernährung – ayurvedisches Ernährungskonzept:

- » Wirkung von Gewürzen
- » Unverträgliche Nahrungsmittelkombinationen
- » Regeln der richtigen Nahrungsaufnahme
- » Richtige Ernährung für Vata, Pitta, Kapha und Mischtypen

Behandlung – Praktisches Training:

Praxisteil, an dem du die verschiedenen traditionellen Massagetechniken (Purvakarma) in der Anwendung lernst, z.B. Abhyanga, Sirodhara.



SL: Dr. Devendra Prasad Mishra – Bachelor und Master in Ayurveda Medizin, mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda sowie der westlichen Medizin. Im Himalaya aufgewachsen, ist er besonders der Naturheilkunde und der spirituellen Dimension ärztlichen Wirkens zugeneigt. Dr. Devendra leitete zuletzt eine Ayurveda Praxis in Rishikesh/Indien und die Kewalya Nature Care Society. Er unterrichtete weltweit Ayurveda, Marma Therapie, Panchakarma Kuren und Phytotherapie. Seit 2020 lebt er in Bad Meinberg, gibt Vorträge und Konsultationen und leitet Studien, Seminare und Ausbildungen im Rahmen des Centers of Excellence Ayurveda Vagan.

Prüfung/Zertifikat: schriftliche Prüfung, feierliche Zertifikatsübergabe, Abschlusszeremonie.

Zertifikat: „Ayurvedische Medizin Ausbildung Grundkurs (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 730 €, DZ 849 €, EZ 971 €, S/Z/Womo 636 €

*Die Ausbildung berechtigt nicht zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland, wenn man diese Zulassung durch die zuständigen staatlichen rechtlichen Organe nicht besitzt, also nicht niedergelassener Arzt oder Heilpraktiker ist. Wenn du dir einfach ein fundiertes Grundlagenwissen über Ayurveda aneignen willst, kannst du mit dem Grundkurs abschließen. Wenn du dich weiter spezialisieren und dein Wissen vertiefen willst, kannst du das mit dem Aufbaukurs machen. Wenn du bereits Ayurveda Gesundheitsberater bist, kannst du direkt in den Aufbaukurs einsteigen:

Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs

Wird nur alle 2 Jahre angeboten. Voraussichtlich wieder 2022.

Ayurveda Therapie Ausbildung

Beschreibung siehe S. 224

Ayur Yoga Ausbildung

13.-18.6.21 WW, SL: Hridaya Loosli

5.-10.9.21 BM, SL: Janavallabha Das Wloka,

Damodari Dasi Wloka

Ayur-Yoga integriert Ayurveda und Yoga mit dem Ziel, den Menschen wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht im Einklang mit seiner inneren und der äußeren Natur zu bringen und diesen harmonischen Zustand dauerhaft aufrecht zu erhalten. Das erreicht man über ein richtiges Verständnis der Doshas (Bio-Energien) und ihre Beziehung zu den Asanas, zu Pranayama und Meditation.

In dieser Ausbildung lernst du die Wirkung von Asanas, Pranayamas und verschiedener Meditationsformen auf die Doshas:

- » Welche Übungen sind für welches Dosha besonders gut, welche sind wie abzuwandeln
- » Den Einsatz spezifischer Asanas, Pranayama und Meditationstechniken zur Dosha-Harmonisierung
- » Die Anpassung der klassischen Yoga Vidya Reihe an die Bedürfnisse der Teilnehmer



Du entwickelst eine neue, geschärfte Wahrnehmung und Bewusstheit für die Qualität der Yoga-Stellungen, der Atmung und der Bewegungsabläufe und –muster im Alltag. Dieses neue achtsame Gewahrsein kannst du wunderbar in deinen Yoga Unterricht wie auch deine ayurvedische Beratungspraxis einfließen lassen.

Diese Ausbildung eignet sich für dich besonders, wenn du:

- » Kurse für bestimmte Zielgruppen oder Einzelberatungen anbieten willst. Du kannst Teilnehmern noch gezielter Hilfestellung und Ratschläge für ihre individuellen Problemstellungen geben
- » Dein Leben ganzheitlich und gesund leben willst
- » Die Synergien von Yoga und Ayurveda optimal für deinen eigenen spirituellen Fortschritt nutzen und vermitteln willst
- » Mehr über die Gemeinsamkeiten/Unterschiede von Yoga und Ayurveda erfahren willst

SL: Hridaya Loosli – siehe S. 94

SL: Janavallabha Das Wloka – siehe S. 140

SL: Damodari Dasi Wloka – siehe S. 139

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer- oder Ayurveda- Gesundheitsberater Ausbildung. Auch als Yogalehrer- und als Ayurveda-Weiterbildung geeignet.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S(nur in BM)/Z/ Womo 423 €

Ayurveda Lebensberater/in

8.-15.8.21 BM, SL: Galit Zairi

Ziel der ayurvedischen Lebensberatung ist die Steigerung von Lebenslust und Lebensfreude, Stärkung der Selbstheilungskräfte und des Immunsystems.

Durch gezieltes Hinterfragen und Methoden aus der Schatzkiste des Ayurveda kannst du deine Klienten ein Stück auf ihrem Weg zu Erfüllung und Zufriedenheit unterstützen und „zu sich selbst“ führen.

Diese intensive Kompaktausbildung ist speziell für Menschen konzipiert, die in heilenden, beratenden und anwendenden Berufen tätig sind. Sie umfasst drei Schwerpunkte:

1. Philosophische und theoretische Grundlagen des Ayurveda, Wirkungsweisen des ganzheitlichen Gesundheitssystems des Ayurveda
2. Viele praktische Anleitungen zur Gesunderhaltung, Ernährung, Lebensweise und für einen ausgeglichenen Geist und deren Umsetzung in den modernen Alltag
3. Persönlichkeitsentwicklung und Hilfestellung für deine Arbeit mit Menschen

Die Ausbildung ist für dich besonders geeignet, wenn du:

- » Ayurveda Masseur/in bist und deinen Gästen und Klienten über die Massage hinaus eine weitergehende Begleitung anbieten willst
 - » Yogalehrer, Gruppenleiter, Gesundheitsberater bist, zur Erweiterung und Vertiefung deines beruflichen Spektrums
 - » In einem sozialen oder beratenden Beruf tätig bist
- Du lernst, Menschen zu beraten, wie sie mit Techniken aus dem Ayurveda und Yoga ihr Leben bereichern und neu gestalten, ihre körperliche und geistige Gesundheit fördern können.

Du lernst die Anleitung und Beratung bezüglich:

- » Konstitutionslehre, geistige und körperliche Merkmale
- » Konstitutionsgerechte Lebensweise
- » Ayurvedische Ernährung im Alltag
- » Kochworkshop: Zubereitung ayurvedischer Gerichte
- » Gewürz- und Kräuterheilkunde
- » Reinigungstechniken
- » Individuelle Fasten- und Entschlackungskuren
- » Atem-, Meditations- und Entspannungstechniken
- » Heilung durch die Ausrichtung des Geistes
- » Motivationstraining

SL: Galit Zairi – siehe S. 153

Teilnahmevoraussetzung: Eine der Ayurveda Massage Ausbildungen bzw. gute Grundkenntnisse des Ayurveda. Offenheit für Yoga und Spiritualität. Auch als Ayurveda-Weiterbildung geeignet.

Prüfung/Zertifikat: Praktische Prüfung durch Anleitung in Kleingruppen während der Ausbildung. Kurze schriftliche Abschlussarbeit. Zertifikat: „Ayurveda Lebensberater/in (BYVG)“. Ca. 80 UE.
MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Ayurveda Kopfmassage Ausbildung

14.-19.11.21 BM

Erlerne in dieser Ausbildung die ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage mit einigen Massagetechniken, so dass du die Massage bis 30 Min ausdehnen kannst, sowie die Königsdisziplin: den Stirnguss. Du wendest die Massage direkt an und erfährst selbst ihre Wirkung. Bei der Ausbildung lernst du, die Marma Akupressurpunkte durch Druck zu aktivieren.

Das Besondere ist das Erlernen des Shirodhara, der „Königsdisziplin“ des Ayurveda. Bei diesem Stirnölfluss fließt warmes Kräuteröl auf die Stirn. Dieser gleichmäßig fließende Öl-Strahl wird 20 bis 30 Minuten über die Stirn gelenkt und bewirkt so eine tiefe Entspannung, Beruhigung und Kräftigung für Sinne und Geist. Es stellt sich ein angenehmes Wohlbefinden ein, das zu einem Gefühl der inneren Ruhe führt. Der Stirnguss wird intensiv praktiziert, es werden wertvolle Tipps gegeben was zu beachten ist, um den Stirnguss so auszuführen, damit der Massierte in einen Prozess der Regeneration kommen kann. Die Behandlung wirkt äußerst beruhigend auf das vegetative Nervensystem und findet Einsatz bei chronischen Kopfschmerzen, Schmerzsyndromen, Schlafstörungen, Stress- und Burnout-Syndromen, sowie zahlreichen weiteren psychosomatischen Erkrankungen und sogar Hauterkrankungen. Durch die innere Ruhe, Harmonie

und Losgelöstheit werden die Selbstheilungskräfte des Menschen angeregt. Es löst so einen Strom heilender Substanzen aus, denen nachgesagt wird, vor allem bei neurovegetativen Störungen und Erschöpfungszuständen sehr hilfreich zu sein.

In dieser Ausbildung lernst du:

- » Techniken für eine ca. 30 minütige ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage
- » Shirodhara: der ayurvedische Stirn-Ölfluss, die Königsdisziplin der Ayurveda Massage
- » Die Bedeutung und Wirkung der Massage sowie Kontraindikationen
- » Aktivierung der Marmapunkte im Kopf- und Gesichtsbereich
- » Allgemeines über ayurvedische Ernährung, die Doshas, Wirkung der Öle und Tipps für den Alltag

Die Verbindung von Kopf-Gesichtsmassage mit anschließendem Stirnguss ist sehr beliebt. So kannst du dein Massageprogramm mit einer besonders wirkungsvollen und entspannenden Behandlungsform erweitern und selbst bei der Ausbildung genießen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der Ayurvedamassage.

Abschluss/Zertifikat: Nach erfolgreicher Teilnahme und Bestehen der praktischen Prüfung erhältst du das Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €



Ayurveda Ernährungsberater/in Ausbildung

28.2.-5.3.21 WW, SL: Michaela Schwidder

29.8.-3.9.21 BM, SL: Janavallabha Das Wloka

Der Ernährung wird in der ayurvedischen Gesundheitslehre eine hohe Bedeutung beigemessen und sie ist Teil jeder Therapie. Ziel ist es, die individuelle Ernährungs-, Lebens- und Gesundheitssituation zu erfassen und auf den jeweiligen Dosha-Typ abzustimmen.

So kannst du Menschen darin beraten, ein für sie stimmiges Ernährungskonzept zu entwickeln und dieses auch praktisch umzusetzen.

Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du:

- » Individuelle Ernährungspläne für dich und deine Familie erstellen
- » Ernährungsberatungen/Konsultationen durchführen
- » Workshops und Kochkurse anbieten
- » Natürliche, gesunde Kost kochen und zubereiten

Ausbildungsthemen:

- » Grundlagen der Ayurvedalehre in Bezug auf Verdauung (Agni und Ama)
- » Kurze Beschreibung ayurvedischer Anatomie
- » Doshabestimmung
- » Grundlagen der westlichen Ernährungslehre
- » Traditionelle Ayurveda Ernährungslehre
- » Moderne Ernährungsformen wie vegane Ernährung und Rohkost
- » Heilwirkung von Speisen und Gewürzen
- » Erstellen eines Ernährungsplans je nach Doshatyp
- » Ayurveda Fastenlehre, Heil- und Reinigungsdiäten
- » Beratung und Gesprächsführung mit den Klienten



SL: Michaela Schwidder – ausgebildet in Ayurvedamassage und Panchakarma in Kerala am PVA Hospital. Fortbildungen in Indien in Schwangerschaftsmassage und Beauty Behandlungen, Ayurveda Ernährung.

SL: Janavallabha Das Wloka – siehe S. 140

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation hilfreich. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Zertifikat/Abschluss: Bei erfolgreichem, voll-

ständigem Kursbesuch und –abschluss erhältst du das Zertifikat „Ayurveda Ernährungsberater/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S(nur in BM)/Z/Womo 423 €

Ayurveda Koch Ausbildung

30.7.-6.8.21 BM, SL: Kuldeep Kaur Wulsch

Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der Ayurveda Küche. Bewährte Kombination aus Theorie und praktischen Koch Workshops unter fachkundiger Anleitung. Du wirst in Feinheiten eingeweiht, die du nicht so leicht in Ayurveda- oder Kochbüchern findest.

Im theoretischen Teil lernst du u.a.:

- » Die Bedeutung der Geschmacksrichtungen im Ayurveda
- » Die energetischen Wirkungen der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen
- » Die Wirkungen auf die jeweiligen Doshas (Konstitution, Bioenergien)
- » Die Wirkung von Nahrungsmitteln und ihrer Zubereitung auf Körper und Geist
- » Die sinnvollste Zusammenstellung von Menüs entsprechend der Konstitution (Doshas) – welche Nahrungsmittel und welche Kombinationen sind gut für welches Dosha und in welcher Situation

Im praktischen Teil bereiten wir zusammen in der Gruppe ayurvedische und indische Gerichte unter Berücksichtigung ayurvedischer Grundsätze zu.

Du lernst, Gerichte

- » Geschmacklich abzustimmen
- » So zusammenzustellen, dass sie harmonisierend und ausgleichend wirken
- » Für die Entfaltung von bestimmten Heilwirkungen zu kreieren

Wir kochen unter anderem zusammen:

Dhal, Khicheri, Gemüse, Chapati, Roties, Puris, Chutneys: würzig, scharf, kühlend, Curries, Reisgerichte wie Pulao, Safranreis, würziger Joghurt-Reis, einfacher indischer Reis, Raitas, Desserts: Halwa, Khir, Shiri, Laddhu, Ayurveda-Diätgerichte, ayurvedischer Tee, Lassi, Herstellung von Ghee und Joghurt, Takrana und spontane Überraschungsgerichte! Falls du dir darunter noch nichts vorstellen kannst: Während der Ausbildung lernst du, was sich hinter all diesen

exotischen Gerichten verbirgt. Und da wir sie anschließend gemeinsam genießen, weißt du dann auch genau, wie lecker sie schmecken.

Die Ayurveda Koch Ausbildung richtet sich in erster Linie an Ayurveda Gesundheitsberater, die Ayurveda Ernährungsberatung oder Ayurveda Koch-Workshops selbst anbieten oder die Ayurveda Küche genauer kennenlernen wollen. Der Kurs eignet sich auch für „Hobbyköche“ und professionelle Köche, die Ayurveda Gerichte in ihre Angebotspalette mit aufnehmen wollen.



SL: Kuldeep Kaur Wulsch – lebte längere Zeit im Westerwald-Ashram, ausgebildet in Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan, Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Gesundheitsberaterin. Sie vermittelt dir lebendig und praxisnah das Wissen rund um Ayurveda.

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung im Kochen.

Abschluss/Zertifikat: „Ayurveda Koch/Köchin (BYVG)“, Ca. 81 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung

24-31.10.21 BM, SL: Dr. Devendra Prasad Mishra, Julia Lang

Hier lernst du, wie du verschiedenste gesunde leckere ayurvedische Gerichte rein vegan, ohne Milchprodukte, zubereiten kannst. Super lecker, super gesund, super vielfältig. Klassische Ayurveda Küche lebendig an die Bedürfnisse der heutigen Zeit angepasst.

Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der Ayurveda Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter der fachkundigen und liebevollen Anleitung von Dr. Devendra und Julia. Sie schöpfen aus einem großen Erfahrungsschatz und weihen dich in Feinheiten ein, die du nicht so leicht in Ayurveda- oder Kochbüchern findest. Inhalte und Ablauf ähnlich wie die Ayurveda Koch Ausbildung, jedoch mit rein veganen Rezepten und Zutaten.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra – siehe S. 177

SL: Julia Lang – siehe S. 163

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung im Kochen. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat. Ca. 81 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Ayurveda Verjüngungs-Berater/in

29.8.-3.9.21 BM, SL: Damodari Dasi Wloka

Für alle, die Gesundheitskonzepte kennenlernen und sich und andere jung erhalten wollen.

Wir schauen tief in die Schatzkiste des Ayurveda und greifen die Dinge heraus, die Ayurveda als Jungbrunnen auszeichnen. Aber auch andere Ansätze werden eingebunden, einschließlich der mentalen Konzepte, die für das Altern sorgen. Dadurch bekommst du ein umfassendes Wissen über den Alterungsprozess und auch die Werkzeuge, mit denen man sich maximal jung erhalten kann.



Mit dieser Ausbildung kannst du:

- » Verjüngungstechniken für dich selbst und deine Klienten einsetzen
- » Seminare zum Thema Anti Aging und Gesundheit anbieten
- » Beratungen im Gesundheits- und Kosmetikbereich geben
- » Verjüngungstechniken anwenden

Inhalte der Ausbildung:

- » Hintergründe der Gesundheit und des Alterns
- » Erstellen gezielter Ernährungskonzepte
- » Erstellen gezielter Körperbewegungspläne
- » Anti-Aging-Mentaltechniken
- » Ayurveda-Anwendungen zur Verjüngung
- » Verjüngungs-Kräutermasken

SL: Damodari Dasi Wloka – siehe S. 139

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga, Meditation und Ayurveda hilfreich.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung

9.-16.5.21 BM, SL: Galit Zairi

Auf praxisnahe und leicht umzusetzende Weise erlernst du die Mukabhyanga – die ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage, stellst Ubatanas und Masken nach indischen Rezepturen her und erhältst Einblick in viele andere wirkungsvolle Anwendungsmöglichkeiten, sowie wertvolle praktische Grundlagen für Gestaltung der Umgebung, der Atmosphäre und der Durchführung von Schönheitsbehandlungen.

Einsatzmöglichkeiten:

- » Im eigenen Wellness- oder Kosmetikstudio
- » Als Kurs für interessierte Kosmetikerinnen
- » In Wellnesshotels, Fitnesscentern, Kurkliniken, Sauna mit Wellnessbereich

Ausbildungsthemen:

- » Grundlagen des Ayurveda: Tri Dosha, Agni, Ama
- » Konstitutionstest mit persönlicher Auswertung
- » Ayurvedische Gesichtsmassage
- » Fachgerechte Auswahl der Öle
- » Aroma- und Farbtherapie
- » Saundarya – ayurvedische Schönheitspflege

- » Hautanalyse, Hauterkrankungen, Hautpflege
- » Herstellung und Anwendung von Ubatanas und Frischfruchtmasken
- » Rezepturen für Kräuter- und Schönheitsbäder
- » Empfehlungen zur Haarpflege
- » Die Anwendungen der Kräuter
- » Erlernen der Mukabhyanga unter Berücksichtigung der Marmapunkte
- » Ablauf einer ayurvedischen Beauty und Wellnessbehandlung
- » Effektive, ganzheitliche Schönheitsempfehlungen
- » Vorbereitungen einer Wellnessbehandlung, Einsatz von Farben, Musik und Duft
- » Der individuelle Umgang mit Kunden

SL: Galit Zairi – siehe S. 153

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat. Ca. 81 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Ayurveda Massage Ausbildung

Abhyanga – Traditionelle ayurvedische Massage – 2 Wochen Intensivausbildung

5.-19.3.21 BM, 25.7.-8.8.21 BM, SL: Galit Zairi

Abhyanga, die traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage, verbindet auf harmonisch fließende Weise mehrere therapeutische Techniken, die der Heilung und Gesunderhaltung des Körpers dienen.

Für die Massage werden traditionell hergestellte hochwirksame medizinische Ölzubereitungen verwendet. So bewirkt die Abhyanga-Massage die Lockerung, Stimulanz, Entspannung und Regulation der Haut, Muskulatur, Gelenke und des Nervengewebes.

Gezielte, gleichmäßige Streichungen aktivieren das Lymphsystem und fördern so die Entgiftung des gesamten Körpers. Sie intensivieren den Fluss von Nährstoffen und den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Spezielle Griffe wirken auf tieferliegende Organe und Gewebsschichten, wie z.B. Darm, Lungen und Rückenmark. Die Haut gewinnt durch regelmäßige Ölanwendung schnell ihre Jugendlichkeit und Elastizität zurück.

Über das Nervensystem wirkt sich die Berührung positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und die Psyche aus. Auf diese Weise können inneres Gleich-

gewicht, Gesundheit und Zufriedenheit einkehren. Abhyanga mit ihren verschiedenen Formen spricht den Körper auf der feinstofflichen Ebene an. Durch die Berücksichtigung der Marmapunkte wird der Fluss von Prana (Lebensenergie) im Organismus gefördert. Die Berührung dieser Punkte erschafft die Einheit von Körper und höherem Bewusstsein und setzt somit die Informationen zur Selbstheilung frei.

Inhalte und Themen der Ausbildung:

- » Grundlagen des Ayurveda: Tridosha-Lehre, Ernährungsempfehlungen (Ahara), ayurvedische Lebensweise (Dinacharya), Einführung in verschiedene ayurvedische Reinigungsmethoden
- » Abhyanga Massagetechnik in Theorie und Praxis Einzel- und Synchron Ganzkörpermassage
- » Grundkenntnisse in Anatomie
- » Auswahl der passenden Massageöle
- » Vorbereitung der Arbeitsumgebung
- » Der individuelle Umgang mit dem Kunden
- » Schulung der Wahrnehmung und Sensibilität
- » Aspekte der feinstofflichen Arbeit am Körper, wie Prana, Energiekörper, innere Intelligenz und Natürlichkeit

SL: Galit Zairi – siehe S. 153

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, 2 Handtücher, 1 Kompressentuch.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich, z.B.

vorheriger Besuch eines Yoga Vidya Einführungsseminars. Auch als Ayurveda Weiterbildung für bereits ausgebildete Ayurveda-Gesundheitsberater oder Therapeuten geeignet.

Abschluss/Zertifikat: „Ayurveda Masseur/in (BYVG)“. Anerkannter Baustein der Ganzheitlichen Massage Therapie Ausbildung. Ca. 160 UE.

MZ 1.259 €, DZ 1.496 €, EZ 1.741 €, S/Z/Womo 1.072 €

Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

21.-28.2.21 BM, SL: Galit Zairi

20.-27.8.21 WW, SL: Anantharavi Thillainathan, Englisch mit deutscher Übersetzung

26.9.-3.10.21 BM, SL: Julia Lang

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. In den Marmapunkten (Energiepunkten) treffen Bänder, Gefäße, Muskeln, Knochen und Gelenke aufeinander. Marmas sind der Hauptsitz der drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha sowie der drei Grundeigenschaften der Natur Sattva, Rajas und Tamas. Durch sanfte Bewegungen auf einem Marmapunkt können Giftstoffe, gebundene Energien und unterdrückte oder blockierte Emotionen freigesetzt und aus dem Körper entfernt werden. So wird der harmonische Fluss des Prana wieder hergestellt. Du lernst, diese Punkte zu lokalisieren und so an ihnen zu arbeiten, dass die Gesundheit in den verschiedenen Organen des Körpers wieder hergestellt oder aufrechterhalten wird.



SL: Galit Zairi – siehe S. 153

SL: Julia Lang – siehe S. 163



SL: Anantharavi Thillainathan – Inspirierender Yogameister, Ausbilder für Yoga und Ayurveda Marma Massage an verschiedenen Instituten und Yoga Yidya Gurucal Universität in Sri Lanka.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. An-erkannter Baustein der Ganzheitlichen Massage Therapie Ausbildung.

Abschluss/Zertifikat: „Ausbildung Ayurvedische Marma Massage (BYVG)“. Ca. 80 UE.
MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S (nur BM)/Z/ Womo 568 €

Ayurveda Marma Therapie Ausbildung

17.-24.10.21 BM, SL: Dr. Devendra Prasad Mishra
Englisch mit deutscher Übersetzung
Marmas sind die Meridian-Punkte im Ayur-veda, die Organen, Nerven und anderen Systemen des Körpers entsprechen. Unter der erfahrenen kompetenten Anleitung eines indischen Ayurveda Arztes lernst du eine Vielfalt von Methoden, wie über die Marmas das Prana (Lebensenergie) gesteuert werden kann, um Blockaden zu entfernen und den Energiefluss zu stimulieren. Als Ayurveda Berater/ in oder Therapeut kannst du hier deine Kenntnisse des Ayurveda vertiefen und die faszinierende Welt und Heilkraft der Marmas erschließen. Besonders geeignet auch für Osteopathen, Physiotherapeuten und ähnliche Gesundheitsberufe zur Ergänzung und Erweiterung ihrer Behandlungsmethoden.

Ausbildungsinhalte:

- » Einführung in die Marma-Therapie
- » Geschichte der Marma-Therapie
- » Marma und Chakra
- » Marma und die Konstitutionen
- » Marma und Pulsdiagnose
- » Marma und Zungendiagnose
- » Arten von Marma-Behandlung, u.a. Abhyanga (Massage), Mardana (Akupressur), Aromatherapie, Prana-Heilung, Kräuter (Lepa), Marma punktieren, Agni Karma
- » Psychologische Aspekte der Marma-Therapie
- » Meridiansysteme der Marma-Therapie
- » Marma: Lage und Identifikation
- » Marma und Störungen
- » Marma und Ayurveda-Öle
- » Marma Meditation

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra – siehe S. 177

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Ayurveda hilfreich. Gesundheitsberuf hilfreich, aber nicht Bedingung.

Bitte beachte auch die gesetzlichen Vorschriften für die Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S.230

Prüfung/Zertifikat: „Ayurveda Marma Therapie (BYVG)“. Ca. 80 UE.
MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung

16.-21.5.21 BM, SL: Galit Zairi

Du lernst gezielte ayurvedische Maßnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden, insbesondere: Rückenmassage (Pristha Mardana) für Muskulatur, Nerven und Bindegewebe; Marmapunktbehandlung zur Lösung von Verspannungen; Kundalini-Massage; Upanasveda (Kräuterauflagen); Anatomie des Rückens; Ernährung, Lebensweise, Körperhaltung.

Rückenschmerzen sind in der heutigen Zeit stark verbreitet. Muskuläre Fehl- und Überbelastungen, Fehlhaltungen und degenerative Erkrankungen, Verletzungen, emotionale und psychosomatische Faktoren sind die häufigsten Ursachen. Ayurveda kann durch tiefgreifende Behandlung eine Verbesserung erzielen und zeigt verschiedene präventive Maßnahmen auf.

Die Rückenmassage (Pristha Mardana) hat nachhaltige Wirkungen auf die Muskulatur, die Nerven und das Bindegewebe. Die integrierte Marmapunktbehandlung löst Schmerzen und Verspannungen und bringt die blockierte Lebensenergie wieder frei zum Fließen. Aufbauend auf der Rückenmassage wirkt die intensivierte Form der Wirbelsäulenbehandlung, die Kundalini-Massage, auf das vegetative Nervensystem. Sie steigert den Pranafluss und befreit aufgestaute Emotionen. Anschließend verstärkt Upanasveda die positiven Effekte der Massage. Die verschiedenen Kräuteröle und Kräuterauflagen (Upana) wirken nährend und stärkend auf das Körpergewebe. Die Schwitzkur (Svedana) wirkt öffnend und reinigend.

Ausbildungsinhalte:

- » Pristha Mardana: Techniken der Rückendruckmassage
- » Upanasveda: Herstellung und Anwendung von Kräuterpackungen und Wärmeauflagen
- » Kundalini-Wirbelsäulenmassage
- » Spezifische Öl- und Kräuterkunde
- » Präventive Maßnahmen wie Ernährung, Lebensweise, Körperhaltung
- » Anatomische Grundkenntnisse des Rückens

- » Gezielte Yoga- und Entspannungsübungen sowie Umgang mit Stress

SL: Galit Zairi – siehe S. 153

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Massage hilfreich aber nicht Bedingung. Wenn möglich auch in Ayurveda, Yoga und Meditation. Auch als Weiterbildung für Ayurveda Gesundheitsberater und Masseure geeignet.

Abschluss/Zertifikat: „Ayurveda Rücken Masseur/ in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Mardhana Massage Ausbildung

29.8.-5.9.21 BM, SL: Kati Tripura Voß

Mardhana ist die ayurvedische Technik der kräftigen Massage. In dieser Ausbildung lernst du gezielten Druck in der Massage anzuwenden. Dies löst tief sitzende Verspannungen, aktiviert den Entgiftungsprozess und intensiviert die Wirkung therapeutischer Öle. Die Lehre der Ayurveda Marmas (Vitalpunkte) ist ein wichtiger Bestandteil der Mardhana Massage.

Inhalte und Themen:

- » Marmalehre
- » Wichtigste Marmapunkte
- » Grundlagen der Ayurveda-Massage und der Druckmassage-Techniken
- » Gezielte Druckmassage bestimmter Marmapunkte
- » Massagetechniken zum Lösen tiefsitzender Verspannungen
- » Schulung der Intuition zum Lösen energetischen Blockaden
- » Einsatz therapeutischer Öle
- » Gegenseitige Massagepraxis

SL: Kati Tripura Voß – siehe S. 95

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.

Abschluss/Zertifikat: Praktische Lehrprobe während der Massageworkshops. Kurze schriftliche Abschlussarbeit. Bei Bestehen der Prüfung und Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat über die „Mardhana Massage Ausbildung (BYVG)“. Ca. 81 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände

28.2.-5.3.21 BM, SL: Galit Zairi

Du lernst, eine herzöffnende Samvahana Behandlung aufzubauen und durchzuführen. Dir werden spezielle Massagetechniken vermittelt, die den Körper nähren und zu verjüngtem Aussehen beitragen. Diese sinnliche Massage spricht die Seele an und weckt neue Lebensenergie.

Mit ihren sanften, liebevollen Berührungen ist die Samvahana eine einzigartige Massage die Herz und Sinne weckt und die Seele berührt. Die Haut und die Sinne werden mit Aromaölen, Seidentüchern, zarten Pinseln, Bürsten und sensiblen Massage-Streichungen verwöhnt. Eine Rosenmilch-Waschung rundet die Massage ab.

Ojas, die Lebensessenz, wird vermehrt, was zu Vitalität und Strahlkraft beiträgt. Die Massage wirkt entschlackend und erneuernd auf die Körpergewebe, reguliert die Doshas, Bioenergien, löst körperliche und emotionale Blockaden, baut Stress und Ängste ab, lindert Schlaflosigkeit und wirkt ausgleichend und stärkend auf das Nervensystem.

Du lernst:

- » Die Vorbereitung und Durchführung einer Behandlung
- » Die Auswahl konstitutionsgerechter Aromaöle
- » Spezielle Massagetechniken mit ausgedehnten, gleichmäßigen Streichungen entlang der Energiebahnen, der Nadis

Du erfährst selbst die belebende, verjüngende und heilende Wirkung dieser wunderbaren Massage und wie du sie anwenden kannst.

Ausbildungsinhalte:

- » Theoretisches Hintergrundwissen
- » Das Gesundheitssystem im Ayurveda
- » Behandlung wichtiger Marmapunkte
- » Bedeutung der Haupt-Nadis und ihre Funktionen
- » Wirkungen auf emotionaler und energetischer Ebene
- » Funktionsbereiche des Nervensystems
- » Sensibilisierung der Wahrnehmung
- » Aufbau einer ganzen Sitzung
- » Variationsmöglichkeiten einer Behandlung
- » Einsatz von Farben, Musik und Duft, Pinseln, Seidentüchern, Aromaölen

- » Rasayanas – Verjüngungsmittel
- » Ritual zur Herzöffnung

SL: Galit Zairi – siehe S. 153

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Ayurveda sind hilfreich. Offenheit für Yoga und Spiritualität. Auch als Ayurveda Weiterbildung geeignet.

Abschluss/Zertifikat: Nach Abschluss der Ausbildung erhältst du das Zertifikat „Samvahana Massage Ausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 490€, DZ 576€, EZ 663€, S/Z/Womo 423€

Ayurveda Weiterbildung

Ayurveda Meditationstechniken

26.-28.2.21, 26.2.-1.3.21, 9.-12.5.21 BM,

SL: Radha Prema Maisel

Meditation ist die höchste aller Yoga Praktiken: Sie bedingt Harmonie in Körper, Geist, Sinnen und Prana (Lebensenergie).

Du lernst:

- » Vorbereitungen und Hilfen für die Meditation
- » Mantra, Yantra und Ritual
- » Meditationstechniken für bestimmte Doshas (Grundenergien)
- » Kräuter, Ernährung und Lebensstil für mehr Sattwa und Tiefe der Meditation
- » Viele spezielle Meditationstechniken

SL: Radha Prema Maisel – siehe S. 38

26.-28.2.21 MZ 180€, DZ 216€, EZ 251€, S/Z/Womo 155€

26.2.-1.3.21 MZ 260€, DZ 311€, EZ 364€, S/Z/Womo 219€

9.-12.5.21 MZ 234€, DZ 284€, EZ 338€, S/Z/Womo 195€

Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten siehe S. 204

Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System siehe S. 224

MASSAGE AUSBILDUNGEN



Ayuryoga Massage Ausbildung	188	Thai Yoga Massage Ausbildung – Heilige Körperarbeit	196
Fußreflexzonen-Massage Ausbildung	188	Thai Massage Weiterbildung	197
Fußreflexzonen Massage Basisseminar	190	Thai Yoga Fußmassage Ausbildung	197
Behandlung der 36 Marmapunkte an den Füßen	190	Passive Yoga – Inspirationen für den Yoga Unterricht	198
Kalifornische Massage Ausbildung	190	Kopfschmerz Massage Ausbildung	198
Ganzkörpermassage Ausbildung	191	Rücken- und Nackenmassage Ausbildung	199
Gesichtsmassage Ausbildung	191	Breuss Massage Ausbildung	200
Entgiftungsmassage Ausbildung	192	5 Elemente Massage Ausbildung	200
Aroma Öl Massage Ausbildung	192	Edelstein Massage	200
Lymphmassage Ausbildung	193	Hot Stone Massage	201
Atemmassage Ausbildung	193	Manuelle Korrekturen Ausbildung	202
Lomi Lomi – Hawaiianische Energiemassage	194	Triggerpoint Massage	203
Lomi Lomi – Massage Weiterbildung	195	Shiatsu Massage Ausbildung	203
Thai Yoga Massage Ausbildung	195	Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten	204

Ayuryoga Massage Ausbildung

8.-15.8.21 BM, SL: Anne Wuchold

Ayuryoga Massage ist die indische Kunst der Berührung in Verbindung mit Ayurveda und Yoga. Die Gründerin Master Kusum Modak hat hier traditionelle Massage Techniken mit dem therapeutischen Iyengar Yoga kombiniert. Die Ayuryoga Massage ist daher therapeutisch, tief und gleichzeitig einfühlsam, und wirkt reinigend, entgiftend und regenerierend.

Du arbeitest dabei mit Massagegriffen und passiven Yogapositionen auf dem Boden auf einer Matte und setzt dabei deine Hände, Arme und Füße ein. Durch ayurvedische Öle und das entgiftende Kalmus Pflanzenpuder mit seinem leichten Peeling Effekt kannst du eine Tiefengewebe-Massage geben und nicht nur in oberflächlichen Gewebeschichten massieren. Kalmus Puder ist entzündungshemmend und bringt tiefer liegende Toxine durch das muskuläre und lymphatische System an die Oberfläche. Die Ayuryoga Massage beinhaltet auch moderne Techniken wie Bindegewebs-Massage (Faszien Massage durch Myofascia Release), Deep Tissue, Rolfing, Rebalancing und Joint Release.

Wirkungen:

Wie in einer Yogastunde versorgt die Ayuryoga Massage den Körper mit mehr Energie (Prana). Die Yogadehnungen, in die wir unsere Klienten, ähnlich wie in der Thaimassage, sanft hineinführen, verbessern die Körperhaltung, regulieren und vertiefen den Atem und wirken Stress entgegen. Die Massage arbeitet mit einem harmonischen Fluss, der emotionale Spannungen und Blockaden zum Loslassen anregt. Die Kombination von bewusster Berührung, Öl, Kräuter und Yoga bringt die Elemente im Körper wieder in Balance, entspannt das Nervensystem und hat so deutlich ausgleichende Auswirkungen auf Vata- und Kapha-Überschuss.

Ausbildungsinhalte:

- » Die spezifische Massage Sequenz der Ayuryoga Massage auszuführen
- » Verschiedene Ganzkörper Massagetechniken, insbesondere für Rücken, Bauch, Beine, Kopf, Hände, Füße, Schultern und Gesicht
- » Tiefen-Gewebe-Massagetechniken mit Händen, Fäusten, Fingern, Daumen, Füßen, deinem Körpergewicht

- » Tiefe sanfte Yogadehnungen am Klienten anzuwenden
- » Ausrichtung der Wirbelsäule und Mobilisierung einzelner Gelenke in den passiven Yogapositionen
- » Tägliche eigene Praxis im Austausch mit den anderen Ausbildungsteilnehmern.

Die Ayuryoga Massage Ausbildung eignet sich für Körpertherapeuten, Physio- und Massage-Therapeuten, und alle die bereit sind, sich auf eine tiefe ayurvedische Arbeit einzulassen. Erfahrungen in Körperarbeit sind hilfreich, aber keine Grundvoraussetzung. Das Training ist so konzipiert, dass jeder Mensch die Massage erlernen und nach Abschluss der Ausbildung eine Ganzkörpermassage ausführen kann.



SL: Anne Wuchold – Yogalehrerin (BYV und Iyengarstil), Thaimassage und Shiatsu-therapeutin. Anne wurde in Thailand und Indien bei namhaften Thaimassage-Meistern ausgebildet. Ihre über 15-jährige Erfahrung gibt sie in Retreats und Seminaren für Kinder und Erwachsene in Europa und Indien weiter.

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrungen in Körperarbeit sind hilfreich, aber keine Grundvoraussetzung.

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Fußreflexzonen-Massage Ausbildung

Teil 1: 31.1.-5.2.21 BM

Teil 2: 25.-30.4.21 BM

Nur beide Teile zusammen möglich.

Kompakt: 25.7.-4.8.21 BM, SL: Bhajan Noam

Diese Ausbildung verbindet westliche und asiatische Ansätze der Fußreflexzonen-Massage zu einer eigenständigen, tiefgreifenden Behandlungsmethode, die auch eine wunderbare Bereicherung für Yoga, Ayurveda und Wellness sein kann.

Die Füße sind ein Spiegelbild des Menschen und haben symbolische Bedeutung dafür, wie wir im Leben stehen und durchs Leben gehen. In der ganzheitlichen Behandlungsweise der Fußreflexzonen-Massage werden neben den klassischen Organzonen Energiepunkte stimuliert, Meridiane aktiviert, Marma-Punkte behandelt und besondere

Atemgriffe eingesetzt. Eine zentrale Rolle spielt die meditative Haltung der/des Behandelnden und das Fließen der Herzenergie.

Die ganzheitliche Fußreflexzonen-Massage hat folgende sechs Grundwirkungen:

1. Entspannung des vegetativen Nervensystems
2. Auflösung energetischer Blockierungen
3. Entschlackung/Entgiftung
4. Verbesserung der Durchblutung
5. Harmonisierung der Organtätigkeit
6. Stärkung des Immunsystems

Darüber hinaus können spezifische Wirkungen sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich erzielt werden.

Themen 1. Ausbildungsabschnitt:

- » „Grund-Behandlungsschema“, das mit leicht erlernbaren Griffen gleich praktiziert werden kann
- » Fußanatomie, Lage der Organzonen
- » Umgang mit Schmerzen
- » Das Ertasten belasteter Zonen
- » Die energetische Ursache funktioneller und organischer Erkrankungen
- » Äußere und innere Haltung bei der Behandlung
- » Basiskenntnisse in Anatomie und Physiologie

Themen 2. Ausbildungsabschnitt:

- » Weitere Grifftechniken
- » Das Erstellen einer Befundaufnahme

- » Was ist ganzheitliche Behandlung?
- » Verschiedene ganzheitliche Ansätze innerhalb der Fußreflexzonen-Massage: Behandlung des Lymphsystems, des Hormonsystems, des Muskelsystems, energetische Behandlung über die Chakrenzonen, Behandlung der Marmapunkte
- » Pranalenkung
- » Narbenentstörungen
- » Begleitendes Gespräch
- » Heilwirkung von Edelsteinen und Ölen

Einsatzmöglichkeiten:

- » Ohne therapeutische Ausbildung zur Vorbeugung im Entspannungs- und Wellnessbereich, privat, ergänzend zu Fußpflege und Kosmetik, in Hotels, Wellnesseinrichtungen, ergänzend zu anderen Entspannungsmethoden
- » In der Physiotherapie auf Verordnung oder als vorbeugende Entspannungsmethode
- » In der Naturheilpraxis als ganzheitliche Behandlungsmethode bei organischen Störungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates
- » Zur Prophylaxe, in der Rehabilitation und als Diagnosemöglichkeit
- » In Pflegeheimen, Krankenhäusern und Kuranstalten, in der Psychosomatik, Hebammenpraxis u.v.m.

SL: Bhajan Noam – siehe S. 92



Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga, Ayurveda, Meditation und Spiritualität. Geeignet für Laien wie auch für in Heil- und Pflegeberufen sowie im Wellnessbereich Tätige, für Yogapraktizierende und -lehrende. Bitte weiße (oder helle) Kleidung, Schreibmaterial und Buntstifte mitbringen.

Abschluss/Zertifikat: Selbstreflektierende schriftliche Abschlussarbeit. Ca. 120 UE.

MZ 918 €, DZ 1.087 €, EZ 1.261 €, S/Z/Womo 784 € (Teil 1+2 zusammen, sowie kompakt)

Wegen des umfangreichen Ausbildungsprogramms wird als Einstieg die Teilnahme an einem Basisseminar empfohlen, das natürlich auch einfach zum Kennenlernen der Methode und als Entspannungswochenende besucht werden kann:

Fußreflexzonen Massage Basisseminar

29.-31.1.21 BM, 23.-25.7.21 BM,

SL: Bhajan Noam

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Behandlung der 36 Marmapunkte an den Füßen

26.-28.11.21 BM, SL: Bhajan Noam

Weiterbildung für Ayurveda-Therapeuten, Ayurveda-Masseure, Physiotherapeuten, Masseure und interessierte Laien.

Erlerne die Marmapunkt Massage an den Füßen. Sie ist eine ganzheitlich wirkende Therapie- und Entspannungsmethode. Du kannst sie als alleinige Methode einsetzen, aber auch im Rahmen einer Marma Massage des ganzen Körpers, einer Fußreflexzonenbehandlung oder einer physiotherapeutischen Behandlung. In Theorie und viel Praxis erfährst du die Lage und Wirkung der einzelnen Marmapunkte und lernst, wie du über sie mit Feingefühl und unterschiedlichen Griffen einzelne Organe und Körperbereiche gezielt stimulieren kannst. Erfahre die 36 Marmapunkte an den Füßen als eine wertvolle Möglichkeit, tiefgehende Veränderungen zu erzielen. Begleitend zum Seminar erhältst du ein Skript und Kartenmaterial.

Themen der Weiterbildung:

- » Ganzheitliche Wirkung einer Marma Massage
- » Das System der Marmapunkte und ihre Funktion
- » Die 36 Marmapunkte an den Füßen
- » Fuß Anatomie

- » Lage der Marmapunkte
- » Wirkung der einzelnen Punkte/Organbezüge
- » Praktisches Üben verschiedener Grifftechniken
- » Behandlungsaufbau und -ablauf
- » Energetisches Einfühlen
- » Kombination mit anderen Methoden

SL: Bhajan Noam – siehe S. 92

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Kalifornische Massage Ausbildung

5.-12.3.21 WW, SL: Eric Vis Dieperink

Die Kalifornische Massage vereint die wirkungsvollsten Techniken verschiedener Massagestile.

Sie entspannt die Muskulatur, lockert und stärkt die Gelenke und das Immunsystem. Durch tiefe Massagestriche wird der ganze Körper gedehnt und gestreckt, so können sich die Muskeln tief entspannen und der Energiefluss im ganzen Körper wird harmonisiert. Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert. Du lernst, eine tief berührende Ganzkörpermassage durchzuführen und dabei auf deine eigene gesunde Haltung beim Massieren zu achten.

Ausbildungsinhalte u.a.:

- » Achtsames, tief berührendes Massieren
- » Lange und tiefe Streich- und Dehneinheiten
- » Passive Gelenkmobilisation
- » Tiefe Strukturarbeit an den Muskeln
- » Energearbeit zur Harmonisierung
- » Ausrichten des Körpers
- » Fehlhaltungen des Körpers beseitigen mit besonderen Techniken
- » Optimale eigene Körperhaltung während der Massage



SL: Eric Vis Dieperink – Sportlehrer, Yogalehrer nach Oki Do Yoga (Japan) und Naturheilkundiger. Eric ist seit 30 Jahren ernsthaft auf dem spirituellen Weg und vermittelt sein Wissen aus eigenen Erfahrungen. Er praktiziert und bildet in Massage, Yoga und unterschiedlichen Arten von Bewegung zur Vorbeugung von Krankheiten aus. Seine Leidenschaft ist alles, was die Menschen bewegt, berührt und unterstützt, sowohl auf der körperlichen, mentalen, emotionalen und spirituellen Ebene.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation von Vorteil, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat: „Kalifornische Massage (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, Z/Womo 568 €

Ganzkörpermassage Ausbildung

12.-19.9.21 BM, SL: Nilakantha Gieseke

Lerne die intuitive Ganzkörpermassage systematisch kennen, dazu einige Massagetechniken, die schnell erlernbar sind und gute Wirkungen zeigen. Alte Blockierungen und Verspannungen können sich von den Muskeln verabschieden und neue Energie und Vitalität können durch den Organismus fließen. Der Körper wird dadurch energetisch genährt und hat es leichter, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Bei der gegenseitigen Massage sammelst du sehr viel praktische Erfahrung, die du direkt an Klienten weitergeben kannst. Schwerpunkt liegt in der Praxis, weniger in der theoretischen Wissensvermittlung.



SL: Nilakantha Gieseke – Masseur für Ayurveda- und Thai-Massage, Yogalehrer, Yoga Personal Trainer, Meditations- und Atemkursleiter.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Gesichtsmassage Ausbildung

13.-18.6.21 BM, SL: Ramashakti Sikora

In dieser Woche beschäftigen wir uns mit Gesichtern, deren Ausdruck und damit, wie wir Menschen helfen können, diesen Gesichtsausdruck weicher und harmonischer werden zu lassen. Bei dieser speziellen Massage können Menschen in den Alpha-Zustand kommen, wo der Organismus sich neu ordnen kann und wodurch sich allein schon viele Blockaden auf den verschiedenen Ebenen lösen können. Zusätzlich stimulieren wir während der Entspannung Reflexpunkte, Meridiane (Anfangs- und Endpunkte der Yang-Meridiane) und Energiepunkte und lockern die Gesichtsmuskeln. Körper, Geist und Seele kommen so wieder ins Gleichgewicht, Störungen können behoben werden, Freude und Harmonie werden stärker spürbar. Schwerpunkt liegt in der Praxis, weniger in der Theorie, so dass du diese Massagen sofort kompetent anbieten und anwenden kannst.

SL: Ramashakti Sikora – siehe S. 39

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €



Entgiftungsmassage Ausbildung

8.-13.8.21 BM, SL: Mangala Narayani

Übersäuerung – wer ist davon betroffen und was kannst du dagegen tun? Entgiftungsmassage, auch Azidosemassage genannt, löst Ablagerungen und Schlacken im Körper, so dass sie über das Lymphsystem ausgeschieden werden können.

Du erlernst:

- » Methoden der Entgiftung und Entsäuerung
- » Verschiedene Massagetechniken, die Ablagerungen und Schlacken im Körper lösen, so dass sie über das Lymphsystem ausgeschieden werden
- » Kenntnisse über die Darmfunktion
- » Energetische Reinigung
- » PH-Werte, Säure-, Basenbildner im Stoffwechsel

Mit dieser Ausbildung kannst du insbesondere:

- » Menschen gezielt bei Fastenkuren, Ausleitungstherapien und Reinigung des Körpers unterstützen
 - » Entsprechende Beratungen geben
 - » Ausleitungsmassagen geben
- Schwerpunkt liegt in der Praxis, weniger in der Theorie, so dass du diese Massagen sofort kompetent anbieten und anwenden kannst.



SL: Mangala Narayani – Spirituelle Künstlerin. Ihre Ausbildungen: Masseurin, Entspannungstherapeutin, Yoga, Meditation, OSHO, Heilerin, Hypnose/Rückführung, Mantra Yogalehrerin.

Spezialisiert auf das Chakra System, Mantras, Klänge und Mandalas. Sie liebt und lebt Yoga seit 2005 und Yoga Vidya ist seitdem ihr zweites Zuhause.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Aroma Öl Massage Ausbildung

15.-20.8.21 BM, SL: Jeannine Hofmeister

In dieser Ausbildung lernst du Techniken einer Ganzkörpermassage sowie verschiedene Detailmassagen kennen und erfährst, wie du ätherische Öle unterstützend anwenden kannst.

Tauche ein in die Welt der Aromen und Düfte. Ätherische Öle sind ein wertvolles und kostbares Geschenk von Mutter Erde an uns. Die aus der Aromatherapie hervorgegangene Aroma Öl Massage im Wellnessbereich ist in der Naturheilkunde beliebt und sehr geschätzt – ein Erlebnis das alle Sinne anspricht! Der Gebrauch von ätherischen Ölen in wohltuenden Aromamassagen wirkt entspannend und stärkend zugleich, fördert das Wohlbefinden und unterstützt den Stressabbau. Die ätherischen Öle werden tief in die Haut einmassiert und stimulieren das Blut-, Lymph- und Nervensystem. Der Stoffwechsel der Haut und der Energiefluss werden angeregt.

Inhalte der Ausbildung u.a.:

- » Dufttradition – Geschichtliche Hintergründe
- » Herstellungsverfahren und Gewinnung ätherischer Öle
- » Eigenschaften, Anwendung und Wirkung ätherischer Öle
- » Lernen und Vertiefen von Massagetechniken
- » Detailmassagen und Ganzkörpermassage
- » Anleitung von Duftmeditationen und Raumbeduftung
- » Düfte richtig mischen und dosieren
- » Selbstregulation und Schönheitspflege mit ätherischen Ölen

Mit dieser Ausbildung kannst du verschiedene Aroma Öl Massagen geben:

- » Gesichts und Dekolleté-Aromaöl-Massage
- » Hand- und Fuß-Aromaöl-Massage
- » Ganzkörper-Aromaöl-Massage

Du kannst diese Anwendungen im eigenen Massage- oder Wellness-Studio anbieten, aber auch in Wellness- oder Beauty-Hotels und Saunen mit eigenem Wellness-Bereich. So hast du vielfältige Einsatzmöglichkeiten im Bereich Massage, Wellness und Gesundheit.

SL: Jeannine Hofmeister – siehe S. 94

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Lymphmassage Ausbildung

4.-9.4.21 BM, SL: Bhajan Noam

Erlerne eine wirkungsvolle Lymphmassage, bei der durch Stimulation der Haut die Gewebeflüssigkeit angeregt wird. Diese sanfte Massage ist außerordentlich wirkungsvoll beim Entschlacken und Entgiften des Körpers. So gilt sie auch als Antiaging-Methode. Ebenso hilft sie einen Lymphstau (Lymphödem) aufzulösen.

Lerne diverse Grifftechniken, mit denen das Lymphsystem aktiviert wird. Verschiedene Beschwerdebilder können gelindert oder beseitigt werden und auch in der Prophylaxe hat die Lymphmassage einen besonderen Stellenwert.

Beispiele dafür sind:

- » Entschlackungskur
- » Anregung des Immunsystems
- » Lymphmassage im Wellnessbereich
- » Gesichtslymphmassage zur ganzheitlichen Entspannung oder als Hautpflege
- » Entstauung von Lymphödemen
- » Schmerzlinderung bei Rheuma
- » Linderung von Narben oder Verhärtungen
- » Linderung von Schwellungen nach Operationen

Themen der Ausbildung:

- » Spezielle Anatomie und Physiologie des Lymphsystems
- » Indikationen und Kontraindikationen
- » Mögliche Einsatzbereiche
- » Viel praktisches Üben in der Gruppe zu allen Einsatzthemen
- » Die verschiedenen Grifftechniken zur Stimulierung des Lymphsystems
- » Unterstützende Yoga-Asanas und Atemübungen, die das Lymphsystem anregen

Die Ausbildung ist geeignet:

- » Als Weiterbildung für Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Ayurvedamasseur, Körpertherapeuten, Krankenschwestern, Hebammen, Heilpraktiker u.ä.
- » Als Erweiterungsangebot für Yogalehrer und Yogatherapeuten
- » Als Ausbildung für Laien zum Einsatz im Wellnessbereich oder im häuslichen Bereich

SL: Bhajan Noam – siehe S. 92

Teilnahmevoraussetzung: Basiserfahrungen in Yoga und Meditation.

Abschluss/Zertifikat: Die Ausbildung endet mit der Abgabe von kurzen Behandlungsberichten, Vergabe des Zertifikats „Lymphmasseur/in“ (BYVG). Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Atemmassage Ausbildung

10.-20.10.21 BM, SL: Bhajan Noam

Die Atemmassage ist eine manuelle Lenkung des Atems mittels überwiegend sanfter Dehngriffe, die ihm Räume öffnen und eine Flussrichtung geben. Mit „Atem“ ist hier immer zugleich der Atem in Form der Luft, die ein- und ausströmt, sowie Prana, die Lebensenergie, gemeint. Weitere Techniken sind Lockerungsgriffe und Griffe, die den Atem in seinem Rhythmus begleiten oder ihn komprimieren und dabei ins Bewusstsein des Behandelten heben.

Der Atem steht im Mittelpunkt aller organischen Funktionen. Ebenso ist der Atem auch ein Ausdruck des körperlichen und seelisch-geistigen Zustandes eines Menschen. In der Ausbildung lernst du



vorhandene Spannungsmuster und den energetischen Zustand am Atem abzulesen und über den Atem positiv zu verändern. Die Behandlung geschieht auf der Liege und in lockerer Kleidung. Als Atemmasseur bekämpfst du keine Krankheiten, sondern weitest im Sinne der Salutogenese das vorhandene Gesunde aus, um gestörte Bereiche nach und nach zu integrieren und wieder in einen harmonischen Zustand zu versetzen.

Themen der theoretischen und praktischen Ausbildung:

- » Anatomie und Physiologie des Atemsystems wie aller Organsysteme, Muskeln und Gelenke
- » Erkrankungen innerhalb des Atemsystems
- » Wahrnehmung der Atemqualitäten, Ausprägen der Empfindungsfähigkeit
- » Methoden der Atemlenkung
- » Atemaktivierende Grifftechniken mit vielen Varianten
- » Einflussnahme über den Atem auf Organfunktionen, Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule
- » Reflektorische Atemlenkung
- » Prana-Yoga, Aktivieren von Prana
- » Ayurvedische Marmapunkte (Vitalpunkte) in Bezug zum Atem
- » Atemübungen zur Weitergabe an den Klienten
- » Gesprächsbegleitung
- » Umgang mit Emotionen
- » Präsenz-Übungen
- » Ganzheitliche Gesundheitslehre

Die Ausbildung ist geeignet:

- » Als Weiterbildung für Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Ayurvedamasseure, Körpertherapeuten, Krankenschwestern, Hebammen, Heilpraktiker u.ä.
- » Als Erweiterungsangebot für Yogalehrer und Yogatherapeuten
- » Als Ausbildung für Laien zum Einsatz im Wellnessbereich oder im häuslichen Bereich

SL: Bhajan Noam – siehe S. 92

Teilnahmevoraussetzung: Basiserfahrungen in Yoga und Meditation.

Abschluss/Zertifikat: Die Ausbildung endet nach einer theoretischen und praktischen Abschlussprüfung und der Abgabe von kurzen Behand-

lungsberichten mit dem Zertifikat „Atemmasseur/ Atemmasseurin“ (BYVG). Ca. 120 UE.

MZ 918 €, DZ 1.087 €, EZ 1.261 €, S/Z/Womo 784 €

Lomi Lomi – Hawaiianische Energiemassage

19.-26.9.21 BM, SL: Carolin Freudenberg-Bierwag
Hawaiianische Energiemassage hat ihren Ursprung in der rituellen Tempelmassage der Kahunas, der Meister bzw. Schamanen oder Priester von Hawaii.

Diese einzigartige Form der Körperarbeit gleicht Energiedefizite aus, löst Verspannungen und regt Selbstheilungsprozesse an. Sie kann Menschen helfen, alte Muster loszulassen. Du erlernst die drei Grundlagen der hawaiianischen Körperarbeit: die Atmung, das Fliegen und die Massagetechnik.

Die Atmung: Die Technik des Mana-Atmens lässt dich während der Massage im Fluss sein und hilft dir, dich mit kosmischer Energie zu verbinden. Mit jedem Einatmen lädst du dich mit Mana auf und lässt diese Kraft beim Ausatmen durch deine Hände fließen.

Das Fliegen: Das Fliegen ist eine Bewegungsmeditation der Hawaiianer, die es dir ermöglicht, dich während der Massage mit fließenden Schritten um den Massagetisch zu bewegen. Sie verbindet dich mit der Kraft der Erde und lässt dich gleichzeitig aus dem Herzen berühren.

Die Massagetechnik: Lange wellenförmige Streichungen, tiefe Bindegewebsmassage, sanfte Gelenklockerungen und Energiearbeit führen in einen Zustand der Tiefenentspannung und erlauben Körper und Seele, vollkommen vom Alltag loszulassen. Jeweils 2 Tage sind thematisch einem der Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft zugeordnet.

Du kannst die Massage anwenden:

- » Als professionelle Massagetechnik
- » Mit Freunden und Bekannten
- » Für mehr Lebensqualität und Verbesserung der Beziehungen in eigener Praxis
- » In Wellnesshotels etc.

Wenn du bereits Massagetherapeut bist, kannst du durch diese Technik dein Angebot wunderbar erweitern. Der Trend zu Wellness und Entspannung wird immer umfangreicher, so dass eine hohe Nachfrage nach Therapeuten da ist.



SL: Carolin Freudenberg-Bierwag – Psychologische Beraterin (Paracelsus) und Aura-Soma Beraterin. Sie wurde 2000 von Rachana Wolff, Uta Institut Köln, in die Hawaiianische Energiemassage/Lomi-Lomi Nui eingeweiht. Daran schlossen sich Weiterbildungen u.a. auf Hawaii/Kawai'i, Fern Merle Jones (Aloha International), Ho'okahi Ho'oulu Kawai'i und ein Jahrestaining bei Dr. Barbara Baum, Bremen, an. Nach jahrelanger intensiver Selbsterfahrung liegt ihr die Unterstützung von Menschen bei deren Persönlichkeitsentwicklung am Herzen.

Prüfung: Das Massageritual am Ende der Ausbildung ist gleichzeitig eine Art Abschlussprüfung. Feedback durch den Menschen, den du massierst und von der Kursleiterin.

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Lomi Lomi – Massage Weiterbildung

9.-14.5.21 BM, SL: Carolin Freudenberg-Bierwag
Lomi Lomi Massage, die „Königin der Massage“ lebt davon, den Klienten durch fließende Streichungen über und unter dem Körper, Wiegen und Halten des Körpers mit einem Einbinden und Bewegen der Gelenke immer tiefer ins Urgefühl von Getragen- und Gehaltensein zu bringen. Wir nutzen diese Woche dazu, uns zu öffnen und tiefer einzulassen, diverse Tools zu praktizieren, die unser Können verfeinern und in mehr Tiefe führen.

Bitte mitbringen: Ein Kraftgegenstand, der dich unterstützt.

Teilnahmevoraussetzung: die Kenntnis der Lomi Massage.

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €

Thai Yoga Massage Ausbildung

23.-30.5.21 BM, SL: Gundi Nowak

25.7.-1.8.21 WW, SL: Anne Wuchold

10.-17.10.21 BM, SL: Gundi Nowak

Du lernst, eine vollständige Ganzkörper-Thai-Yoga-Massage durchzuführen. Du lernst u.a.:

- » Die Grundlagen der Leichtigkeit und der fließenden Übergänge zwischen den Positionen zu integrieren
- » Die Schlüsselstellungen in die Thai Yoga Massage einzubauen
- » Vorsichtsmaßnahmen anzuwenden, um Verletzungen und falschen Positionen des Praktizierenden vorzubeugen
- » Geschichte und Philosophie der Thai Yoga Massage
- » Energien durch Akupressur und Thai Energie Linien auszubalancieren
- » Grundlegende Methoden, um Kontraindikationen zu vermeiden
- » Integration von „Metta“ (liebende Güte) und Meditation

Aufbauend darauf lernst du weitere Positionen und Variationen sowie neue Energielinien, mit deren Anwendung eine tiefere therapeutische Wirkung



der Massage erzielt wird. Nach der Ausbildung wirst du Sicherheit in der Anwendung der Positionen und Variationen haben, eine 90-minütige Massage auf die Bedürfnisse der Klienten, je nach deren Größe und Beweglichkeit, abstimmen können.

SL: Anne Wuchold – siehe S. 188

SL: Gundi Nowak – siehe S. 94

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S(nur BM)/Z/Womo 568 €

Thai Yoga Massage Ausbildung – Heilige Körperarbeit

23.-30.5.21 AL, SL: Cornelia Surya Haag

Erlerne die Durchführung einer 1,5 stündigen vollständigen Ganzkörper Thai Yoga Massage. Du wirst Sicherheit in der Anwendung der Positionen und Variationen bekommen, um die Massage auf die Bedürfnisse, Größe und Beweglichkeit der Klienten abstimmen zu können.

In dieser Ausbildung erfährst und lernst du:

- » Energien durch Akupressur und Thai Energie Linien auszubalancieren
- » Unterschiedliche Massagetechniken gezielt einzusetzen
- » Die Schlüsselstellungen in der Thai Yoga Massage kennen und einzubauen
- » Variationen, aufbauende Positionen
- » Die Grundlagen der Leichtigkeit und der fließenden Übergänge zwischen den Positionen
- » Integration von „Metta“ (liebende Güte) und Meditation in der Massage
- » Die Geschichte und Philosophie der Thai Yoga Massage
- » Durch bewussten Einsatz des eigenen Körpers, Verletzungen vorzubeugen
- » Umgang mit bestimmten Symptomen und Kontraindikationen
- » Therapeutische Wirkung der Thai Yoga Massage



SL: Cornelia Surya Haag – Yoga-lehrerin (BVY), Ayurveda Gesundheitsberaterin und spirituelle Lebensberaterin (BYVG), Meditationskursleiterin, Diplom-Musiklehrerin und Musikerin.

Diverse Weiterbildungen im Bereich Yoga und Massage (u.a. Thai Yoga Massage).

Intensiver Praxisworkshop.

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €

Thai Yoga Massage Weiterbildung

21.-26.11.21 BM, SL: Gundi Nowak

Diese Thai Yoga Massage Weiterbildung unterstützt dich, Fortschritte in deiner Praxis zu machen und mehr Sicherheit in der Kunst der Berührung zu bekommen. Deine Arbeit an den Energielinien wird präziser. Du erlangst mehr Klarheit über die Wirkungen deiner Behandlungen. Du erlernst neue Griffe, Übungen und Variationen. Eine kleine Einführung in Ayurveda hilft dir dabei, unterschiedliche Körpertypen zu massieren. Du erlernst verschiedene spezifische Techniken und alternative Ansätze. Du wirst dein Körpergewicht besser nutzen lernen sowie deine eigene Körperhaltung verbessern, um müheloser zu arbeiten. Du lernst, eine angenehme entspannte Atmosphäre zu schaffen und deine Berührungen vom Herzen kommen zu lassen und im Geiste liebender Güte (Metta) auszuführen.

Teilnahmevoraussetzung: Thai Yoga Massage Ausbildung (mindestens 60 Stunden); Offenheit für Yoga und Meditation.

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €

Thai Yoga Fußmassage Ausbildung

19.-24.9.21 BM, SL: Gundi Nowak

Die Thai Yoga Fußmassage Ausbildung ist eine Fußmassage nach den Lehren der Traditionellen Thailändischen Medizin. Nuad Tao heißt übersetzt „Heilsame Berührung an den Füßen“. Diese Massage wirkt über die Energielinien, die den ganzen Körper durchziehen.

Ihre Endpunkte bilden unter den Fußsohlen die sogenannten Reflexzonen. Diese sind einzelnen Körperorganen sowie bestimmten Muskelgruppen zugeordnet. Mit gezieltem Druck werden Organe und Körperfunktionen angeregt und günstig be-

einflusst. Der Energiefluss des Körpers wird harmonisiert. Der Geist kommt zur Ruhe und Stress wird abgebaut.

Du beschäftigst dich sowohl mit dem physischen Körper als auch mit der Energie eines anderen Menschen. Du lernst die Techniken mühelos und bequem auszuführen, dein Körpergewicht und den Rhythmus deines Atems zu nutzen und einzusetzen.

Weitere Ausbildungsinhalte sind:

- » Grundlagen der Energielinien und Fußreflexzonen
- » Anatomie der Füße
- » Indikationen und Kontraindikationen
- » Vorbereitung der Massage
- » Angenehm entspannte Atmosphäre schaffen
- » Fürsorglicher und empathischer Umgang mit Klienten
- » Natürliches Fußbad bereiten
- » Peeling herstellen und anwenden
- » Wickel für Füße
- » Grifftechniken
- » Verwendung des Massagestabes
- » Ablauf und Struktur einer 60 minütigen Thai Yoga Fußmassage
- » Streich- und Druckmassage entlang der Energielinien und Reflexzonen
- » Eigenes Körpergewicht einsetzen
- » Eigenen Atemrhythmus nutzen
- » Elemente aus der Thai Yoga Massage
- » In meditativer Stimmung massieren
- » Geschichtlicher und philosophischer Hintergrund

Du lernst eine Thai Yoga Fußmassage mit einem Fußbad vorzubereiten, eine angenehme entspannte Atmosphäre zu schaffen und deine Berührungen vom Herzen kommen zu lassen und im Geiste mit liebender Güte (Metta) auszuführen.

Nach einem wohltuenden Fußbad werden Füße, Waden und Knie mit Streichungen und verschiedenen Grifftechniken entlang der Energielinien massiert. Muskeln und Faszien werden gelockert und entspannt. Gelenke werden mobilisiert und die Beweglichkeit der Füße erhöht. Reflexzonen werden mit Daumen, Fingern und einem Holzstab stimuliert und somit Verspannungen und Blockaden gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert. Nuad Tao belebt den ganzen Körper. Kostbare und nährnde Öle und Cremes mit Kräuteresenzen wirken unterstützend.



Wirkungen:

- » Entspannung
- » Gesunderhaltung
- » Vorbeugung von Krankheiten
- » Organe und Körperfunktionen werden günstig beeinflusst
- » Verbesserung der Blutzirkulation
- » Minderung von Beschwerden
- » Anregung des Energieflusses
- » Gewinn an neuer Energie
- » positive Wirkung auf die Psyche

Du kannst mit dieser Thai Yoga Fußmassage dein bisheriges Angebot an Massagen erweitern oder deine bisherigen Massagen nun mit einer ausgiebigen Massage an den Füßen ergänzen. Vielleicht ist die Thai Yoga Fußmassage auch dein Einstieg in die Welt der Körperarbeit.

Eine Thai Yoga Fußmassage ist eine beliebte und wunderbare Methode für Entspannung und Gesunderhaltung. Je nach Bedürfnis deiner Klienten/innen kannst du sie zwischen einer Dauer von 30 bis 90 Minuten anbieten.

SL: Gundi Nowak – siehe S. 94

Teilnahmevoraussetzung: Keine Vorkenntnisse nötig. Offenheit für Yoga und Meditation.

Prüfung/Zertifikat: Praktische und schriftliche Prüfung. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Passive Yoga – Inspirationen für den Yoga Unterricht

5.-7.3.21 BM, SL: Lara-M. Vucemilovic

Passive Yoga – der Yoga der Berührung, ist eine ideale Ergänzung für deinen Yogaunterricht. Du lernst Berührungssängste zu verlieren und physiologisch sinnvollen Hands-on Support zu geben, um Teilnehmer nicht nur in Asanas zu geleiten, sondern ihnen auch ein Wohlfühlerlebnis zuteilwerden zu lassen. Wohl dosiert eingesetzte Berührung kann deinem Teilnehmer nicht nur ermöglichen, die Asana mehr zu genießen, sondern auch sie physiologisch korrekter auszuführen. Vertrauen sowie Entspannung können unterstützt werden, Anspannungen aus unachtsamen Bewegungsmustern und Verspannungen gelöst werden.



SL: Lara-M. Vucemilovic – Gründerin des AYTM Institutes für Passive Yoga und Integrative Yogatherapie. Autorin Windpferd Verlag. Therapeutin und Wegbegleiterin mit Fokus Persönlichkeitsentwicklung, Körperbewusstsein und Emotionales Stressmanagement. Schamanin/Machi, Heilpraktikerin (Psy.), B.Sc. Psychologie.

MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

Kopfschmerz Massage Ausbildung

11.-18.7.21 BM, SL: Eric Vis Dieperink

Kopfschmerzen, Migräne und Nackenverspannungen sind weit verbreitet. Mit der Anti-Kopfschmerz-Massage erlernst du eine ganz spezifische Massage-Technik, die bei verschiedenen Arten von Kopfschmerz und Verspannungen Linderung verschaffen kann.

Diese Anti-Kopfschmerz-Massage setzt sich zusammen aus Elementen von:

- » Meridian-Massage
- » Metamorphose-Massage
- » Ayurveda-Mukabhyanga
- » Rebalancing (tiefe strukturelle Massage)
- » Energiearbeit
- » Reflexologie (Kennenlernen und Arbeiten mit entsprechenden Reflexzonen)
- » Akupressur
- » Craniosacralarbeit
- » Gesichtsdagnostik

Du erwirbst ebenfalls Wissen über:

- » Ursachen und Arten von Kopfschmerz
- » Zusammenhang von verspannter Muskulatur, Fehlhaltungen und Kopfschmerz

Mit dem in der Ausbildung vermittelten Wissen kannst du dir selbst, Freunden, Bekannten und Klienten vielleicht zu mehr Lebensqualität, Entspannung und Wohlbefinden verhelfen.

SL: Eric Vis Dieperink – siehe S. 190

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. **Mit Zertifikat.** Ca. 80 UE.
MZ 662 €, DZ 781 €, EZ 901 €, S/Z/Womo 568 €

Rücken- und Nackenmassage Ausbildung

28.11.-3.12.21 BM, SL: Ravindra Lenze

Du lernst zwei Massage-Sequenzen ausführlich und kompetent zu geben:

1. Rücken-Massage im Liegen

30 Minuten-Sequenz: Eine bewährte Kombination aus klassischer Massage (Petrissage, Friktionen, Klopfungen), Energie-Massage und Ayurveda Massage. Sehr effektiv zur Vorbeugung und Heilung von Rückenproblemen. Sehr wirksam zur Linderung von Rückenschmerzen.

2. Schulter-Nacken-Massage im Sitzen

20 Minuten-Sequenz, mit und ohne Öl: Eine bewährte Kombination aus klassischer Massage, Energie-Massage, Bindegewebs-Massage, Ayurveda Massage. Sehr effektiv zur Vorbeugung und Heilung von Kopfschmerzen, Nackenbeschwerden und verspannten Schultern.

Neben den Massage-Sequenzen selbst lernst du in der Ausbildung:

- » Einsatz von Ölen: Welches Öl für welchen Typ?
- » Ayurveda Dosha-Lehre und was das für die Massage bedeutet
- » Hintergrund-Informationen zu den eingesetzten Massagen: klassische Massage, Energie-Massage, Bindegewebs-Massage

Einsatzmöglichkeiten:

Als erfahrene/r Massage-Therapeut/in kannst du

mit diesen Massage-Sequenzen dein Angebot bereichern. Vielleicht können diese Techniken sogar zu deinen beliebtesten Angeboten werden. Klienten erwarten heutzutage eine schnelle Linderung ihrer Symptome, so dass in Massage-Praxen meist Kurzmassagen – insbesondere für Rücken und Nacken – am häufigsten nachgefragt werden. Genau das kannst du mit diesen Techniken anbieten.

Massage-Laien können nach dieser Ausbildung ihre Mitmenschen verwöhnen, ihnen helfen sich wieder wohlfühlen, vielleicht sogar ihre ersten professionellen Massagen geben. Yogalehrer/innen können mit diesen Massagen ihren Teilnehmern ein zusätzliches Angebot bereitstellen. Gerade diese Massage-Techniken ergänzen die Wirkung von Yogastunden sehr gut.



SL: Ravindra Lenze – Bankkaufmann, Reiki-Meister, Entspannungstrainer; ganzheitlicher Ernährungsberater, Massagepraktiker, Ayurveda-Life-Style Consultant (Ausbildung in Indien). Erfahrung als Vollzeit Masseur. Für ihn ist Massage und Entspannung kein Beruf sondern Berufung: Den Menschen zu einer besseren Gesundheit und höheren Lebensqualität zu verhelfen.

Prüfung/Zertifikat: Praktische Massage-Proben im Rahmen der Ausbildung. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €



Breuss Massage Ausbildung

18.–21.7.21 WW, SL: Eric Vis Dieperink

Du lernst in kurzer Zeit sehr praxisorientiert, eine regenerierende Rückenmassage durchzuführen und dabei auf deine eigene gesunde Haltung beim Massieren zu achten. Da die Griffe einfach zu erlernen sind, kannst du die Breuss Massage danach sofort im beruflichen und/oder privaten Umfeld anwenden. Die Breuss-Massage ist ideal für gestresste und erschöpfte Menschen. Sie wirkt heilend und regenerierend durch die dehnenden und streichenden Massagegriffe auf besondere Meridiane und durch das dabei verwendete Johanniskrautöl.

Ausbildungsinhalte:

- » Grundlagen und Wirkungen
- » praktische Durchführung der Breuss Massage
- » Jede/r Kursteilnehmer/in erhält und gibt eine Behandlung

Du lernst insbesondere:

- » Lange und tiefe Streich- und Dehneinheiten
- » Passive Gelenkmobilisation
- » Tiefe Strukturarbeit an den Muskeln
- » Energiearbeit zur Harmonisierung
- » Ausrichten des Körpers
- » Fehlhaltungen des Körpers beseitigen
- » Optimale eigene Körperhaltung während der Massage

SL: Eric Vis Dieperink – siehe S. 190

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation von Vorteil, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat: Praktische Breuss Massage am Ende der Ausbildung. Zertifikat „Breuss Massage“ (BYVG). Ca. 33 UE.

MZ 320€, DZ 370€, EZ 423€, Z/Womo 279€

5 Elemente Massage Ausbildung

1.–6.1.21 BM, 5.–10.9.21 WW,

SL: Eric Vis Dieperink

Die 5 Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und Holz haben auf der geistigen, körperlichen, emotionalen, rationalen, mentalen und spirituellen Ebene einen großen Einfluss auf das Leben des Menschen. Du lernst die 5 Elemente in Theorie und Praxis zu verstehen und systematisch in spezialisierten

Elemente-Massagen mit ihnen zu arbeiten. Jedes Element wird vollständig erfasst und in Massageform umgesetzt und ausgedrückt. Didaktisch wird dafür Musik, Bewegung, Tanz, Berührung, geführte Meditationen, Visualisierungen und Klangarbeit eingesetzt. So lernst du die unterschiedlichen Elemente zu stimulieren und zu harmonisieren und bekommst ein Gefühl dafür, wie die 5 Elemente dein Leben beeinflussen und wie du sie bei dir und bei deinen Teilnehmern/Klienten lenken kannst. Jedes Element benötigt dabei eine andere Massage und hat eine andere Dynamik. So gibt es eine Wasser-, Feuer-, Holz-, Luft- und Erdelementmassage. Du lernst diese fünf Massagen kennen und anzuwenden.

Du lernst:

- » Eine schwerpunktorientierte Massage zu geben
- » Anwendung in der Naturheilpraxis
- » Eine Erweiterung der Physiotherapie und Osteopathie
- » Anwendung in der Rehabilitation und bei Stresssymptomen
- » Anwendung bei psychischen und psychosomatischen Symptomen
- » Deine Klienten/Kunden entsprechend zu beraten

Ausbildungsinhalte:

- » Jedes der 5 Elemente wird theoretisch und praktisch erfasst und in Massage umgesetzt
- » Verschiedene Massagetechniken werden auf Reflexzonen, Triggerpunkten, Akkupressurpunkten, Lymphpunkten, Nervenpunkten, Muskeln, Faszen, Energiepunkten und Gelenken angewendet
- » Beratungsgespräche und Behandlungen

SL: Eric Vis Dieperink – siehe S. 190

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat: Kurze schriftliche Abschlussarbeit. Praktische Prüfung im Rahmen der Anwendungen während der Ausbildung. Ca. 60 UE. MZ 490€, DZ 576€, EZ 663€, S (nur BM)/Z/Womo 423€

Edelstein Massage

4.–9.7.21 BM, SL: Eric Vis Dieperink

Wie kannst du Edelsteine in der Massage einsetzen? Die Edelsteinmassage wirkt anregend und entspannend zugleich und fördert ein

besseres Körpergefühl. Du kannst sie wunderbar in die Kosmetikbehandlung oder Wellnessanwendung einbauen. Edelsteinmassagen werden mit erwärmten oder kalten Edelsteinölen und mit verschiedenen Steinformen, wie z.B. Kugeln, Griffeln, Seifensteinen oder auch Trommelsteinen, ausgeführt. Bei der Edelsteinmassage wird der Stein in ruhigen, achtsamen kreisenden, streichenden und sanft drückenden Bewegungen über die Haut geführt. Dein Klient beginnt wieder bewusster wahrzunehmen und schon nach kurzer Zeit wird die Entspannung auch in seinem Gesichtsausdruck deutlich. Er sieht offener, gelöster, natürlicher und damit auch schöner aus!

Ausbildungsthemen:

- » Allgemeine Edelsteinkunde
- » Wirkungen der eingesetzten Edelsteine und Kristalle
- » Kriterien bei der Auswahl
- » Massagetechniken mit kugel-, ei- und stabförmig geschliffenen Steinen
- » Akupressurpunkte-Marma-Massage mit Edelsteinen
- » Chakra-Massage
- » Auflegen von Edelsteinen auf Chakras, Marmapunkte, Organbereiche und Reflexzonen
- » Bergkristallanwendungen

Du lernst insbesondere:

- » Gesamte Edelstein Massage und gezielte Teil-Massagen: Hand-, Fuß-, Gesichts-, Bauch- und Rückenbehandlung
- » Manche Steine wirken auf seelischer Ebene, andere eher auf körperlicher

Einsatzmöglichkeiten:

- » Wellness- und Entspannungsmassage
- » Als Erweiterung der Physiotherapie
- » In der Naturheilpraxis
- » In der Partnerschaft und Familie; für Freunde, Klienten und Eigenbehandlung

SL: Eric Vis Dieperink – siehe S. 190

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga, Meditation hilfreich, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 490€, DZ 576€, EZ 663€, S/Z/Womo 423€

Hot Stone Massage

5.–10.12.21 BM, SL: Eric Vis Dieperink,

Sabine Goldbach

Der Körper wird mit heißen Steinen und Jojoba Öl massiert. Basaltsteine werden in einem Ofen auf rund 60 Grad erhitzt.



Diese glatten Basaltsteine, die optimale Wärmespeicher sind, werden zum Teil auf die Energiezentren des Körpers gelegt und zum Teil zur intensiven Massage verwendet. Die Chakras öffnen sich durch die Wärme, was zu einer absoluten Tiefenentspannung führt. Das erhöht den Wirkungsgrad dieser besonderen Massagetechnik. Sie verleiht dem Körper ein Wohlgefühl an Entspannung und Beruhigung, regt die Blutzirkulation an, unterstützt den Lymphfluss, lockert die Muskeln und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Organismus.

Ausbildungsthemen:

- » Materialkunde/geschichtliche Hintergründe
- » Neurologische, vegetative und energetische Wirkungsweisen
- » Kombinierbarkeit mit anderen Methoden
- » Erlernen einzelner Grifftechniken
- » Arbeiten mit heißen Steinen
- » Geben einer vollständigen Hot Stone Ganzkörpermassage

SL: Eric Vis Dieperink – siehe S. 190



SL: Sabine Goldbach – Yogalehrerin und Ausbildungen in Hawaiianischer, Ayurvedischer, Kalifornischer und Medizinischer Massage. Sie hat viele Jahre bei Ausbildungen assistiert und leitet eine eigene Massagepraxis in Berlin.

Abschluss/Zertifikat: „Hot Stone Masseur (BYVG)“. Ca. 60 UE.
MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z/Womo 423 €

Manuelle Korrekturen Ausbildung

11.-16.4.21 NO, SL: Eric Vis Dieperink

Diese Manuelle Methode ist ein Behandlungsansatz, bei dem Funktionsstörungen des Bewegungsapparates untersucht und behandelt werden.

Grundlage der Manuellen Korrekturen sind spezielle Handgriff- und Mobilisationstechniken, bei denen Schmerzen gelindert und Bewegungsstörungen beseitigt werden. Du lernst dabei, die Gelenkmechanik, die Muskelfunktion sowie die Koordination der Bewegungen zu untersuchen. Diese Manuelle Methode bedient sich sowohl passiver Techniken als auch aktiver Übungen.

Ausbildungsinhalte u.a.:

- » Erlernen sanfter Techniken um blockierte oder eingeschränkte Gelenke zu mobilisieren
- » individuelle Übungen zum Stabilisieren der Gelenke
- » Techniken aus der Atemtherapie, Rebalancing, Traditionelle Thai Massage, Triggerpoint Massage, Oki Do Yoga
- » Manuelle Korrekturmethoden

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- » helfen, das Zusammenspiel zwischen Gelenken, Muskeln und Nerven wieder herzustellen
- » körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen
- » Schmerzen reduzieren und begleitende Symptome wie Schwindel, Steifigkeit etc. lindern oder beseitigen.

SL: Eric Vis Dieperink – siehe S. 190

Teilnahmevoraussetzung: Diese Ausbildung ist so gestaltet, dass jeder teilnehmen kann, auch ohne anatomische Vorkenntnisse.

Abschluss/Zertifikat: Mit Zertifikat (BYVG). Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, S/Z 423 €

Triggerpoint Massage

16.-21.5.21 WW, SL: Eric Vis Dieperink

Ungewöhnlich wirksam und außergewöhnlich vielseitig, das sind die Techniken der Triggerpointmassage.

Sie helfen bei körperlichen Beschwerden, Schmerzen, Blockaden und Immobilität. Triggerpoint-Massage ist eine relativ neuartige, einfach zu erlernende Methode, mit der man sich selbst und andere von Schmerzen, Blockaden und körperlichen Einschränkungen befreien kann. Du lernst die richtigen Punkte zu finden und das richtige Berühren bestimmter Triggerpoints. So kann man Blockaden mit ein bis zwei Anwendungen wesentlich verbessern oder auflösen. Mit gezielten manuellen Triggerpoint- und Bindegewebstechniken sowie mit Hilfsmitteln werden akute wie auch chronische Störungen und Blockaden des Bewegungsapparates erfolgreich behandelt. Eine einfache (Selbsthilfe-)Methode, die sich Erkenntnisse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Manuellen Therapie zunutze macht. Anders als bei der klassischen Akupressur werden in dieser Massage die Punkte jedoch nicht nur an den schmerzenden Stellen gedrückt, sondern auch an Fernstellen, denn die Ursache der Schmerzentstehung (der „Triggerpoint“) liegt meist außerhalb des eigentlichen Schmerzgebietes. Sofort stellen sich fühlbare Verbesserungen ein: Stress, Schmerzen, Blockaden können sich in kürzester Zeit auflösen.

Ausbildungsinhalte:

- » Physiologie myofaszialer Triggerpoints
- » Pathologische Aspekte
- » Triggerpoints-Phänomene
- » Spezielle Therapieansätze bei klinischen Bildern, Behandlungsabläufe und -Schemata, Indikationen und Kontraindikationen. (Bitte beachte die gesetzlichen Vorschriften für die Ausübung der Heilkunde in Deutschland.)

- » Praktische Übungen an den Triggerpoints des Rückens, der Beine, des Nackens, der Schulter sowie am Kopf
- » Stretch Techniken
- » Arbeiten mit Hilfsmitteln

SL: Eric Vis Dieperink – siehe S. 190

Teilnahmevoraussetzung: Anatomische und Massage- Grundkenntnisse hilfreich, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat: Praktische Massage innerhalb der Ausbildung. Ca. 60 UE.

MZ 490 €, DZ 576 €, EZ 663 €, Z/Womo 423 €

Shiatsu Massage Ausbildung

20.-27.8.21 BM, 5.-12.11.21 WW,

SL: Ismail Wasawari

Shiatsu (jap. shin = Finger, atsu = Druck) ist „eine Form von manueller Behandlung, ausgeführt mit den Daumen, anderen Fingern und den Handflächen, ohne Zuhilfenahme von Instrumenten.“ Durch Druck auf die menschliche Haut beseitigt die Shiatsu-Therapie innere Störungen, fördert und erhält die Gesundheit und behandelt spezielle Beschwerden.“ (Definition des japanischen Gesundheitsministeriums.) Die Berührung geschieht entlang von Energieleitbahnen (Meridianen) und -punkten (Tsubos). Zudem beinhaltet die Methode passive Mobilisationen und Dehnungen des Körpers, Meridian-, Dehn- und Energieübungen. Es wird auf dem Boden ohne Zuhilfenahme von Hilfsmitteln gearbeitet. Diese Ausbildung versetzt dich in die Lage, eine Shiatsu-Ganzkörpermassage für andere sowie eine Selbstbehandlung durchzuführen. Shiatsu als „Gesundheitsmittel“ selbst anzuwenden ist ebenso angenehm, wie damit behandelt zu werden. Im Laufe der Ausbildung und der späteren Anwendung stärkst du deine eigene Wahrnehmung und Intuition erheblich.

Aufbau, Inhalt und Themen: Beim Shiatsu gibt es vier grundlegende Ganzkörperbehandlungen, die sogenannten Basiskatas: Bauchlage, Rückenlage, Seitenlage und sitzende Position. Diese vier Abläufe stellen die Grundlage der Behandlung dar und werden während des Seminars eingehend behandelt. Sie sind ausreichend, um Shiatsu praktisch ausüben zu können.



Inhalte u.a.:

- » Einblick in die fernöstliche Heilkunde
- » Energieaustausch von Leere und Fülle
- » Körperhaltung und Berührung aus der Mitte
- » Grundlegende Massagetechniken (Basiskatas)
- » Anwendung von Shiatsu mit Daumen, Händen, Ellenbogen, Knien und Füßen
- » Do-In Methoden der Selbstbehandlung, Meridian-Dehnübungen, Übungen zur Entwicklung von Ki
- » Spezielle Techniken



SL: Ismail Wasawari – Heilpraktiker, Osteopath (DO), Shiatsu- und Yoga-Lehrer, NLP-Master (DVNLP), Therapeut für Psychokinesiologie und craniosternale Osteopathie. Er praktiziert seit 1990 in seiner eigenen Naturheilpraxis, leitet zahlreiche Seminare und Ausbildungen.

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 662€, DZ 781€, EZ 901€, S (nur BM)/Z/Womo 568€

Zusatz-Info: Wenn du bei Ismail drei Wochenenden Shiatsu-Basis-Ausbildung woanders (nicht bei Yoga Vidya) besucht hast, erkennen wir das auch als Baustein für die Yoga Vidya Ganzheitliche Massage Ausbildung an. Umgekehrt erkennt Ismail diese Shiatsu-Ausbildung bei Yoga Vidya als Grundlage für weiterführende Shiatsu-Ausbildungen an, die er außerhalb von Yoga Vidya anbietet.

Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten

21.-26.11.21 BM, SL: Ramashakti Sikora

Vertiefe dein Verständnis des menschlichen Körpers. Für alle, die ihre anatomischen und physiologischen Kenntnisse vertiefen wollen, aus persönlichem Interesse oder aus beruflichen Gründen.

Wichtigste anatomische und physiologische Grundlagen:

- » Stoffwechsel
- » Muskel-, Skelett-, Atmungs-, Verdauungs-, Nerven- und Hormonsystem
- » Bewegungsphysiologie

Tagesablauf, Seminarbeginn und -ende: siehe S. 4

Alle Seminare mit Meditation, Mantra-Singen, Yogastunden Pflichtbaustein für die Ganzheitliche Massage und Ayurveda Therapieausbildung. Dieser Baustein entfällt bei einer medizinischen Grundausbildung. Das Seminar ist offen auch für andere Interessierte.

SL: Ramashakti Sikora – siehe S. 97

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 391€, DZ 476€, EZ 563€, S/Z/Womo 323€

THERAPIE AUS- UND WEITERBILDUNGEN

Therapie Ausbildungen	206
Psychologische Yogatherapie	217
Entspannungstherapie Ausbildung	222
Yoga Atemtherapie Ausbildung	223
Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System	224
Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung	225
Klangtherapie Ausbildung	226
Ganzheitliche Meditationsleiter/in Ausbildung im Modul-System	227

„Wo Liebe ist, dort ist Frieden und Harmonie.“

Swami Sivananda



Therapie Ausbildungen

Alle mit Prüfung und Zertifikat des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten e.V. (BYVG) bzw. des Berufsverbandes der Yoga und Ayurveda Therapeuten e.V. (BYAT).

Für Therapie Ausbildungen kannst du auch Fördergelder beantragen
Infos: Tel. 05234/87-21 24
E-Mail: foerderungen@yoga-vidya.de

Mit diesen tiefgehenden Ausbildungen kannst du:

- » Viel neues Fachwissen erwerben
- » Tiefer in einzelne Fachbereiche einsteigen
- » Deine bisherige Kompetenz und Qualifikation erheblich erweitern und vertiefen
- » Dir neue berufliche und persönliche Perspektiven eröffnen, ein zusätzliches Standbein schaffen

- » Deinen bisherigen Unterricht erweitern
- » Dich in der energetischen Atmosphäre dieses Kraftortes aufladen und inspirieren
- » Interessante Menschen kennenlernen

Die Therapie Ausbildungen setzen sich aus mehreren Modulen zusammen. Jedes Modul ist eine in sich abgeschlossene Ausbildung auf dem jeweiligen Fachgebiet bzw. der jeweiligen Entspannungs- oder Massagetechnik.

Vorteile dieses flexiblen Systems sind:

- » Du kannst jederzeit einsteigen
- » Du kannst mit der Technik und dem Thema beginnen, die dich am meisten interessieren
- » Du kannst das Gelernte sofort in deiner Beratungs- und Behandlungspraxis einsetzen

Für jedes dieser Module erhältst du – bei vollständiger Anwesenheit und Erfüllen der Teilnahmebedingungen bzw. Bestehen der Prüfung – ein eigenständiges Zertifikat. Bei jedem Modul ist die entsprechende Anzahl von UE angegeben, so dass du die bereits belegte Stundenzahl selbst ausrechnen kannst. Du brauchst die erforderliche Stundenzahl auch nicht innerhalb eines bestimmten Zeitraums zu erwerben, sondern kannst sie dir so einteilen, wie es deine Zeit und deine persönliche Situation erlauben.



Yogatherapie Ausbildungen

Hochqualifizierte Weiterbildungen für:

- » Neues vertieftes Fachwissen
- » Erweiterte Kompetenz und Qualifikation
- » Bereicherung deines Unterrichts
- » Zusätzliche berufliche Chancen

Eine großartige Chance für ausgebildete Yogalehrer, sich auf dem Gebiet des therapeutischen Yoga gezielt weiter zu spezialisieren und ihre Lehr- und Fachkompetenz entscheidend zu vertiefen. Alle mit Prüfung und Zertifikat.

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung/Training mit mind. 200 UE (=Unterrichtseinheiten), oder mind. 200 UE einer begonnenen Yoga Ausbildung absolviert, oder nach dem ersten halben Jahr einer Yoga Vidya 2-Jahres- oder nach dem ersten Jahr einer Yoga Vidya 3-Jahres-Yogalehrerausbildung. Sowie bei einer nicht Yoga Vidya Ausbildung der Besuch eines Seminars, wie z.B.: „Yoga und Meditation Einführung“, andere auf Anfrage bei ausbildung@yoga-vidya.de

Mit dieser Aus- und Weiterbildung kannst du:

- » Kompetent auf bestimmte Zielgruppen mit körperlichen Beschwerden eingehen
- » Deine bisherige Unterrichtspraxis gezielt erweitern, zum Beispiel, indem du Yogastunden für Asthmatiker, Behinderte, Herzkranken, für Menschen mit Rückenbeschwerden usw. anbietest
- » Yogaübungen und Yogatechniken gezielt therapeutisch in deinen Yogastunden einsetzen
- » Individuelle Yogaübungsprogramme für Privatstunden und Einzelberatungen erarbeiten
- » Therapeutische Einzelberatungen oder Yogastunden geben
- » Besser auf spezielle Anforderungen im Yogaunterricht reagieren
- » Menschen in deinen Kursen gezielter helfen
- » Therapeutische Gesichtspunkte in deine eigene Übungspraxis einfließen lassen
- » Eigene gesundheitliche Probleme angehen
- » Den Körper und seine Reaktion besser verstehen
- » Die natürlichen Regenerations- und Heilkräfte des Körpers fördern
- » Noch bewusster mit dir, deinem Körper und deinem Leben umgehen und dies auch anderen vermitteln

Wege zum Yogatherapeuten



Bei Yoga Vidya kannst du also unter 5 Formen der Therapieausbildung wählen:

- A. Einjährige Yogatherapie Ausbildung mit Ravi Persche in der Therapie-Tradition von Kaivalyadhama bei Lonavla, in Bad Meinberg
- B. Yogatherapie 4-Wochen-Intensiv Ausbildung mit Harilalji in der SVYASA-Tradition von Karnataka, in Bad Meinberg, Beginn 01.08.21
- C. Mehrmonatige Yogatherapie Ausbildung in den Stadtcentern auf Anfrage
- D. Für Angehörige von Heil- und Pflegeberufen, die schon Yogalehrer sind
- E. Für Angehörige von Heil- und Pflegeberufen, die nicht Yogalehrer sind

Yogatherapie Einführung mit Ravi und Claudia Persche

29.-31.1.21 BM, 29.-31.10.21 BM, SL: Ravi und Claudia Persche
Grundlagen und Wirkungsweise der Yogatherapie zur Heilung und Vorbeugung von weit verbreiteten Krankheiten. Praktische Übungen. Stärken, Grenzen und Kontraindikationen der Yogatherapie und ihre Unterschiede zum klassischen Yoga Unterricht.
MZ 180 €, DZ 216 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 155 €

A) Einjährige Yogatherapie Ausbildung mit Ravi Persche in Bad Meinberg

Beginn 29.-31.1.21, SL: Ravi und Claudia Persche
» Als Modul-Ausbildung: Alle Blöcke (Intensiv-Wochen) können auch einzeln belegt werden
» Oder als Gesamtausbildung buchbar: 2 Wochenenden plus 5 Intensivwochen

Aufbau, Inhalt und Themen:

Du lernst bestimmte weit verbreitete Krankheitsbilder kennen sowie ganz spezifische Yogaübungen dafür – nicht nur Asanas, sondern Techniken aus verschiedensten Yogabereichen, unter anderem auch aus dem Kriya Yoga, dem Raja Yoga, dem Bhakti Yoga. Während der Ausbildung werden anatomische und physiologische Grundlagen erarbeitet für ein medizinisches Verständnis von:

- » Gehirn/Nervensystem
- » Herz-Kreislaufsystem
- » Atmungsorganen
- » Verdauungssystem
- » Endokrines System

Im pathophysiologischen Teil erwirbst du exakte Kenntnisse über die Entstehung von Krankheiten, deren Ursachen, Auswirkungen und medizinische Behandlungsmöglichkeiten.

Im Laufe der Ausbildung erstellst du drei yogatherapeutische Diagnose- und Behandlungsprotokolle an authentischen Fallbeispielen. Das erste Wochenende umfasst eine praktische und theoretische Einführung in die Yogatherapie und macht dich mit den Grundlagen, Prinzipien und der Wirkungsweise von Yogatherapie vertraut. In den folgenden 5 Intensivwochen beschäftigst du dich eingehend und systematisch mit bestimmten Krankheits- und Beschwerdebildern und ihrer jeweiligen Behandlung durch Yogatherapie. Theorieteil mit Vorträgen, Workshops, in denen du das Gelernte direkt umsetzt, praktischer Teil mit Yogastunden – die inhaltlich auf die jeweilige spezielle Thematik abgestimmt sind – sowie Meditation, Pranayama und Mantra-Singen für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und Harmonisierung auf allen Ebenen des Seins.

13 Monatsraten, ab Januar 2021:

MZ 321 €, DZ 375 €, EZ 431 €, S/Z/Womo 279 €
Oder bei Vorauszahlung (reduzierter Preis gegenüber Einzelbuchung bzw. Ratenzahlung):
MZ 3.582 €, DZ 4.176 €, EZ 4.797 €, S/Z/Womo 3.113 €

Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen

2.-9.5.21 BM, SL: Ravi und Claudia Persche
Psychosomatische Störungen haben häufig ihre Ursache in psychischen und physischen Traumata, die verdrängt oder nicht vollständig verarbeitet wurden. Viele organische Erkrankungen lassen sich ganz oder teilweise auf Störungen des natürlichen Körper-Geist-Gleichgewichts zurückführen. Hier kann der ganzheitliche Ansatz des Yoga einen besonders wirkungsvollen Beitrag leisten. Du lernst, welche Techniken besonders wirksam sind bei chronischen Erkrankungen wie:

- » Schlafstörungen
- » Migräne
- » Stress-Syndrom

Du lernst, ein eigenes yogatherapeutisches Übungsprogramm zu erstellen. Anatomische und physiologische Grundlagen des Nervensystems und des endokrinen Systems.

MZ 707 €, DZ 825 €, EZ 949 €, S/Z/Womo 613 €

Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish

27.8.-3.9.21 BM, SL: Lutz Hertel, Ravi und Claudia Persche

Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose (Kardiovaskuläre Erkrankungen)

Du lernst, gezielt Herzranke zu unterrichten und ihnen die Grundzüge des erfolgreichen, wissenschaftlich erprobten Ornish Programms kompetent beizubringen. Mit Hilfe dieses Behandlungsverfahrens ist es möglich, selbst hochgradige Verengungen der Herzkranzgefäße ohne Operation oder Medikamente wieder zu öffnen. Es ist ein yogisches Herzprogramm zur „Öffnung des Herzens“ auf körperlicher und seelischer Ebene. Der Erfolg der Ornish-Herztherapie beruht wesentlich auf der Veränderung des gesamten Lebensstils. Durch den hohen Praxisanteil erfährst du diese Lebensstiltherapie aus der Perspektive des Herzpatienten, das heißt, du praktizierst alle Behandlungsmethoden selbst.

Sie umfassen:

- » „Herz-Yoga“-Programm mit speziell zusammengestellten Yoga Techniken
- » Entspannungsübungen
- » Stressmanagement-Techniken
- » diätische Vorgaben mit vegetarischer Ernährung
- » Tägliches körperliches Ausdauertraining
- » Gruppengespräche unter psychologischer Leitung für die innere Wandlung hin zu mehr Aufmerksamkeit und Mitgefühl

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem „Herz-Yoga“- Programm. Du lernst den Aufbau der Übungen, der Atmung und Meditation im „Herz-Yoga“ kennen und erfährst, welche Aspekte beim Unterricht mit Herzkranken besonders beachtet werden müssen. Daneben wird unverzichtbares theoretisches und praktisches Wissen auf den Gebieten der Medizin, Psychologie und Ernährung vermittelt. Diese Woche wird geleitet von dem führenden Spezialisten des Ornish Programms in Deutschland, Lutz Hertel.

MZ 741 €, DZ 860 €, EZ 983 €, S/Z/Womo 648 €

Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems)

11.-18.7.21 BM, SL: Ravi und Claudia Persche
Yoga-, Atem- und Kriya-Techniken sowie spezielle Ernährungsempfehlungen bei:



- » Asthma
 - » Bronchitis
 - » Nebenhöhlenentzündungen
 - » Allergischem Schnupfen
- Lerne, diesen vorzubeugen und wie du ihnen im Krankheitsfall beikommen kannst.
- MZ 707 €, DZ 825 €, EZ 949 €, S/Z/Womo 613 €

Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems

31.10.–7.11.21 BM, SL: Ravi und Claudia Persche
Dazu gehören weit verbreitete gesundheitliche Probleme wie Diabetes, Gastritis, Ulzera, Verstopfung, Hämorrhoiden.

Vom yogatherapeutischen Ansatz behandeln wir diese mit:

- » Ernährungsumstellung bzw. -plänen
- » Kriya Übungen zur Befreiung von belastenden Stoffwechsel-Rückständen und Giften
- » Speziellen Asanas
- » Speziellen Atemtechniken für Verdauungssystem und -drüsen
- » Möglichkeiten einer langfristigen gesünderen, entspannteren Lebensführung

MZ 707 €, DZ 825 €, EZ 949 €, S/Z/Womo 613 €

Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

26.2.–5.3.21 BM, SL: Ravi Persche, Wolfgang Keßler, Claudia Persche
Vor allem Rückenbeschwerden haben sich heutzutage zu einer weit verbreiteten Volkskrankheit entwickelt. Sie können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Gerade hier bietet die Yogatherapie mit einem gezielten Programm aus speziell angepassten Asanas, die wir in dieser Woche kennen lernen und üben, beeindruckende und dauerhafte Heilerfolge. Auch für rheumatische Beschwerden gibt es zahlreiche beschwerdespezifische Übungen, ergänzt durch individuelle Ernährungsempfehlungen. Empfohlen: Buch/DVD „Yoga ... und der Rücken atmet auf“ von Wolfgang Keßler.

MZ 707 €, DZ 825 €, EZ 949 €, S/Z/Womo 613 €

Prüfungswochenende der Yoga Therapieausbildung

5.–7.3.21 BM, 3.–5.9.21 BM, SL: Ravi und Claudia Persche
Schriftliche Prüfung. Festlicher Abschlussabend, feierliche Zertifikatsübergabe und Erteilung des spirituellen Segens.

MZ 231 €, DZ 264 €, EZ 300 €, S/Z/Womo 204 € (inkl. Prüfungsgebühr)



Ausbildungsleiter/innen:



Ravi Persche – ist Heilpraktiker, Yoga-lehrer und Ayurveda-Therapeut. Seine Ayurveda Ausbildung absolvierte er bei Dr. Balaji Tambe im Santulan Village in Indien. In Kaivalyadhama bei Lonavala studierte er therapeutische Anwendungen und Möglichkeiten des Yoga. Ravi ist seit 1995 im Gesundheitsbereich tätig.



Claudia Persche – ist seit über 10 Jahren im Bereich der Erwachsenenbildung tätig. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Ayurveda-Masseurin und Ayurveda Gesundheitsberaterin.



Lutz Hertel – Dipl.-Psychologe (BDP), langjährige Erfahrungen in der Wirtschaft und seit 1990 Vorstandsvorsitzender des deutschen Wellnessverbandes, wissenschaftlicher Mitarbeiter der Uni Düsseldorf und Verantwortlicher des „Ornish-Programmes“ zur erfolgreichen Anwendung bei Koronaren Herzkranzgefäß Erkrankungen und deren Prävention.

Teilnahmevoraussetzung: Begonnene oder abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 17. Bei weiteren Fragen zur Voraussetzung wende dich bitte an: ausbildung@yoga-vidya.de. Längere eigene Yoga Praxis. Yoga-Unterrichtserfahrung. Interesse an wissenschaftlicher Medizin. Bitte beachte auch die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausbildung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 230. Das entschuldigte Fehlen an Kursteilen bedarf einer ärztlichen Bescheinigung und ist nach Ermessen des Ausbildungsleiters nachzuholen oder schriftlich nachzuarbeiten. Bitte mit dem Ausbildungsleiter Ersatztermine abstimmen (geeignete Seminare im Haus Yoga Vidya oder andere Alternativen). Ein Ausstieg ist bei Zahlung von einem Viertel des Restbetrags jederzeit möglich. Wenn du während der Ausbildungsdauer andere Seminare im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg oder einem anderen Yoga Vidya Ashram besuchst, erhältst du auf alle Seminare und Kurse dort 20% Ermäßigung.

Zertifikat: Bei Bestehen der Prüfung und Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat „Yoga Therapeut (BYAT)“ des Berufsverbandes der Yoga und Ayurveda Therapeuten. Ca. 465 UE.

Benötigte Bücher:

- » „Yoga Vidya Yogalehrer Handbuch“
- » „Das Yoga Vidya Asana Buch“ von Sukadev Bretz, Yoga Vidya Verlag, ISBN 3-931854-48-5
- » „Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute“ von Sukadev Bretz, Verlag Via Nova, ISBN 3-928632-81-7
- » „Hatha Yoga Pradipika“ Yoga Vidya Verlag
- » „Bhagavad Gita“ mit Kommentar von Swami Sivananda, Mangalam Verlag, ISBN 3-9224706-2 oder „Die Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute“ von Sukadev Bretz

Zusätzliche Literaturempfehlung:

„Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie“ von Thews/Mutschler/Vaupel, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, ISBN 3-80471-616-4

Bücher erhältlich über yoga-vidya.de/shop oder vor Ort im Shop bzw. im Buchhandel.

B) Yogatherapie Ausbildung 4-Wochen-Intensiv

1.–29.8.21 BM, SL: Harilalji
Englisch mit deutscher Übersetzung
Intensive Yogatherapie-Ausbildung nach dem System des renommierten SVYASA-Instituts in Karnataka/Südindien.
Die SVYASA ist eine berühmte Institution im Sinne einer Yoga-Universität, die seit 25 Jahren Studien über Yoga und Yogatherapie durchführt. Der Unterricht basiert auf dem traditionellen indischen Gurukula-System und den traditionellen vedischen Schriften mit dem Schwerpunkt auf der Vermittlung der ganzheitlichen Yogaweisheit.

Du lernst das Grundkonzept der ganzheitlichen Yogatherapie mit folgenden Hauptinhalten:

- » Modell des Panchakosha Tattwa, der 5 Hüllen aus der Taittiriya Upanishad
- » Aadhi – Stress und seine Bewältigung
- » Aadhiya vyadhi (psychosomatische Beschwerden)

- » Psychosomatik/vedische Psychologie (Struktur des Geistes, Wechselwirkung Psyche u. Körper)
- » Die Anwendung der Yogatherapie, wie sie in der Yoga Vasishta, einer weiteren klassischen Schrift des Yoga, beschrieben wird
- » Pathologie aus yogischer Sicht
- » Therapietechniken: Yoga-Physiotherapie, Atembewegungen, Asanas, Pranayamas, Shat Kriyas, zyklische Entspannung, die Technik der Prana-Lenkung, Beratung, Meditationstechniken etc.
- » Du lernst Übungen und Techniken der Yogatherapie, die besonders erfolgreich eingesetzt werden können für: psychosomatische Beschwerden, Asthma, Allergien, Rücken-, Knie-, Kopfschmerzen, Migräne, Arthritis, Angstzustände, Depressionen, muskuläre Dystrophie
- » Du lernst, wie du eine Konsultation zielgerichtet durchführst, welche Übungen in welchen Fällen angezeigt sind, wie du die Übungen dem Teilnehmer/ Patienten beibringst und ihm wertvolle Ratschläge für Prävention, Umgang mit seiner Krankheit und möglichen Besserung von Beschwerden geben kannst. Ziel ist, den Patienten in die Lage zu versetzen, dass er anschließend diese Übungen selbst regelmäßig zu Hause übt. Anschließend, wenn die Krankheit unter Kontrolle ist, kann er wieder normal Yoga üben zur Verbesserung der Lebensqualität und Aufrechterhaltung eines guten Gesundheitszustandes.

1. Woche: Grundlagen der Yoga Philosophie. Indische Schriften und Philosophiesysteme. Grundlagen des Unterrichtens von Yoga Therapie.

2. und 3. Woche: Praktisches Erlernen und Üben von versch. Techniken bei verschiedenen Problemen und Krankheiten, Atembewegung, Spezielle Techniken, Asanas, Pranayamas. Kriyas, die yogischen Reinigungstechniken, Cyclic Relaxation = zyklische Entspannung, PCT = Prana Chanalizing Technique, Pranalenkungstechniken, Meditationstechniken u.v.a.

4. Woche: Praktizieren des Gelernten, Gegenseitiges Anleiten des Gelernten, Üben von Konsultationen, Beratungen, Diagnosen, Behandlungen zu zweit oder in Kleingruppen.



SL: Acharya Harilalji – Yogalehrer und Yoga-Acharya der Sivananda-Tradition. An der bekannten SVYASA-Yoga-Universität in Bangalore/Indien absolvierte er seine Yogatherapie-Ausbildung. Harilalji vermittelt die Yogaweisheit als ganzheitliches System. Er leitet einen kleinen Ashram in Kerala/Südindien und ist dort Dozent am Nagelil Ayurveda Medical College. Seine Lehrmethode beruht auf dem traditionellen indischen Gurukula-System. Daher legt er seinen Schwerpunkt mehr auf das Erfahren der Weisheit des Yoga als auf reine Wissensvermittlung.



SL: Meera Karanath – geborene Tschechin. In 2009 ging sie mit ihrem Ehemann Harilalji nach Indien, wo sie gemeinsam das Yoga-Zentrum Arsha Yoga gründeten. Sie lebt überwiegend in Indien und reist jedes Jahr im Sommer nach Europa. Ihre Spezialgebiete sind Yoga Therapie, Yoga für Frauen und Mantra.

Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene oder begonnene Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S.17. Bei weiteren Fragen zur Voraussetzung wende dich bitte an: ausbildung@yoga-vidya.de.

Längere eigene Yoga Praxis. Yoga Unterrichtserfahrung. Es werden Kriyas geübt – daher nicht geeignet für Menschen mit schwerwiegenden Erkrankungen und für Schwangere. Falls du eine schwerwiegende Krankheit hast und nicht sicher bist, ob die Ausbildung für dich geeignet ist, kannst du dich direkt an den Ausbildungsleiter wenden und fragen (englisch oder deutsch): arshayoga.hari@gmail.com. Bitte beachte auch die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausbildung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 230.

Prüfung/Zertifikat: Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Prüfung, festlichem Abschlussabend, feierlicher Zertifikatsübergabe und Erteilung des spirituellen Segens. Bei Bestehen der Prüfung und Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat „Yoga Therapeut/in BYAT“ des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT). Ca. 363 UE.

Benötigte Bücher: siehe S. 211
MZ 2.455 €, DZ 2.929 €, EZ 3.420 €, S/Z/Womo 2.080 €

C) Mehrmonatige Yogatherapie Ausbildung in den Stadtcentern

Bitte direkt im Stadtcenter informieren oder unter yoga-vidya.de/name-der-stadt

D)+E) Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe im Modul-System

Beginn 19.3.-2.4.21, 17.9.-1.10.21

Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

Für Angehörige medizinischer Berufe, die nicht Yogalehrer sind und Yogatherapeuten werden wollen, um Yogatherapie in ihre Arbeit zu integrieren. Diese Ausbildung vermittelt in komprimierter Form die wesentlichen Grundlagen und Inhalte des Unterrichtens von Yoga und Yogatherapie. Die anatomischen und physiologischen Inhalte und Krankheitsbilder, die in der normalen Yogatherapie Ausbildung einen breiten Raum einnehmen, werden vollständig vorausgesetzt und nicht extra behandelt. So ist diese Ausbildung besonders geeignet für Physiotherapeuten, Ärzte, Krankenpfleger/-schwestern und Menschen mit vergleichbaren medizinischen Kenntnissen, um

Wiederholungen zu vermeiden und sich ganz auf die yogatherapeutischen Inhalte konzentrieren zu können.

Die Ausbildung setzt sich zusammen aus folgenden Modulen:

E1)

Yoga-Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe siehe S. 214 19.3.-2.4.21 und 17.9.-1.10.21, Ca. 200 UE.

E2)

Wahlmodul

Wahlweise Entspannungskursleiter/in siehe S. 100, Atemkursleiter/in siehe S. 106 oder Spirituelle Lebensberater/in Ausbildung siehe S. 138. Ca. 60 UE.

E3)

Yogatherapie Baustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

Findet alle 2 Jahre statt, voraussichtlich wieder 2022, Ca.240 UE

Teilnahmevoraussetzung für Baustein E3:

Yoga-Grundbaustein oder Yogalehrer Ausbildung.

Nach Abschluss aller Teile reichst du uns deine Nachweise ein und erhältst das Zertifikat „Yogatherapeut/in (BYAT)“.



Teilnahmevoraussetzungen:

1. Medizinischer Grundberuf wie Arzt, Heilpraktiker, Physiotherapeut, Krankenschwester, Krankenpfleger und andere medizinische Berufe mit vergleichbaren anatomischen und physiologischen Kenntnissen.
2. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.
3. Erfolgreiche Teilnahme und Abschluss von Teil E1.

Prüfung/Zertifikat:

1. Praktische Therapiesitzungen während der Ausbildung. Schriftliche Abschlussprüfung. Teilnahmebescheinigung.
2. Siehe bei den einzelnen Wahlbausteinen.
3. Nach erfolgreicher Teilnahme/Abschluss dieser drei Bausteine erhältst du das Zertifikat „Yoga-therapeut/in BYAT“ des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT). Insgesamt mind. 500 UE.

Für Angehörige medizinischer Berufe mit Yoga-lehrerausbildung BYV oder SYVC (andere auf Anfrage). Direkter Einstieg in den Baustein E3 möglich (siehe unten)

Pflichtmodul E1)

Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

19.3.-2.4.21 BM, 17.9.-1.10.21 BM, Ca. 200 UE. Für Angehörige medizinischer Berufe ohne Yoga-lehrerausbildung

Inhalte und Themen:

- » Die Grundlagen des Yoga, insbesondere die bewährte, traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe
- » Du lernst diese Übungen korrekt selbst auszuführen, auf verschiedene Zielgruppen angepasst anzuleiten und zu korrigieren
- » Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- » Praktische Unterrichtserfahrung in Kleingruppen
- » Prinzipien des Yogaunterrichts bei Beschwerden
- » Einführung in die Philosophie des Yoga
- » Yoga als ganzheitliches System der Gesundheitserhaltung, Prävention und Heilung
- » Chancen und Grenzen von Yogatherapie

Teilnahmevoraussetzung: Für Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Krankenschwestern, Krankenpfleger u. a. medizinische Berufe mit vergleichbaren anatomischen und physiologischen Kenntnissen und Kenntnis der Krankheitsbilder.

Abschluss dieses Yoga-Grundbausteins: Praktische Prüfung im Rahmen der Unterrichtsproben. **Schriftliche Abschlussprüfung. Teilnahmebescheinigung.** (Zertifikat nach Abschluss aller Yogatherapie Ausbildungsbausteine). Ca. 200 UE. MZ 1.259 €, DZ 1.496 €, EZ 1.741 €, S/Z/Womo 1.072 €

Pflichtmodul E2)

Wahlweise Entspannungskursleiter-, Atemkursleiter- oder Spirituelle Lebensberater Ausbildung siehe S. 100, 106, 138. Ca. 60 UE

Pflichtmodul E3)

Yogatherapie Baustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

Die Ausbildung findet nur alle 2 Jahre statt, nächstes Mal wieder 2022.

Teilnahmevoraussetzung:

Erfolgreicher Abschluss des Yoga Grundbausteins für medizinische Berufe E1 sowie abgeschlossene oder begonnene Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 17. Bei weiteren Fragen zur Voraussetzung wende dich bitte an: ausbildung@yoga-vidya.de.

Für Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Krankenschwestern, Krankenpfleger und andere medizinische Berufe mit vergleichbaren anatomischen und physiologischen Kenntnissen und Kenntnis der Krankheitslehre. Die Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe setzt sich zusammen aus A) dem Yoga Grundbaustein, B) wahlweise der Entspannungskursleiter-, Atemkursleiter- oder Spirituelle Lebensberater Ausbildung als 2. Baustein und C) diesem Yogatherapie Baustein für medizinische Grundberufe. Nach erfolgreicher Teilnahme und Abschluss dieser 3 Bausteine erhältst du das Zertifikat „Yogatherapeut/in BYAT“ des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT). Insgesamt mind. 500 UE

CranioSacrale Biodynamische Yogatherapie Ausbildung

22.8.-3.9.21 BM, SL: Azima Marion Wiesner
CranioSacrale Biodynamische Yogatherapie ist eine ganzheitliche Körperarbeit. Sie ist sehr fein und sanft, dabei gleichzeitig intensiv und tiefgehend. Über den „Atem des Lebens“, dieses geräuschlose Chi-Prana-Feld, das das ganze System belebt, arbeiten wir bis auf die Seelenebene. Wir wissen aus der ganzheitlichen Medizin, dass viele körperliche Symptome wie Unwohlsein, Schmerzen oder Stress auf ungelöste innere Konflikte zurückzuführen sind. Du lernst ausgewählte manuelle und energetische Techniken, damit du Wohlbefinden und Entspannung fördern kannst. Biodynamisch bedeutet, dass über den Atem des Lebens eine fließende Kraft Ausdruck findet. So können die Flüssigkeiten (Lymphe, Hormone, Blut und Nerven usw.) wieder in ihrer natürlichen Ausrichtung nach Gesundheit streben. Es balanciert das ganze System und öffnet für natürliches Wohlbefinden.

Du lernst insbesondere:

- » Aufbau einer therapeutischen Einzelsitzung. Der Klient erreicht dabei den entspannten Alpha-Zustand, in dem, wie in vielen wissenschaftlichen Studien belegen, Heilung und Lernen besonders gut und schnell funktionieren
- » Sanfte biodynamische Yogaübungen und Heilmeditationen
- » Bezug zu den Elementen und zur Natur in der Biodynamik
- » Manuelle und energetische Techniken der CranioSacral-Biodynamischen-Yogatherapie
- » das Konzept von Ida und Pingala, als Tanz in der DNA – Doppelhelix, Entwirrung der Gewebe in Knochen, Muskeln, Faszien und Organen
- » Neuordnung der Gewebe über die Energiebahn der feinstofflichen Wirbelsäule

Weitere Ausbildungsinhalte/Themen u.a.:

- » Reinigung, Heilung, Öffnung des spirituellen Herzens
- » Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz
- » Chakraarbeit, Chakrameditationen
- » Atem- und Energiearbeit
- » Achtsamkeitswahrnehmung: die Seele und ihre Ausdrucksform
- » Innere-Kind-Heilarbeit – sanft und hocheffizient
- » Aufbau von Sitzungen, Kursen, Workshops und Vorträgen



SL: Azima Marion Wiesner – Zentrumsleitung YV Tübingen, erf. Yoga Ayurveda Therapeutin und Ausbilderin, Reiki und Lichtkörpertrainerin, CranioSacrale Biodynamik, Quantenmedizin.

Mit Kompetenz und Liebe vermittelt sie ihr fundiertes Yoga- und Ayurveda-Heil Wissen in Theorie und Praxis. Lass dich von ihrer Freude und Ausstrahlung anstecken und inspirieren!

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. Ideal für Yogalehrende und Ayurveda Praktizierende.

Abschluss/Zertifikat: Übung in praktischen Sitzungen während der Ausbildung. Bei erfolgreicher Teilnahme erhältst du das Zertifikat „CranioSacraler Biodynamischer Yogatherapeut/in“ des Berufsverbands der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG). Ca. 140 UE. MZ 1.089 €, DZ 1.291 €, EZ 1.502 €, S/Z/Womo 928 €



Vertiefte Selbsterfahrung mit:

- » Yin Yogalehrer/in Ausbildung siehe S. 34
- » Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken siehe S. 68
- » Yoga bei Arthrose und anderen Gelenkerkrankungen siehe S. 68
- » Yoga bei MS (Multiple Sklerose) siehe S. 68
- » Hormon Yoga Basisseminar siehe S. 28
- » Yoga angepasst an deinen Bewegungsapparat siehe S. 83
- » Klangtherapie im Yogaunterricht Schwerpunkt Rücken yoga siehe S. 89
- » Klangreise und Klangmeditation siehe S. 170
- » Spirituelle Lebensberatung siehe S. 138
- » Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen*
- » Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln*

Chakra-Seminarreihe zur systematischen therapeutischen Erschließung des Chakra-Potentials (gesamt oder einzeln buchbar):

- » Chakra-Yoga – Muladhara und Swadhisthana*
- » Chakra-Yoga – Swadhisthana und Manipura*
- » Chakra-Yoga – Manipura und Anahata*
- » Chakra-Yoga – Anahata und Vishuddha*
- » Chakra-Yoga – Schwerpunkt Vishuddha und Ajna*
- » Chakra-Kur: Reinigung der Chakras*
- » Klangtherapie Chakra Kur*

* Beschreibung siehe Seminarkatalog 2021 oder im Internet yoga-vidya.de/seminare

Psychologische Yogatherapie

Für Yogalehrer, die vor allem am geistig-seelischen Aspekt des Yoga interessiert sind und dies in ihrem Yoga Unterricht oder anderen Kursen und Einzelberatungen einbringen wollen.

Lerne systematisch praktische Techniken und Methoden für persönliches Wachstum und Hilfestellung aus dem klassischen Yoga und aus der modernen Psychologie und Psychotherapie.

Eine Ausbildung, die dein Leben an der Wurzel berühren und bereichern kann, dich zu einem noch authentischeren Menschen werden lässt. Diese Ausbildung besteht aus 5 Bausteinen, die alle einzeln buchbar sind. Die Ausbildung erstreckt sich in der Regel über einen Zeitraum von 1,5 bis 2 Jahre. Du kannst dir aber auch länger Zeit lassen. So lässt sich die Ausbildung sehr flexibel nach deinen persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten zusammenstellen und absolvieren.

Du erwirbst und verinnerlichst die Grundhaltung eines/r Therapeuten/in und lernst, mit allen Aspekten des Yoga und modernen psychologischen Methoden, Menschen in besonderen Lebenssituationen zu begleiten.

Nach dieser Ausbildung können die Yogatherapeuten sich mit speziellen Seminaren/Ausbildungen weiterbilden.

Die praktischen Prüfungen bestehen aus Therapiesitzungen mit Supervision und Lehrproben. Jeder Baustein wird für sich zertifiziert, so dass du deine Fortbildung und Qualifikation auch belegen kannst, wenn du nicht die gesamte Ausbildung abschließen willst, sondern dich nur bestimmte Themen interessieren. Wer die gesamte Ausbildung abschließen möchte, schreibt eine Abschlussarbeit, die in der Ausbildung besprochen wird.

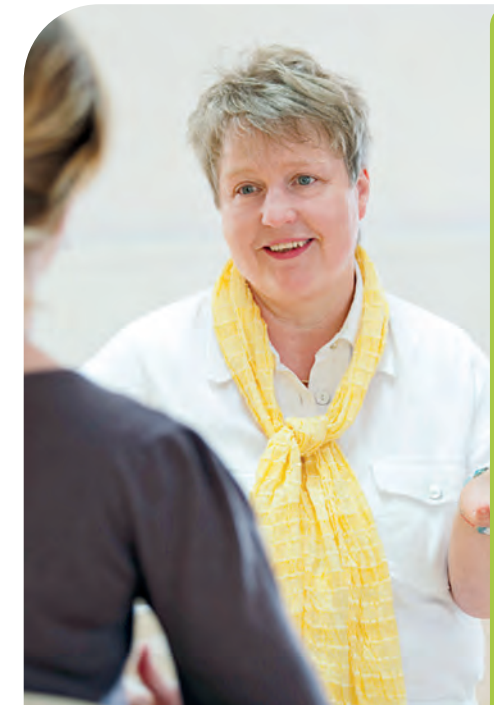
A) Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie

7.-14.2.21 AL, 11.-18.7.21 BM,

SL: Shivakami Bretz, Ute Zöllner

„Um zum andern ausgehen zu können, muss man den Ausgangsort innehaben, man muss bei sich gewesen sein, bei sich sein.“ Martin Buber

In diesem Baustein schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit. Im Zentrum steht die würdigende Haltung der Achtsamkeit und Akzeptanz. Völlig wertfrei beobachten wir, was im Hier und Jetzt geschieht. Gestalttherapie lässt dich das „Ich-Du-Wir“ bewusster und intensiver erleben. Damit schaffst du die Grundlagen für vertrauensvolle Beziehungen: einführendes Verständnis, liebevoller und achtsamer Umgang sowie Echtheit.



Praxis:

- » Spezielle therapeutisch anwendbare Meditationstechniken
 - » Tiefenentspannung und innere Heilreisen
 - » Paarübungen z.B. wohlwollendes aktives Zuhören
 - » Körper, Atem, Stimme auch im Gespräch einbeziehen
 - » Dich selbst im Kontakt wahrnehmen und
 - » Du erfährst, welche Voraussetzungen du brauchst, um kompetent begleiten zu können
- Wenn du vorhast, die gesamte Ausbildung zu durchlaufen, empfiehlt es sich, mit diesem Baustein zu beginnen.

SL: Shivakami Bretz – siehe S. 39



SL: Ute Zöllner – Yogalehrerin und Yogatherapeutin; arbeitete 12 Jahre als Psychologin, immer auf der Suche, den Körper besser in die Arbeit einzubeziehen und den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit zu erreichen. Durch eigene Yoga Praxis und die erlebten heilenden Aspekte bei sich und anderen, verbindet sie alles Gelernte und Erfahrene miteinander.

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung. Ca. 81 UE.
MZ 574€, DZ 691€, EZ 813€, S/Z/Womo (nur in BM) 480€

B) Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

siehe S. 138
18.–25.7.21 BM, SL: Sukadev Bretz

C) Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie

4.–11.4.21 BM, SL: Shivakami Bretz, Ute Zöllner
Spirituelles Wachstum erleben und fördern. Psychologische Yogatherapie geht über die symptomatische Behandlung hinaus. In dieser Woche übst du, Menschen in Einzelsitzungen mit allen Instrumenten des ganzheitlichen Yoga zu begleiten und zu unterstützen. In Gruppenübungen bist du abwechselnd Therapeut, Klient oder Beobachter. In dieser Triadenarbeit wirfst du einen Blick auf deine persönlichen Anteile in der Begegnung und bleibst dadurch selber in Svadhyaya – Selbststudium verankert. So sammelst du wichtige Erfahrungen, die dir bei deiner therapeutischen Arbeit weiter helfen.

Praxis:

- » Gestaltung eines Einzelgesprächs
- » Erfassen der Lebensthemen deines Klienten
- » Ressourcen fördern
- » Einzelarbeit mit Lehrtherapeutin in der Großgruppe
- » Wie kann ich sowohl prozess- als auch zielorientiert mit Yoga arbeiten?
- » Yoga zur Selbstreflexion/Selbsterkenntnis einsetzen

SL: Shivakami Bretz – siehe S. 39

SL: Ute Zöllner – siehe S. 218

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung. Vorheriger Besuch des Bausteins A empfohlen. Ca. 81 UE.

MZ 574€, DZ 691€, EZ 813€, S/Z/Womo 480€

D) Yoga bei psychischen Problemen

23.–30.5.21 BM, 17.–24.10.21 BM,

SL: Shivakami Bretz, Ute Zöllner
Lerne, mittels Yoga deine Kursteilnehmer zu tiefer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen im Umgang mit diversen psychischen Beschwerden und ständig neuen Herausforderungen des modernen Alltags. Diese Weiterbildung richtet sich an Yogalehrer mit Unterrichtserfahrung ohne tiefere psychotherapeutische Vorkenntnisse. Aber auch Yogalehrer, die gleichzeitig Psychotherapeuten sind, können ihr „Methodenarsenal“ sinnvoll erweitern.

Theorie:

- » Kennenlernen verschiedener Krankheits-/Störungsbilder, bei denen Yoga unterstützend hilfreich sein kann: verschiedene Formen der Angst, Depressionen, Traumafolgestörungen, Süchte, Essstörungen
- » Umgang mit verschiedenen Belastungen: Trauer, Verluste, Trennungen
- » Unterscheidung einfacher Belastungsreaktionen von Störungsbildern, die einer professionellen Behandlung bedürfen
- » Juristische Fragen: Was darfst du als Yogalehrer, was darf nur ein Psychotherapeut/Psychiater, wann muss auf einen Arzt verwiesen werden
- » Tipps für die sinnvolle Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten/Psychiatern/Heilpraktikern

Praxis:

- » Abstimmen der Yogastunden auf bestimmte Beschwerdebilder
- » Psychische Wirkung spezifischer Asanas
- » Kontraindikationen: was gilt es in welchen Fällen abzuändern oder zu meiden?
- » Besondere Yoga- und ayurvedische Bewegungs- und Konzentrationsübungen zur Harmonisierung und Stärkung der Psyche
- » Spezielle Meditationen. Arbeiten mit Mantras
- » Einsatz von gezielten Affirmationen und Visualisationstechniken
- » Selbstreflexion durch Asanas
- » Tipps für den Alltag aus yogischer Sicht
- » Tipps für Einzelberatungsgespräche

Nach diesem Baustein kannst du:

- » Workshops anbieten zu Themen wie z. B.: „Umgang mit Ärger“, „Umgang mit Ängsten“, „Yoga bei depressiven Verstimmungen“
- » Yogakurse und offene Stunden anbieten zu: geistige Wirkungen der Asanas, Yoga zur Selbstreflexion u. mit Affirmationen, Yoga als Weg zur Selbsterkenntnis
- » Deine Yogakurse auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abstimmen
- » Deine Yogakurse/-stunden variantenreicher und für Teilnehmer interessanter gestalten

SL: Shivakami Bretz – siehe S. 39

SL: Ute Zöllner – siehe S. 218

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung. Ca. 81 UE.
MZ 574€, DZ 691€, EZ 813€, S/Z/Womo (nur in BM) 480€

E) Selbstreflexion mit Hatha Yoga

14.–19.2.21 AL, 4.–9.7.21 BM,

SL: Shivakami Bretz, Ute Zöllner

Du übst in dieser Intensivwoche auf unterschiedliche Weise, dich in den Asanas zu beobachten, genauer wahrzunehmen, zu reflektieren, in die Stille einzutauchen und dir so deiner selbst noch bewusster zu werden. Du lernst, die Sprache deines Körpers durch die Asanas zu verstehen. „Der Körper spricht zu dir. Du lernst, die starke Symbolik der Yoga Asanas zu entschlüsseln.“ (Swami Sivananda Radha).

Unbewusstes darf aufsteigen und du kannst dich im geschützten Rahmen der Weiterbildung mit den Themen beschäftigen. Heilung und Transformation können geschehen.

Selbstreflexion geschieht durch:

- » Schulung der Achtsamkeit – Stärken der Beobachterposition
- » Arbeit mit der Symbolik der Asanas
- » Beobachten von Assoziationen, inneren Bildern, Gedanken und Gefühlen
- » Die Wahrnehmung deiner inneren Dialoge



- » Ungeteilte Aufmerksamkeit auf alles, was ist – Körper, Atem, Energie und jenseits davon (Unterbewusstes bekommt Raum und Möglichkeit aufzutauchen)

Mit Achtsamkeit, Demut und Hingabe wirst du dir selber näher kommen und auf deine eigene innere Entdeckungsreise gehen. Durch diese intensive Praxis lernst du, wie dein Yoga Unterricht noch mehr Tiefe bekommen kann; wie du deine Teilnehmer in Einzelsitzungen und auch Gruppenstunden in ihren Entwicklungsprozessen mit Hatha Yoga unterstützen und begleiten kannst. Angeleitete thematische Meditationen runden das Ganze ab. Voraussetzung ist u.a. das Interesse und die Bereitschaft, sich auf die eigenen inneren Prozesse einzulassen.

SL: Shivakami Bretz – siehe S. 39

SL: Ute Zöllner – siehe S. 218

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 € S/Z/Womo (nur in BM) 323 €

Jeder Baustein schließt mit einer praktischen und/oder schriftlichen Prüfung und wird für sich zertifiziert, so dass du deine Fortbildung und Qualifikation auch belegen kannst, wenn du nicht die gesamte Ausbildung abschließen willst, sondern dich nur bestimmte Themen interessieren.

NEU Psychologische Jahresgruppe mit Shivakami 2021

– Weiterbildung für Psychologische Yogatherapeuten –

26.3.–10.10.21 BM, SL: Shivakami Bretz

Du setzt die intensive Entdeckungsreise zu dir Selbst fort, indem du weiter deine Wahrnehmung für dich selbst und für andere schulst und sensibilisierst. Du vertiefst die gelernten Techniken, so dass du noch mehr Sicherheit in der Begleitung von Einzelberatung bekommst und sich dir noch mehr Möglichkeiten aus dem Erlebten erschließen. Du weißt bereits, wie intensiv und wertvoll der Austausch in einer Gruppe ist.

Voraussetzungen: Du solltest die Weiterbildung zum Psychologischen Yogatherapeuten abgeschlossen haben oder mindestens Baustein A, B und C absolviert haben.

Es handelt sich um eine feste Jahresgruppe, daher kannst du dich nur für das Gesamtpaket mit folgenden Seminaren anmelden:

- » **26.–28.3.21 – Psychologische Yogatherapie Jahresgruppe**
- Einstiegswochenende – Arbeit mit Körpersymptomen mit der Identifikationstechnik**
- » **7.–9.5.21 Triadenarbeit**
- » **13.–15.8.21 Polaritätenarbeit**
- » **8.–10.10.21 Die Kraft der Imagination nutzen**

Mehr Infos unter: blog.yoga-vidya.de/psychologische-yogatherapie-jahresgruppe-2021/

Gesamtpreis für alle 4 Seminare:

MZ 720 €, DZ 864 €, EZ 1.004 € S/Z/Womo 620 €

Weiterbildung für Psychologische Yogatherapeuten

Die folgenden Seminare/Ausbildungen eignen sich besonders als Weiterbildung für Psychologische Yogatherapeuten, da sie einzelne psychotherapeutische Methoden vertiefen oder ergänzend in der Psychotherapie eingesetzt werden (wie z.B. Hypnose, AT, PMR bei Traumata, Angstphobien etc.):

- » Spirituelle Hypnose Grundausbildung siehe S. 166
- » Systemisches Familienstellen siehe S. 149
- » Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen siehe S. 208
- » Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1 siehe S. 55
- » Entspannungskursleiter/in Ausbildung siehe S. 100
- » Meditationskursleiter/in Ausbildung siehe S. 107
- » Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter/in Ausbildung siehe S. 120
- » Spirituelle Coaching Ausbildung siehe S. 144
- » Autogenes Training Kursleiter siehe S. 102
- » Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson siehe S. 104
- » Energie und Tatkraft*
- » Gelassenheit entwickeln*
- » Praktische Schritte zum inneren Frieden*
- » Vertiefte Selbsterfahrung mit Yoga und spiritueller Gestaltarbeit*
- » Umgang mit Ärger, Angst und Depression*
- » Vertrauen entwickeln*
- » Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Hatha Yoga*
- » Psychologische Yogatherapie Jahresgruppe mit 4 Wochenenden – Einstiegswochenende*
- » Sinn und roten Faden erkennen*
- » Achtsam sein im Hier und Jetzt*
- » Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen*
- » Den Tod annehmen*
- » Raja Yoga 1, 2, 3, 4*

* Beschreibung siehe Seminarkatalog 2021 oder im Internet yoga-vidya.de/seminare

Teilnahmevoraussetzung: Begonnene oder abgeschlossene Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 17.

Prüfung/Zertifikat: Mit dem Nachweis der nötigen Unterrichtseinheiten und Vorlage der Abschlussarbeit erhältst du das Zertifikat „Psychologische/r Yoga Therapeut/in (BYAT)“, Ca. 384 UE.

Bitte beachte auch die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 230.



Entspannungstherapie Ausbildung

Lerne, Menschen kompetent in die Entspannung zu führen und zu einer anhaltend positiven Lebensstilveränderung anzuleiten.

Entspannung ist eine wichtige Methode in der Prävention und Rehabilitation. Als Entspannungstherapeut lernst du ganzheitliche Entspannungstechniken aus verschiedenen Traditionen und Ansätzen: angeleitete Entspannungsverfahren, Atemtechniken, Meditationstechniken, Hypnose, Suggestionen, Affirmationen, Massagen. So kannst du Menschen kompetent und entsprechend ihren individuellen Voraussetzungen die für sie wirkungsvollste Methode vermitteln.

Als Entspannungstherapeut eröffnest du dir ein erfüllendes Tätigkeitsfeld:

- » In Entspannungskursen oder -Workshops
- » In Stressbewältigungsseminaren
- » In Kliniken
- » Im Wellnessbereich
- » Im Rahmen anderer Kurse, wie Yogakurse usw., so dass du deine Teilnehmer noch kompetenter in die Entspannung führen kannst

Die Entspannungstherapeuten-Ausbildung umfasst mindestens 500 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen*:

1. Pflichtmodule:

- Entspannungstrainer siehe S. 101 d.h.,
- » Entspannungskursleiter siehe S. 100 und entweder:
 - » Autogenes Training siehe S. 102 oder
 - » Progressive Muskelentspannung Kursleiter Ausbildung siehe S. 104

2. Frei wählbare Module aus folgenden Kursen:

- » Yoga Nidra siehe S. 87
- » Autogenes Training Kursleiter/in siehe S. 102
- » Progressive Muskelentspannung siehe S. 104
- » Atemkursleiter/in siehe S. 106
- » Meditationskursleiter/in siehe S. 107
- » Mentales Training- und Gedankenkraft Kursleiter/in siehe S. 120
- » Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK) siehe S. 123
- » Entspannungstrainer/in für Kinder siehe S. 124
- » Achtsamkeitspraxis Lehrer/in Ausbildung siehe S. 145
- » Spirituelle Hypnose Grundausbildung siehe S. 166
- » Klangmassage Ausbildung siehe S. 169
- » Klangreise und Klangmeditation siehe S. 170
- » Eine Massage Ausbildung deiner Wahl siehe ab S. 187
- » Bodyscan Entspannung und Meditation Kursleiter Ausbildung siehe S. 111
- » Gelassenheitsmeditation Kursleiter Ausbildung siehe S. 111
- » Traumreisen Kursleiter Ausbildung siehe S. 105
- » Yoga Nidra Ausbildung siehe S. 161

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten: Siehe bei den einzelnen Modulen.

Abschluss/Zertifikat: „Ganzheitliche/r Entspannungstherapeut/ in (BYAT)“. Mind. 500 UE.

* Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



Yoga Atemtherapie Ausbildung

Der Atem als Bindeglied zwischen Körper und Geist – ein faszinierendes, bislang noch nicht wirklich ausgeschöpftes Potential für Heilung, Prävention und ein gesundes, ausgewogenes Leben.

Über den Atem kann man sowohl auf körperliche Symptome als auch auf Psyche/Gemüt Einfluss nehmen. Die Yoga Atemtherapie Ausbildung ist einzigartig im Hinblick darauf, dass hier das uralte „geheime“ Wissen um yogische Atemtechniken aufgeschlüsselt und systematisch vermittelt wird.

Als Yoga Atemtherapeut/in erwirbst du umfassende Kenntnis und – durch die Kombination von intensiver Praxis und eingehender Theorie – ein tief gehendes Verständnis dieser Pranayamas, ihrer Wirkungen, Variationen und Anwendungsmöglichkeiten. Du wirst anschließend souverän Teilnehmer/Klienten beraten und anleiten können, wie sie mit Atemübungen und Übungsreihen ihr Körper-, Geist- und Energiesystem harmonisieren, reinigen, aktivieren, beruhigen oder energetisieren können, je nach individueller Grundkonstitution bzw. aktueller Lebenssituation und Verfassung.

Als Yoga Atemtherapeut/in kannst du dein Wissen weitergeben:

- » In Atemkursen und -workshops
- » Im Rahmen anderer Kurse wie Yoga-, Entspannungs-, Meditations-, Stressbewältigungskursen

Pflichtmodule*:

- » Yogalehrer Ausbildung (Yoga Vidya, SYVC; Yogalehrer aus anderen Traditionen auf Anfrage) (mind. 400 UE)
- » Pranayama Weiterbildung siehe S. 79
- » Atemkursleiter/in Ausbildung siehe S. 106
- » Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems) siehe S. 209
- » Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga siehe S. 80

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten: Siehe bei den einzelnen Modulen.

Zertifikat: „Yoga Atemtherapeut/in (BYAT)“. Ca. 694 UE. *Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System

Ayurveda wird gerade im westlichen Kulturkreis immer populärer, weil es Menschen hilft, etwaige Ungleichgewichte über Ernährung, Massagen, Reinigungstechniken auszugleichen, ohne gleich zu Medikamenten greifen zu müssen.

Ayurveda ist zwar ein umfassendes ganzheitliches System für gesunde Lebensführung, die ayurvedischen Methoden sind jedoch für jeden erlernbar und vor allem selbst anwendbar. Diese Ausbildung vermittelt eine Vielfalt von Techniken der Wiederherstellung oder Aufrechterhaltung des natürlichen Körper-Geist-Gleichgewichts. Sie baut auf den theoretischen und praktischen Grundlagen der Gesundheitsberater Ausbildung auf und zielt vor allem auf eine gründliche, tiefe Vermittlung von praktisch anwendbarem Wissen in mehreren spezifischen Ayurveda Heil- und Therapiemethoden.

Als Ayurveda Therapeut kannst du auf drei Hauptgebieten tätig sein:

- » Wellness: Massagen, Stirngüsse usw.
- » Prävention: Ernährungsberater, Lebensberater, Reinigungskuren
- » Heilung von Krankheiten (Hinweise siehe S. 230)

Für Anwendungen im Wellness- und Präventionsbereich bekommst du mit der Yoga Vidya Therapie Ausbildung eine gründliche Schulung. Für die Heilung von Krankheiten bekommst du ein solides Grundwissen. Ayurveda als Medizinsystem ist allerdings sehr umfangreich und an indischen Universitäten ein mehrjähriges Vollzeitstudium. Als Heilpraktiker oder Arzt bekommst du durch diese Ausbildung wertvolle Anamnese- und Therapie-Werkzeuge für manche Krankheitsbilder.

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du bereits Ayurveda Gesundheitsberater/in bist oder es werden willst, um:

- » Menschen körperorientiert zu unterstützen
- » Ayurvedische Massagen und andere Anwendungen in eigener Praxis durchzuführen
- » Gesundheits- und Ernährungsberatung zu geben
- » Ayurveda-Kuren anzubieten
- » In Ayurveda- oder Wellness-Zentren mitzuarbeiten
- » Kompetent und typgerecht auf bestimmte körperliche Beschwerden einzugehen
- » Deiner Familie, deinem Freundes- und Bekanntenkreis etwas besonders Gutes zu tun oder zu einem gesunden Lebensstil zu verhelfen
- » Dein eigenes Leben in Balance mit deiner inneren und der äußeren Natur zu bringen und zu halten
- » Dein Wissen über Spezialgebiete des Ayurveda zu vertiefen und zu erweitern
- » Yoga und Ayurveda Therapie zusammen an zu wenden und deren Synergien optimal nutzen willst

Die Ausbildung umfasst mind. 780 UE und setzt sich aus folgenden Modulen zusammen*:

1.) Pflichtmodule (mindestens 240 UE):

- » Ayurveda-Gesundheitsberater-Ausbildung (BYVG) oder Ayurveda Medizin Ausbildung (BYVG) (Besuch von Teil 1+ 2)** siehe S. 174, 176
- » „Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten“ siehe S. 204

**andere vergleichbare Ausbildung auf Anfrage: ausbildung@yoga-vidya.de

2.) frei wählbaren Modulen (ca 540 UE)

aus allen Ayurveda Ausbildungen und allen Ayurveda Weiterbildungen, siehe ab S. 173

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten:

Siehe bei den einzelnen Modulen.

Zertifikat: „Ayurveda Therapeut/in (BYAT)“. Ca. 780 UE * Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung

Massage ist eine der ältesten Techniken zur Linderung von Schmerzen.

Gerade in der heutigen Zeit, in der Menschen zunehmend unter Muskelverspannungen und Muskelschmerzen leiden, ist diese Technik gefragter denn je. Sie ist auch ein leicht zugänglicher alternativer ganzheitlicher Therapieansatz. Massagen sind in der Gesellschaft und in der Behandlungspraxis etabliert.

Bei einer Massage geschieht wesentlich mehr als mechanisches Kneten der Muskeln. Durch Berühren und Streichen der Haut werden Nervenimpulse ausgelöst, so dass der Massierende einen unmittelbaren Einfluss auf den Gemütszustand des Massierten ausübt. So ist gerade die gefühlvolle, heilsame Massage ein ausgesprochen wertvolles Geschenk, das wir uns selbst und anderen geben können.

Im Laufe der Zeit haben sich viele Massagetechniken herausgebildet, die sich als sehr wirkungsvoll und wohltuend erwiesen haben. Daher ist die Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung nach dem bewährten Yoga Vidya System mit flexiblen Bausteinen aufgebaut. In jedem Baustein lernst du eine oder mehrere Massagetechniken sehr gründlich kennen, vor allem natürlich in der praktischen Anwendung, aber auch mit dem nötigen Hintergrundwissen.

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:

- » Schon Masseur bist und neue Techniken kennenlernen oder dein bisheriges Wissen vertiefen
- » Einsteigen und Massieren gründlich lernen
- » Massage gezielt und professionell anwenden
- » Menschen helfen und behandeln
- » Massagen in eigener Praxis anbieten
- » In Gesundheits- oder Wellness-Zentren mit arbeiten
- » Massagen ergänzend zu anderen Kursen, Beratungen oder Therapien anbieten
- » Deiner Familie, deinem Freundes- und Bekanntenkreis etwas besonders Gutes tun

- » Selbst mehr Körperbewusstsein entwickeln
- » Deinen Körper und die verblüffende Wirkung kleiner gezielter Griffen und Bewegungen entdecken
- » Neues dazulernen willst

Die Massage Therapie Ausbildung umfasst mind. 780 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen*:

1. Pflichtmodul:

„Anatomische Grundlagen“ siehe S. 204, Ca. 60 UE.

2. Frei wählbare Module:

(mit unterschiedlichen Massagetechniken von insgesamt mind. 720 UE) aus allen:

- » Ayurveda Massage Ausbildungen siehe ab S. 182
- » Ayurveda Weiterbildungen siehe ab S. 186
- » Massage Ausbildungen siehe ab S. 187

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten:

Siehe bei den einzelnen Modulen.

Zertifikat: „Ganzheitliche/r Massage Therapeut/in (BYAT)“. Ca. 780 UE

* Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



Klangtherapie Ausbildung

Die Klangtherapie ist eine uralte Methode, die seit der Frühzeit der Menschheit Anwendung findet. Sanfte, meditative Klangschwingungen fördern inneren Frieden und Gelassenheit, aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken das Energiesystem. Energetische, geistige und körperliche Blockaden können sich lösen. Psychologische Entwicklungs- und spirituelle Wachstumsprozesse werden gefördert.

Als Klangtherapeut/in eröffnet sich dir ein erfülltes Tätigkeitsfeld in Einzelsitzungen, z.B. Klangmassagen, Workshops, Seminaren, als ergänzende Therapie, in Kliniken, im Wellnessbereich, im Rahmen anderer Kurse und vieles mehr. Die Klangtherapeuten-Ausbildung umfasst mindestens 500 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen*:

1. Pflichtmodule:

- » Gong Ausbildung (Ca. 60 UE) siehe S. 169
- » Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung (Ca. 120 UE) siehe S. 170
- » Klangreise und Klangmeditation Ausbildung (Ca. 60 UE) siehe S. 170
- » Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie (Ca. 22 UE) siehe S. 89

2. Frei wählbare Module aus folgenden Kursen (insgesamt mind. 238 UE)

Beschreibung im Seminarkatalog 2021 oder unter yoga-vidya.de/seminare

- » Yoga, Klangtherapie und Entspannung
- » Klangmassage
- » Nada Yoga – Sing dich ins Licht
- » Nada, Nadis und Chakras
- » Chakras im Nada Yoga
- » Nada Yoga Grundausbildung
- » Yoga, Klang und Trance
- » OM – Eine Quelle aus Klängen
- » Asana meditativ mit Klangschalen
- » Harmonium Lernseminar
- » Harmonium – Aufbau-seminar
- » Die Satsangtrommeln der Kirtan Musik
- » Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung
- » Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv
- » Klangtherapie Chakra Kur
- » Kirtan- und Harmonium – Yogalehrer Weiterbildung
- » Gong – Yogalehrer Weiterbildung
- » maximal ein Baustein aus dem Bereich Gesang

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten: Siehe bei den einzelnen Modulen.

Abschluss/Zertifikat: „Ganzheitliche/r Klangtherapeut/ in (BYAT)“. Mind. 500 UE.

* Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



Ganzheitliche/r Meditationsleiter/in Ausbildung

Möchtest du Menschen in ihrer Meditationspraxis ganzheitlich unterstützen, beraten und begleiten? Es gibt eine ungeheure Vielfalt an Meditationstechniken. Diese Bausteinausbildung ist unseres Wissens einzigartig: Sie macht dich in meist 5-tägigen Kursen mit jeweils einer Meditationsrichtung oder -gruppe in der Tiefe vertraut. So lernst du mehrere spezifische Meditations-traditionen gründlich kennen. Allein die Yoga Meditationen umfassen schon eine unglaubliche Vielfalt von verschiedensten Jnana Yoga, Raja, Kundalini und Bhakti-Techniken.

Yoga Vidya ist ja besonders auf diese Vielfalt und Meditationsbreite spezialisiert. Du kannst aber auch Bausteine auswählen, die dir christliche, buddhistische und Achtsamkeitsmeditationen näher bringen. Mit dieser Modulausbildung erweiterst du dein Wissen über Meditation ganz enorm. Das bereichert und vertieft natürlich auch deine eigene Meditationspraxis und dein Verständnis des spirituellen Weges. Und du verfügst damit über ein breites Methodenspektrum, um spezifische Meditationskurse etc. anbieten zu können und Menschen individuell zu beraten, welche Technik in welchem Stadium ihrer Meditationspraxis und spirituellen Entwicklung gerade am besten passt.

Die Ganzheitliche/r Meditationsleiter/in Ausbildung (mind. 322 UE) setzt sich zusammen aus:
1) 2 Pflichtmodule (Ca. 82 UE)

- » Meditation Grundtechniken Seminar (Ca. 22 UE) – entfällt, wenn du schon Yoga Vidya Yogalehrer/ in oder Meditationskursleiter/in bist
- » Meditations Coach Ausbildung siehe S. 137 (Ca. 60 UE)

2) 3–4 Wahlmodule (insgesamt mind. 240 UE)

- » Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung siehe S. 145 (Ca. 60 UE)
- » Achtsamkeitsmeditation Kursleiter siehe S. 108 (ca. 60 UE)
- » Bhakti Meditation siehe S. 113 (ca. 60 UE)
- » Gelassenheitsmeditation siehe S. 111 (ca. 60 UE)

- » Mantra Meditation siehe S. 111 (ca. 60 UE)
- » Samyama Meditation siehe S. 115 (ca. 60 UE)
- » Vedanta Meditation siehe S. 114 (ca. 60 UE)
- » Kundalini Yoga Meditation siehe S. 113 (ca. 60 UE)
- » Christliche Kontemplation und Meditation siehe S. 112 (ca. 60 UE)
- » Bodyscan Entspannung und Meditation siehe S. 111 (ca. 60 UE)
- » Buddhistische Meditation siehe S. 109 (ca. 60 UE)
- » Meditation der Liebenden Güte siehe S. 110 (ca. 60 UE)
- » Meditationskursleiter/in siehe S. 107 (ca. 153 UE)

Teilnahmevoraussetzung: Einige Module setzen Meditationserfahrung voraus, ansonsten grundsätzlich auch für meditationsinteressierte Einsteiger offen. Wenn du schon Meditationskursleiter bist, genügt der „Meditationscoach“ als Pflichtbaustein.

Abschluss/Zertifikat: „Ganzheitliche/r Meditationsleiter/ in (BYVG)“. Mind. 322 UE.



Alphabetischer Index aller Ausbildungen

2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung _____	16+17	Business Yogalehrer/in Ausbildung _____	20	Klangmassage Ausbildung _____	169	Schamanische Energie Ausbildung _____	148
3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung _____	18	Chakra Healing Basisausbildung _____	152	Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung _____	170	Schamanische Erdheiler/in Ausbildung _____	159
5 Elemente Massage Ausbildung _____	200	Christliche Kontemplation und Meditation Kursleiter/in Ausbildung _____	112	Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar _____	170	Schamanische Intuition Ausbildung _____	159
Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung _____	108	CranioSacrale Biodynamische Yogatherapie Ausbildung _____	215	Klangreise und Klangmeditation _____	170	Schamanische Natur-Rituale Ausbildung _____	147
Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung _____	145	Depressionsberater/in Ausbildung _____	143	Klangtherapie Ausbildung _____	226	Schwangeren Yoga Übungsleiter/in _____	126
Achtsamkeitspraxis Lehrer/in Ausbildung _____	145	Edelstein-Massage _____	200	Klang Yogalehrer/in _____	30	Senioren Yoga Übungsleiter/in _____	127
Aerial Yoga Ausbildung _____	168	Empathie Trainer/in _____	134	Kommunikationstrainer/in Ausbildung _____	121	Sequencing - Vom Einfachen zum Komplexen _____	82
Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten _____	204	Emotionscoach für Kinder und Erwachsene _____	142	Kopfschmerz Massage Ausbildung _____	198	Shiatsu Massage Ausbildung _____	203
Aroma Öl Massage Ausbildung _____	192	Energetisches Heilen Ausbildung _____	161	Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in _____	113	Spirituelle Coaching Ausbildung _____	144
Asana Flow Trainer/in Ausbildung _____	117	Energietrainer/in Ausbildung _____	116	Lachyoga Übungsleiter/in _____	129	Spirituelle Hypnose Grundausbildung _____	166
Atemkursleiter/in _____	106	Engelmedium Ausbildung _____	155	Lebens ekstase und Selbstliebe Kursleiter Ausbildung _____	132	Spirituelle Lebensberatung Ausbildung _____	138
Atemmassage Ausbildung _____	193	Entgiftungsmassage Ausbildung _____	192	Lomi Lomi – Hawaiianische Energiemassage _____	194	Spirituelle Sterbegleiter/in Ausbildung _____	151
Ausbildung Reinkarnationstherapeut/in _____	138	Entspannungskursleiter/in Ausbildung _____	100	Lomi Lomi – Massage Weiterbildung _____	195	Stimm- und Sprechtraining Kursleiter/in _____	122
Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung _____	102	Entspannungstherapeut/in Ausbildung _____	222	Lymphmassage Ausbildung _____	193	Stressmanagement Berater/in Ausbildung _____	104
Autogenes Training (AT) Ausbildung Lehrer/in für Krankenkassen anerkannte Kurse Teil 1/Teil 2 _____	102	Entspannungstrainer/in Ausbildung _____	101	Mantra Meditation Kursleiter/in Ausbildung _____	111	Systemische Coaching Ausbildung _____	148
Ayurveda Ausbildung Vorbereitungsseminare _____	176	Entspannungstrainer/in für Kinder _____	124	Mantra Yogalehrer/in _____	29	Systemischer Berater/in _____	148
Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung _____	182	Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK®) _____	123	Manuelle Korrekturen Ausbildung _____	202	Systemisches Familienstellen Ausbildung _____	149
Ayurveda Ernährungsberater/in _____	180	Erlebnispädagogik Ausbildung _____	125	Mardhana Massage Ausbildung _____	185	Thai Yoga Massage Ausbildung _____	195
Ayurveda Gesundheitsberater/in _____	174	Fastenkursleiter/in Ausbildung _____	126	Meditations Coach Ausbildung _____	137	Thai Yoga Fußmassage Ausbildung _____	196
Ayurveda Koch Ausbildung _____	180	Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung _____	118	Meditation der Liebenden Güte Kursleiter/in Ausbildung _____	110	Tierkommunikation Ausbildung _____	151
Ayurveda Kopfmassage Ausbildung _____	179	Fußreflexzonen-Massage Ausbildung _____	188	Meditationskursleiter/in Ausbildung _____	107	Traumreisen Kursleiter Ausbildung _____	105
Ayurveda Lebensberater/in _____	178	Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung _____	225	Meditationslehrer/in Ausbildung _____	136	Traumyoga Ausbildung _____	166
Ayurveda Marma Therapie Ausbildung _____	184	Ganzheitliche/r Meditationsleiter/in Ausbildung _____	227	Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter/in _____	120	Triggerpoint Massage _____	203
Ayurveda Massage Ausbildung _____	182	Ganzkörpermassage Ausbildung _____	191	Motivationstrainer/in Ausbildung _____	100	Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga _____	80
Ayurveda Meditationstechniken _____	186	Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung _____	111	Nada Yoga Grundausbildung _____	167	Vedanta Kursleiter/in Ausbildung _____	131
Ayurveda Medizin Ausbildung _____	176	Gesichtsmassage Ausbildung _____	191	Passive Yoga – Inspirationen für den Yoga Unterricht _____	198	Vedanta Meditationen Kursleiter/in Ausbildung _____	114
Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung _____	185	Gesichts Yoga Ausbildung _____	142	Poesietherapie Ausbildung _____	167	Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung _____	163
Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System _____	177+224	Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung _____	130	Prana Heilung Ausbildung – Grundkurs _____	152	Vegane 5 Elemente Koch Ausbildung _____	164
Ayurveda Vegan Koch Ausbildung _____	181	Gong Ausbildung _____	169	Pranayama Weiterbildung _____	79	Vegane Kochausbildung _____	164
Ayurveda Verjüngungs-Berater/in _____	181	Gurukula Yogalehrer/in _____	15	Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson _____	104	Vinyasa Flow _____	86
Ayurvedische Marma Massage _____	183	Heiler Ausbildung _____	158	Räucher Heiler/in Ausbildung _____	146	Vipassana und Mindfulness Trainer Ausbildung _____	131
Ayur Yoga Ausbildung _____	177	Heilende Rituale Ausbildung _____	158	Reiki 1. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui _____	156	Yin Yogalehrer/in Ausbildung _____	34
Ayuryoga Massage Ausbildung _____	188	Hellföhl Ausbildung _____	153	Reiki 2. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui _____	157	Yin Yoga und Klang – Yogalehrer Weiterbildung _____	86
Behandlung der 36 Marmapunkte an den Füßen	190	Hellseh Ausbildung _____	154	Reiki 3. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui _____	157	Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung _____	86
Betriebliches Gesundheitsmanagement Ausbildung _____	141	Ho'oponopono Ausbildung _____	162	Reiki Lehrer Intensiv – Ausbildung nach Dr. Mikao Usui (4. Grad) _____	157	YoBEKA-RWS Trainer/in Ausbildung _____	123
Bhagavad Gita Kursleiter Ausbildung _____	114	Hormon Yogalehrer/in Ausbildung _____	27	Rücken- und Nackenmassage Ausbildung _____	199	Yogalehrer/in Ausbildung 4-Wochen-Intensiv _____	11
Bhakti Meditation Kursleiter/in Ausbildung _____	113	Hot Stone Massage _____	201	Rücken Yoga Lehrer/in _____	31	Yoga Dance Trainer/in Ausbildung _____	119
Bodyscan Entspannung und Meditation Kursleiter/in Ausbildung _____	111	Indische Rituale Ausbildung _____	146	Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände _____	186	Yoga Erziehungsberater/in Ausbildung _____	140
Breuss Massage Ausbildung _____	200	Jugendübungsleiter/in für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche _____	128	Samyama Meditation Kursleiter/in Ausbildung _____	115	Yoga Nidra Ausbildung _____	161
Buddhistische Meditation Kursleiter/in Ausbildung _____	109	Kalifornische Massage Ausbildung _____	190	Satsangtrommeln – Grundausbildung: Die Begleitung in der Kirtanmusik _____	172	Yoga Partnerschaftsberater/in Ausbildung _____	139
Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung _____	143	Kinder Yogalehrer/in Ausbildung _____	24			Yoga Personaltrainer/in _____	119
		Kinder Yoga Übungsleiter/in _____	128			Yoga Schwangerschaftsberater/in Ausbildung _____	139
		Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung _____	122			Yoga Wohnungsberater/in Ausbildung _____	140
						Yogatherapie Einführung mit Ravi und Claudia Persche _____	208
						Yoga und Schamanisches Heilen _____	160
						Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit – Asanas intensiv mit Narayani _____	85

Teilnahmebedingungen

Während der Ausbildungen vollständiger Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch und Fisch. Die Teilnahme an allen Programmen gemäß Tagesablauf (siehe S. 4) ist Pflicht und Voraussetzung für das Abschlusszertifikat, einschließlich morgens und abends Meditation und Mantra-Singen, Yogastunden sowie täglich eine ¾ Stunde Mithilfe (Karma Yoga) bei den Aufgaben im Haus. Eine spätere Anreise oder frühere Abreise ist demnach nicht möglich, es sei denn, du legst keinen Wert auf eine Bescheinigung. Ebenso ist das Bestehen der Abschlussprüfung Voraussetzung für die Zertifikatserteilung. Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall, wie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Hinweis zur Ausübung der Heilkunde: Bitte beachte, dass es für die „Ausübung der Heilkunde“ gesetzliche Bestimmungen gibt. Die Ausbildungen berechtigen nicht zur „Ausübung der Heilkunde“ in Deutschland, wenn man die Zulassung durch die zuständigen staatlich-rechtlichen Organe noch nicht besitzt, also nicht niedergelassener Arzt, Psychologe oder Heilpraktiker bzw. Heilpraktiker Psychotherapie ist. Wenn du keine solche Zulassung hast, kannst du die Inhalte der Ausbildung im Wellness-Bereich oder in Form von Gruppen-Angeboten anbieten, bei denen weder Diagnosen gestellt noch konkrete Beschwerden behandelt werden.

25 % Ermäßigung für junge Menschen bis einschl. 25 Jahre auf Zeltplatz/Schlafsaal in Bad Meinberg und Westerwald, im Haus Nordsee nur in der Nebensaison.

Zahlungsbedingungen/Rückerstattung: Anzahlung Wochenende 25 €, Wochenseminare 100 €, mehrwöchige Kurse 250 €. Der Restbetrag ist bei Überweisung 2 Wochen vor Seminarbeginn fällig, bei Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn, bei kurzfristiger Anmeldung mit der Anmeldung. Nur bei entsprechender Begleichung des Seminarpreises innerhalb dieser Fristen können wir Deine Reservierung und Zimmerkategorie garantieren. Bei Rücktritt weniger als 2 Wochen vor Seminarbeginn fallen 50 % der Seminargebühr an (oder wahlweise Gutschrift des Gesamtbetrags).

Bei manchen Ausbildungen gelten spezielle Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen. Sollte ein Seminar abgesagt werden müssen, kannst du wählen: du kannst kostenlos umbuchen, eine Gutschrift oder eine Rückerstattung bereits geleisteter Zahlungen bekommen. Einige Ausbildungen bestehen aus 2 oder mehr Teilen, für die man sich nur als Ganzes anmelden kann. Bei diesen Ausbildungen sind Belegungen nur eines Ausbildungsteils nicht möglich, ebenso keine Rückerstattungen nach Beginn des ersten Ausbildungsabschnittes. Bei Ausbildungen, bei denen die Bausteine flexibel auswählbar und auch einzeln belegbar sind, trifft dies nicht zu, da jeder Baustein für sich eine abgeschlossene Ausbildung oder Fortbildung darstellt.

Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung, wie z.B. Yogalehrer/Innen verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinn der Gleichbehandlung für beide Geschlechter. Ausnahmen werden bei persönlichen Bezügen und direkten Ansprachen sowie bei Zertifikats- oder Verbandsnamen gemacht.

Datenschutzerklärung

Wir erheben personenbezogene Daten von dir zur Abwicklung der von dir ausgewählten Angebote und Dienste. Dies erfolgt insbesondere bei der Buchung eines durch uns durchgeführten Seminars/einer Aus-/Weiterbildung, die Teilnahme an Veranstaltungen, die Bestellung von kostenlosem Info-Material, und zum Beispiel durch das Ausfüllen eines Formulars. Mit der Anmeldung willigst du ein, dass Yoga Vidya e.V. deine personenbezogenen Daten zur Begründung, Durchführung und Abwicklung eines Vertragsverhältnisses verarbeitet und nutzt.

Weitere Infos unter: yoga-vidya.de/datenschutz

Kontakt: datenschutz@yoga-vidya.de oder per Post: Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg.

Anmeldeformular für die
Yogalehrer-Ausbildung auf S. 41

Anmeldeformular für die Yogalehrer-Ausbildung auf S. 41

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an für folgende Ausbildungen:

Titel	von	bis
Titel	von	bis
Titel	von	bis
Titel	von	bis
Titel	von	bis

Bei Ausbildungen in einem der Stadtcenter bitte direkt an das jeweilige Center, mit welchem der Ausbildungsvertrag abgeschlossen wird, wenden. Kontaktdaten unter yoga-vidya.de/center

Vorname, Nachname	
Anschrift	
Tel./Fax	E-Mail

Unterbringung

- ☐ EZ ☐ MZ ☐ S ☐ Z ☐ Womo ☐ DZ
☐ Einfaches EZ (DZ Preis)* ☐ Einfaches DZ (MZ Preis)* (*nur in BM, ohne Zimmer-Dusche,-WC,-Balkon)

Anzahlung _____ (Wochenenden mind. 25 €, Wochenkurse 100 €, längere Seminare/Ausbildungen 250 €)

Restzahlung _____ (fällig bei Überweisung 2 Wochen, bei Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn)

Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Lastschriftmandat. Vielen Dank!

☐ **SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige den Yoga Vidya e.V. € von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an die SEPA-Lastschriften einzulösen.*

Name	
Adresse	
IBAN	
BIC	
Ort, Datum	rechtsgültige Unterschrift

* Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

☐ **Überweisung** (bei 2- und 3-jähriger Ausbildung nur SEPA Lastschrift möglich):

- | | |
|---|---|
| ☐ Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg,
Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG,
BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00 | ☐ Yoga Vidya e.V. Nordsee,
GLS Bank Bochum, BIC: GENODEM1GLS,
IBAN: DE54 4306 0967 0023 9732 02 |
| ☐ Yoga Vidya e.V. Westerwald,
Westerwald Bank eG, BIC: GENODE51WW1,
IBAN: DE04 5739 1800 0067 4275 05 | ☐ Yoga Vidya e.V. Allgäu,
GLS Bank Bochum, BIC: GENODEM1GLS,
IBAN: DE27 4306 0967 0023 9732 03 |

Bitte unbedingt Seminar und Seminardatum auf Überweisungsträger schreiben und Beleg mitbringen!

Anmeldung auch per E-Mail, Telefon (siehe S. 234)
oder Online-Formular möglich: goo.gl/fhNb9U



Ich bestelle folgende bei der Ausbildung benötigten Bücher (3 € Versand, ab 60 € versandkostenfrei):
(Bitte beachte: Kurse und Bücher haben verschiedene Bankverbindungen)

- ☐ Das Große Illustrierte Yogabuch 25 € ☐ Bhagavad Gita mit Kommentaren von Swami Sivananda 26,90 €
☐ Die Bhagavad Gita für Menschen von heute mit Erläuterungen von Sukadev Bretz und Wort-für-Wort
Übersetzung 19,90 € ☐ Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch 19,90 € ☐ Yoga Vidya Asana Buch 19,80 €

weitere Bücher (bitte ISBN oder vollständigen Buchtitel eintragen)

Zahlungsart: ☐ SEPA-Lastschriftmandat ☐ Überweisung auf Konto: Yoga Vidya GmbH (Shop und Versand) Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG, BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 3694 00

Vorkenntnisse/eigene Praxis/bisherige Erfahrungen auf diesem Gebiet (Bitte Teilnahmevoraussetzungen beachten):

Geburtsdatum, -ort

Beruf

Wie hast du von uns gehört?

Etwaige gesundheitliche Beschwerden

Für manche Ausbildungen ist eine Yogalehrer-, Ayurveda-Gesundheitsberater Ausbildung oder andere Voraussetzung erforderlich. Bitte in diesen Fällen Nachweis/Zertifikatskopie beilegen.

- ☐ Ich habe die Datenschutzerklärung auf S. 230 gelesen und bin einverstanden. Ich willige ein, dass Yoga Vidya e.V. meine personenbezogenen Daten verarbeitet und nutzt, um mir Yoga Vidya Infos und Mitteilungen per Post zuzusenden. Der Verwendung kann ich jederzeit widersprechen (datenschutz@yoga-vidya.de oder postalisch: Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg).
☐ Ich möchte gerne den Newsletter von Yoga Vidya e.V. bekommen. Meine E-Mail-Adresse lautet:

- ☐ Ich bitte um Abholung am _____ (Datum) um _____ Uhr
☐ Bahnhof Horn-Bad Meinberg (kostenlos nur zwischen 8:30-19:15 Uhr; Taxi 05234/9555, 2555, 98282)
☐ Westerwald: Bushalt Horhausen (Kardinal-Höffner-Platz), kostenlos. Bahnhöfe: Montabaur ICE, Neuwied, bitte eigenständig organisieren. (Details Taxi Sonderkonditionen: <https://www.yoga-vidya.de/center/haus-westerwald/start/anreise>)
☐ Nordsee: Bahnhof Wilhelmshaven (Fr+So, 15:30+17:30 Uhr, 20 €, mind. 2 Tage vorher anmelden)
☐ Allgäu: kostenlos ab Bahnhof Maria Rain

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (siehe S. 230) Kenntnis genommen.
Ich erkläre, dass ich bereit bin, für mich selbst verantwortlich zu sein.

Ort, Datum, rechtsgültige Unterschrift

Bitte schicken/faxen/mailen an Seminarhaus Bad Meinberg, Westerwald, Nordsee oder Allgäu (Adressen siehe S. 234). Mit der Anmeldebestätigung erhältst du eine ausführliche Reisebeschreibung. Bei Ausbildungen in einem der Stadtcentern bitte direkt an das jeweilige Center, mit welchem der Ausbildungsvertrag abgeschlossen wird, wenden. Kontaktdaten unter yoga-vidya.de/center Rückerstattungsbedingungen siehe S. 230.

Nutze auch unsere Mitfahrbörse:
yoga-vidya.de/mitfahren



AB 2021

Yoga Vidya Berufsverbände

BYV

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)

Der BYV, mit seinen Zweigverbänden für Kinder Yoga, Hormon Yoga, Rücken Yoga, Yin Yoga, Lachyoga und Business-Yoga, mit Sitz in Frankfurt ist mit über 4.200 Mitgliedern Deutschlands zweitgrößter Yogalehrerverband. Er führt Yoga-lehrer Aus- und Weiterbildungen durch. Er organisiert Yoga-Kongresse und Vorträge/Seminare mit international bekannten Gastlehrern, pflegt Verbindungen zu Yoga-Schulen, Yoga-Gruppen und Instituten im In- und Ausland.

Der BYV unterstützt die Anliegen seiner Mitglieder bei öffentlichen Ämtern, Volkshochschulen und anderen Bildungsstätten, Krankenkassen etc. durch fachbezogene Ratschläge, rechtliche Empfehlungen und Vermittlung sinnvoller Kontakte. Der BYV setzt sich dafür ein, Yoga allgemein und die Arbeit seiner Mitglieder im Besonderen bekannt zu machen.

Der BYV ist Mitglied in der **European Federation of Yoga Teachers Associations (EFYTA)**, einem europäischen Dachverband von nationalen und internationalen Yogalehrer-Verbänden, sowie Gründungsmitglied des **Deutschen Yoga-Dachverbandes (DYV)**, in dem alle führenden Yoga-verbände Deutschlands zusammengeschlossen sind und in den „Freien Gesundheitsberufen“ (FG).

Yoga Vidya ist auch zertifizierter Yogalehrer-Ausbilder der amerikanischen internationalen Yoga Alliance. Die Mitgliedschaft steht allen offen, welche die erste Hälfte der Yoga Vidya Yogalehrerausbildung oder eine vergleichbare Ausbildung abgeschlossen haben.

Berufsverband der Yoga- und Ayurveda-Therapeuten (BYAT)

Der BYAT ist ein Zusammenschluss von Therapeuten unterschiedlicher ganzheitlicher und alternativer Fachrichtungen. Er führt Yogatherapie-, Yoga- Psychotherapie-, Ayurveda-Therapie- und Massage-Therapie-Ausbildungen durch und fördert besonders die Zusammenarbeit wissenschaftlicher Institutionen und der Forschung.

Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)

Der Anfang 2003 gegründete Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater (BYVG), mit seinen Zweigverbänden für Entspannung, Meditation, Ayurveda und Massage, mit Sitz in Köln ist ein Berufsverband zur Verbreitung des Wissens, der Lehre, der Übungen und der Techniken von ganzheitlichem Yoga, Ayurveda, der vedischen Wissenschaften und verwandten Disziplinen. Er vertritt die ideellen und allgemeinen wirtschaftlichen Interessen des Berufsstandes der Gesundheitsberater, Kursleiter, Lebensberater und Therapeuten. Er führt insbesondere fachgerechte Aus- und Weiterbildungen auf den Gebieten von Yoga, Ayurveda sowie von ganzheitlichen Methoden durch.



Bitte Sonderbroschüre „Yoga Vidya Berufsverbände“ anfordern:
Tel. 05234/870; info@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Bad Meinberg



Das Seminarhaus liegt wunderschön idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg, umgeben von dem riesigen Park „Silvaticum“. In der Nähe sind die Externsteine, Naturwunder und Kultort seit germanischer und mittelalterlicher Zeit. Das Haus bietet viel Platz und Komfort, starke spirituelle Schwingung und Energie, die für eine intensive Entwicklung nötig sind. Etwa 5 Gehminuten entfernt ist das Thermal-Mineralbad „MeinBad“ mit Saunalandschaft. Das hauseigene Schwimmbad kann kostenlos genutzt werden, die hauseigene Sauna gegen Gebühr. Das Seminarhaus ist südlich von Hannover bei Paderborn gelegen und gut per Bahn und Auto erreichbar.

☎ Yoga Vidya · Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg ☎ 05234/87-0
☎ -1875 · info@yoga-vidya.de · yoga-vidya.de/badmeinberg

Yoga Vidya Westerwald



Das Haus Yoga Vidya Westerwald bietet dir die ideale Umgebung für die intensive Praxis: Es liegt absolut ruhig inmitten des lieblichen Grenzbachtals im Naturparadies Rhein-Westerwald. Im Sommer können bei schönem Wetter die Yogastunden, Vorträge, Mahlzeiten und Meditationen auch auf einer großen Wiese vor dem Haus oder auf der Sonnenterrasse stattfinden. Etwa 5 km von der A3 Autobahnabfahrt Neuwied-Altentkirchen. Abholung Bahnhof Montabaur, Neuwied, bitte eigenständig organisieren. Details der Taxi-Sonderkonditionen findest du unter:

yoga-vidya.de/center/haus-westerwald/start/anreise

☎ Yoga Vidya · Gut Hoffnungstal · 57641 Oberlahr ☎ 02685/8002-0
☎ -20 · westerwald@yoga-vidya.de · yoga-vidya.de/westerwald

Yoga Vidya Nordsee



Das Seminarhaus war früher ein Bauernhof, der in den siebziger Jahren zu einem Hotel/Pension umgebaut wurde. Es bietet eine familiäre, spirituelle und naturnahe Atmosphäre. Zum Grundstück gehören wunderschöne Rasenflächen, Kinderspielplatz, Obstwiese und herrliche alte Bäume. Große lichtdurchflutete Yogaräume mit Blick über das weite flache Land, das liebevoll geführte Ayurveda- und Yogacafé, die frische pranareiche Nordseeluft, Wattwanderungen, machen deinen Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis. Abholung ab Bahnhof Wilhelmshaven (16€) möglich.

☎ Yoga Vidya · Wiarder Altendeich 10 · 26434 Horumersiel ☎ 04426/90416-10
☎ 140 · nordsee@yoga-vidya.de · yoga-vidya.de/nordsee

Yoga Vidya Allgäu



Der Yoga Vidya Allgäu Ashram liegt auf ca. 1.000 m Höhe unmittelbar vor den Allgäuer Alpen. Eingebettet in einer attraktiven Ferienregion ist Maria Rain ein beliebtes, aber ruhiges Kur- und Erholungsgebiet zwischen Kempten und Füssen. Umgeben von vielen Badeseen und fernab von Straßenlärm und Feinstaub ist der Ort ideal für Yoga und Meditation. Direkt vor dem Haus eröffnet sich ein traumhafter Blick auf die Alpen. In unmittelbarer Nähe befindet sich der Alpseitz bei Nesselwang und der Grünten. Ein Genuss für jeden, der Yoga in einer kraftvollen Naturumgebung praktizieren oder lernen möchte.

☎ Yoga Vidya · Lärchenweg 3 · 87466 Oy Mittelberg/Maria Rain ☎ 08361/92530-0
☎ -29 · allgaeu@yoga-vidya.de · yoga-vidya.de/allgaeu

Dein Yoga Vidya Center

Wir freuen uns auf deinen Besuch in über 91 Centern in Deutschland, Österreich, Schweiz und den Niederlanden!



- Yoga Vidya Seminarhaus
- Yogalehrer-Ausbildung 2021
- Weitere Yoga Vidya Center
- Yoga Vidya Mobil

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.
Niddastrasse 76 · 60329 Frankfurt/Main
Tel.: 05234/87-0 · Fax: -1875
info@byv.de · byv.de



Swami Sivananda

Yoga Vidya e.V.

Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg
yoga-vidya.de
info@yoga-vidya.de
Tel. 05234/87-0
Fax 05234/87-18 75