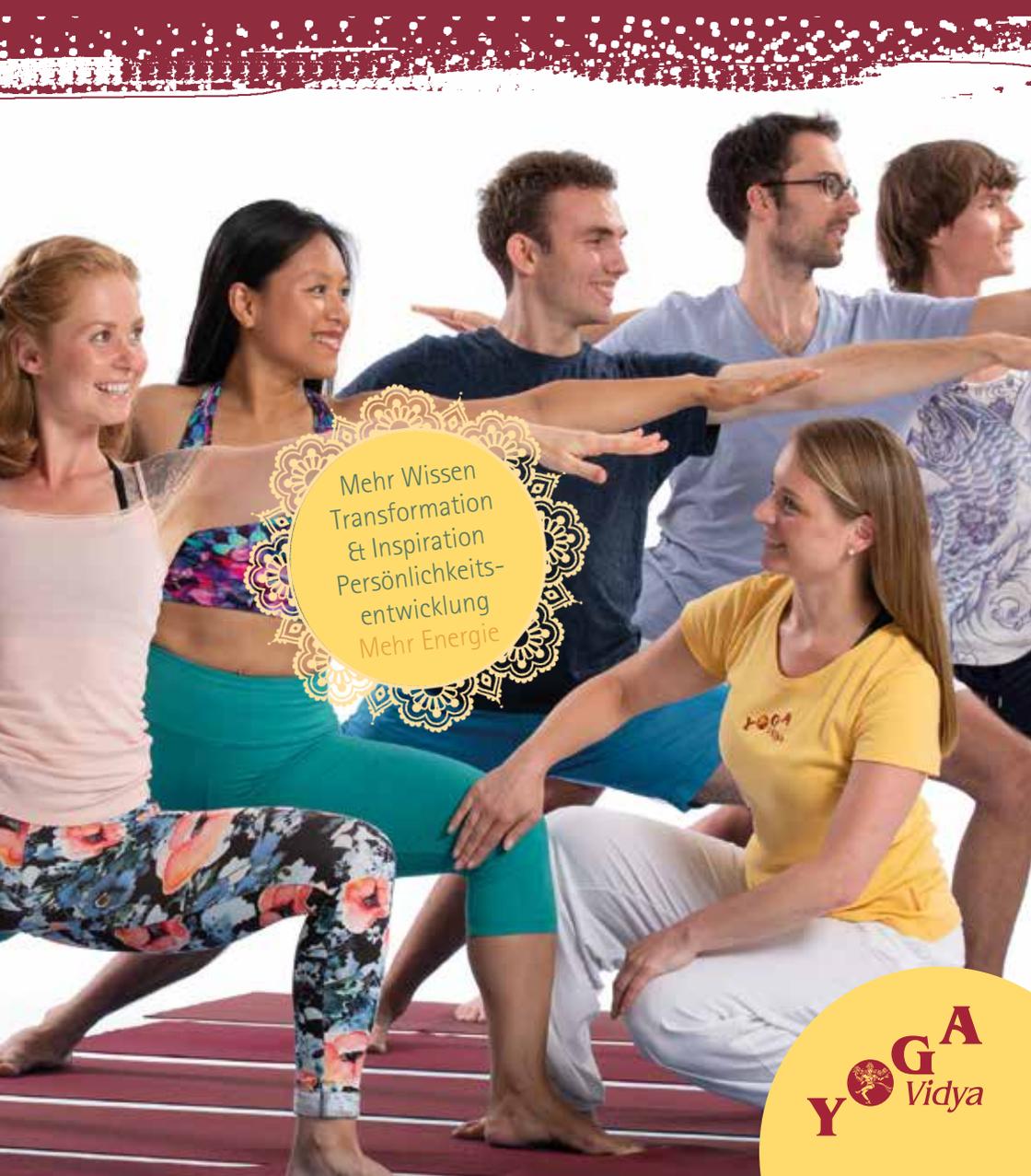


Yoga Vidya 2019

Aus- und Weiterbildungen

Europas größte Yoga und Ayurveda Seminarhäuser



Mehr Wissen
Transformation
& Inspiration
Persönlichkeits-
entwicklung
Mehr Energie



YOGA
Vidya

Inhalt

4	Kursinformation
5	Yogalehrer/in Ausbildung
45	Yogalehrer/in Weiterbildung
101	Trainer/in, Kurs- und Übungsleiter/in
137	Spezielle Ausbildungen
173	Ayurveda Ausbildungen
189	Massage Ausbildungen
205	Therapie
226	Alphabetischer Index aller Ausbildungen
228	Teilnahmebedingungen
229	Anmeldeformular
231	Yoga Vidya Berufsverbände



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

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 einsteigen 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 gewöhnt 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 26-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 26.550 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 200 engagierte Sevakas mit Liebe für einen harmonischen Aufenthalt.

Integration durch Mithilfe: Ausbildungsteilnehmer helfen täglich 45 Min. 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-vegetarische sowie vegane 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, 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, lactovegetarische, vollwertige Mahlzeiten (Brunch ab 11:00, 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 Ausbildungsthe-ma 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 Minuten;
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-Brillennetui.

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 (Teilnahme-pflicht), 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. 228*).

Wir lösen Bildung checks 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 Anknunft 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/Zeit/Wohnmobil
SL:	Seminarleiter/Ausbildungsleiter
UE:	Unterrichtseinheiten

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. 19



Yogalehrer/in Ausbildung

- 6 Yogalehrer/in Ausbildung
- 12 Yogalehrer/in Ausbildung 4-Wochen-Intensiv
- 17 Gurukula Yogalehrer/in
- 18 2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung in den Stadtcentern
- 19 2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung im Bausteinsystem
- 20 Yogalehrer/in Ausbildung in Verbindung mit dem Hochschulzertifikatslehrgang „Wissenschaft des Yoga Vidya“
- 22 3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung
- 24 Business Yogalehrer/in Ausbildung im Bausteinsystem
- 28 Kinder Yogalehrer/in Ausbildung im Bausteinsystem
- 31 Hormon Yogalehrer/in Ausbildung im Bausteinsystem
- 33 Mantra Yogalehrer/in Ausbildung im Bausteinsystem
- 34 Klang Yogalehrer/in im Bausteinsystem
- 35 Rücken Yoga Lehrer/in
- 37 Asana exakt Yogalehrer/in
- 38 Yin Yogalehrer/in Ausbildung
- 39 Hauptunterrichtende an den Yogalehrer/innen Ausbildungen
- 42 Yoga und moderne Wissenschaft
- 43 Anmeldung für die Yogalehrer/in Ausbildung



Yogalehrer-Ausbildung

Yoga unterrichten?

Yoga zu unterrichten, ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe.

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 231](#)).

Yoga praktizieren!

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



Alle Yogalehrer-Ausbildungen
auch online aufrufbar:

goo.gl/iTwEKz

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):

11. – 13.01.19 AL	14. – 16.06.19 BM
11. – 13.01.19 WW	05. – 07.07.19 WW
18. – 20.01.19 BM	12. – 14.07.19 BM
15. – 17.02.19 BM	19. – 21.07.19 WW
15. – 17.03.19 BM	16. – 18.08.19 BM
22. – 24.03.19 WW	13. – 15.09.19 NO
05. – 07.04.19 NO	20. – 22.09.19 BM
12. – 14.04.19 BM	18. – 20.10.19 BM
03. – 05.05.19 WW	22. – 24.11.19 BM
10. – 12.05.19 BM	13. – 15.12.19 BM

Kursgebühr: MZ 142 €,
DZ 174 €, EZ 208 €,
S/Z/Womo (nur in BM) 115 €



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 2.011 €
2x2 Wochen	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	ab 2.200 €
4x1 Woche	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	ab 2.320 €
8 Wochen Gurukula	400	ab 03.03.19, 14.07.19, 13.10.19 in BM	ab 2.011 €
2-Jahres-Baustein	642	ca. jeden Monat in BM	ab 3.175 €
2 Jahre	723	ab Januar 2019 in den Centern	ab 181 € / Monat
3 Jahre	780	29.-31.03.19 WW, 20.-22.09.19 BM	ab 116 € / 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 der 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

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

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

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**“, Sukadev Bretz
2. „**Das Große Illustrierte Yogabuch**“ von Swami Vishnu-devananda

Benötigt wird auch:

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

Empfohlen wird ferner:

4. „**Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch**“





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-Baustein-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 zwei 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 Erlernte in Weiterbildungsseminaren zu vertiefen (*siehe S. 45*).



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):

bildungspraemie.info

Internationale englischsprachige Yogalehrer Ausbildung:

English 4-weeks' Intensive Teachers Training Course

July 7 – August 4 2019
with Acharya Harilalji

Details under:

yoga-vidya.org/english/international-yoga-teachers-training/

shared room 2.374 €

single room 3.307 €

double room 2.832 €

dormitory/tent/caravan 2.011 €



Tagesablauf

- 06:00-08:30 Morgenmeditation, Mantra-Singen, Vortrag
- 08:45-11:05 Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung. Yoga-
stunde, 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 Unterrichts-
erfahrung 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:

20.01.–17.02.19 BM	28.04.–26.05.19 AL	14.07.–11.08.19 BM	13.10.–10.11.19 BM
03.02.–03.03.19 WW	19.05.–16.06.19 WW	28.07.–25.08.19 WW	27.10.–24.11.19 NO
03.03.–31.03.19 BM	26.05.–23.06.19 NO	11.08.–08.09.19 BM	10.11.–08.12.19 BM
31.03.–28.04.19 BM	09.06.–07.07.19 BM	08.09.–06.10.19 BM	22.12.19–19.01.20 BM

2x2 Wochen-Kurse, erste Hälfte:

20.01.–01.02.19 BM	14.07.–26.07.19 BM
03.02.–15.02.19 WW	28.07.–09.08.19 WW
03.03.–15.03.19 BM	11.08.–23.08.19 BM
31.03.–12.04.19 BM	08.09.–20.09.19 BM
28.04.–10.05.19 AL	13.10.–25.10.19 BM
19.05.–31.05.19 WW	27.10.–08.11.19 NO
26.05.–07.06.19 NO	10.11.–22.11.19 BM
09.06.–21.06.19 BM	22.12.19–03.01.20 BM

2x2 Wochen-Kurse, zweite Hälfte:

04.01.–20.01.19 BM	21.06.–07.07.19 BM
01.02.–17.02.19 BM	26.07.–11.08.19 BM
15.02.–03.03.19 WW	09.08.–25.08.19 WW
15.03.–31.03.19 BM	23.08.–08.09.19 BM
12.04.–28.04.19 BM	20.09.–06.10.19 BM
10.05.–26.05.19 AL	25.10.–10.11.19 BM
31.05.–16.06.19 WW	08.11.–24.11.19 NO
07.06.–23.06.19 NO	22.11.–08.12.19 BM

4x1 Wochen-Kurse: 1. Viertel (So-Fr)

20.01.–25.01.19 BM	14.07.–19.07.19 BM
03.02.–08.02.19 WW	28.07.–02.08.19 WW
03.03.–08.03.19 BM	11.08.–16.08.19 BM
31.03.–05.04.19 BM	08.09.–13.09.19 BM
28.04.–03.05.19 AL	13.10.–18.10.19 BM
19.05.–24.05.19 WW	27.10.–01.11.19 NO
26.05.–31.05.19 NO	10.11.–15.11.19 BM
09.06.–14.06.19 BM	22.12.–27.12.19 BM

2. Viertel (Fr-Fr)

25.01.–01.02.19 BM	19.07.–26.07.19 BM
08.02.–15.02.19 WW	02.08.–09.08.19 WW
08.03.–15.03.19 BM	16.08.–23.08.19 BM
05.04.–12.04.19 BM	13.09.–20.09.19 BM
03.05.–10.05.19 AL	18.10.–25.10.19 BM
24.05.–31.05.19 WW	01.11.–08.11.19 NO
31.05.–07.06.19 NO	15.11.–22.11.19 BM
14.06.–21.06.19 BM	27.12.19–03.01.20 BM

3. Viertel (Fr-Fr)

04.01.–11.01.19 BM	21.06.–28.06.19 BM
01.02.–08.02.19 BM	26.07.–02.08.19 BM
15.02.–22.02.19 WW	09.08.–16.08.19 WW
15.03.–22.03.19 BM	23.08.–30.08.19 BM
12.04.–19.04.19 BM	20.09.–27.09.19 BM
10.05.–17.05.19 AL	25.10.–01.11.19 BM
31.05.–07.06.19 WW	08.11.–15.11.19 NO
07.06.–14.06.19 NO	22.11.–29.11.19 BM

4. Viertel (Fr-So)

11.01.–20.01.19 BM	28.06.–07.07.19 BM
08.02.–17.02.19 BM	02.08.–11.08.19 BM
22.02.–03.03.19 WW	16.08.–25.08.19 WW
22.03.–31.03.19 BM	30.08.–08.09.19 BM
19.04.–28.04.19 BM	27.09.–06.10.19 BM
17.05.–26.05.19 AL	01.11.–10.11.19 BM
07.06.–16.06.19 WW	15.11.–24.11.19 NO
14.06.–23.06.19 NO	29.11.–08.12.19 BM

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. 231*.

An- und Abreise: Anreise ab 13:00, Zimmerbezug ab 15:00. Um 16:00 Möglichkeit zur Teilnahme an einer Yoga-Stunde, 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: „Das Große Illustrierte Yogabuch“ von Swami Vishnu-devananda, „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).

Yoga-Matte oder Decke für die Yogastunden, Handtücher, Wecker, Brillenträger: Hartschalen-Brillenetui, Notizbuch, 3-teilige Bettwäsche (Leihgebühr von 5 €). Gelbes Hemd/Shirt, weiße Yoga-Hose, Hausschuhe, evtl. Musikinstrumente für Mantra-Singen oder „Bunten Abend“, wetterfeste Kleidung für Ausflüge.

Gelbes Oberteil und weiße Yoga-Hose ab der 2. Woche für Unterrichtsgruppen.

Ausbildungsleiter: Ein Team erfahrener Ausbildungsleiter/innen (*siehe S. 39*) 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. Wir empfehlen, vor Ausbildungsbeginn „Das Große Illustrierte Yoga-Buch“ von Swami Vishnu-devananda zu lesen.

Ausbildungsgebühr 4-Wochen-Kurse:

MZ 2.374 €, DZ 2.832 €,

EZ 3.307 €, S/Z/Womo 2.011 €

2x2-Wo.-Kurse:

MZ 2.562 €, DZ 3.020 €,

EZ 3.494 €, S/Z/Womo 2.200 €

(Bei Vorauszahlung 115 € Ermäßigung)

4x1-Wo.-Kurse:

MZ 2.684 €, DZ 3.144 €,

EZ 3.616 €,

S/Z/Womo 2.320 €

(Bei Vorauszahlung 235 € Ermäßigung)

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

Bei nachträglicher Umbuchung/ Stornierung der einzelnen Wochenblöcke 15 € Bearbeitungsgebühr.

Anmeldeformular

siehe S. 43

Gurukula Yogalehrer

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

03.03.–28.04.19 BM

14.07.–08.09.19 BM SL: Mirabai Seifert

13.10.–08.12.19 BM SL: Sybille Schütz

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 auf dem spirituellen Weg eine wichtige Rolle. Über selbstloses Dienen und Helfen überwindet man das Ego (die Selbstbezogenheit) – 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: Die energetische Verbindung, die familiäre Bindung, das gegenseitige Geben und Nehmen helfen, einen intuitiveren Zugang zu dem in der Ausbildung vermittelten Wissen zu bekommen. „Du wächst besonders durch Dienen und Mithilfe“ – dieses Prinzip haben Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda, in deren Tradition die ganzheitliche Yoga Vidya Ausbildung steht, besonders stark betont und verkörpert. Auf der Karma Yoga Basis mit der inneren Einstellung der Hingabe kann sich auch eine intensive Beziehung zu diesen Lehrern entwickeln, und du kannst ihre Führung und ihren Segen besonders spüren.

Die Ausbildung erstreckt sich über 2 Monate. Dabei hast du jeweils zur Hälfte Unterricht und zur Hälfte hilfst du bei Aufgaben im Haus mit.

Teilweise ist es so, dass du halbtags Unterricht hast und halbtags Karma Yoga machst, teilweise auch, dass du z.B. eine Woche oder länger am theoretischen und praktischen Unterricht teilnimmst und danach eine Woche oder länger Karma Yoga Praxis hast. Du bezahlst denselben Preis wie für die 4-Wochen-Ausbildung, hast dafür aber die einmalige Gelegenheit, zwei 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.

Es 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.

Ausbildungsgebühr:

MZ 2.374 €,

DZ 2.832 €,

EZ 3.307 €,

S/Z/Womo 2.011 €



2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung in den Stadtcentern

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. Du wirst Dinge tun können, die du vorher nicht für möglich gehalten hast.

Ausbildungsbeginn 2019:

- Aachen 21.01. • Altenburg 14.01. • Aschaffenburg 23.1. • Augsburg 29.01. • Bad Meinberg 16.01.
- Bamberg 16.01. • Bayreuth 21.01. (Gruppe 1) und 18.01. (Gruppe 2) • Berlin-Wilmersdorf 24.01. • Bielefeld 16.01.
- Bochum 22.01. • Bonn 10.01 • Bremen 21.01.
- Darmstadt 29.01. (Vormittagsgruppe) und 04.02. (Abendgruppe) • Dortmund 21.01. • Dresden 14.01.
- Düsseldorf 15.01. • Erfurt 09.01. • Eschwege 30.01.
- Essen 14.01. • Frankfurt 15.01. • Freiburg 22.01.
- Guntersblum 22.01. • Hamburg Harburg 15.01.
- Hamburg-Winterhude 29.1. • Heidelberg 24.01.
- Kaiserslautern 16.01. • Karlsruhe 16.01.
- Kassel 18.01. • Kiel 22.01. und 27.01. • Koblenz 24.01.
- Köln 21.01. • Leer 14.01. • Leipzig 14.01. • Lüneburg 22.01. • Mainz 22.01. • Mannheim 19.02. • Melle 24.01.
- Moers 31.01. • München 17.01. • Münster 21.01.
- Niederdürenbach 07.01. (montagabends) und 09.01. (mittwochmorgens) • Nordhorn 21.01. • Nordsee 04.02.
- Nürnberg 24.01. • Oberreute 28.01. Gruppe A (vormittags) und Gruppe B (abends) • Oldenburg West 16.01.
- Ostrach-Magenbuch 18.01. • Osthuderfehn 17.01.
- Potsdam 21.01., 23.01. und 25.01. • Rotterdam 16.01.
- Schwerte 08.01. • Seekirchen 18.01. • Speyer 28.01.
- Stuttgart 24.01. • Trier 25.01. • Tübingen 23.01. (morgens) bzw. 25.01. (abends) • Villingen-Schwenningen 16.01. • Waghäusel 29.01. • Weilerswist 22.01.
- Westerwald 15.01.

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-Centern.

Ablauf: Kurs ist in der Regel einmal pro Woche, 18:30-22:00. 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 181 € pro Monat (24 Monatsraten), s. 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. Tt. von allen uns bekannten öffentlichen und privaten Institutionen anerkannt.

Ausführliche Infos in der Sonderbroschüre „2-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung“.

Bitte telefonisch anfordern unter der Tel.-Nr. 05234-87-0 oder im Internet unter: yoga-vidya.de/2jahresausbildung

2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung im Bausteinsystem

Die 2-Jahres-Bausteinausbildung setzt sich zusammen aus der 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung (bzw. einer mindestens gleichwertigen vom BYV anerkannten Yogalehrer/innen-Ausbildung) und bestimmten Weiterbildungs-Bausteinen.

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



Preisbeispiel 4-Wochen-Yogalehrer-Komplettkurs mit 2x9-tägiger Weiterbildung:

MZ: 2.374 € + 1.400 € = 3.774 €

DZ: 2.832 € + 1.696 € = 4.528 €

EZ: 3.307 € + 2.000 € = 5.307 €

S/Z/Womo: 2.011 € + 1.164 € = 3.175 €

Eine genaue Beschreibung der Bausteine und Bedingungen für nicht bei Yoga Vidya absolvierte Yogalehrer Ausbildungen findest du im Broschüren-teil „Yogalehrer Weiterbildungen“ *siehe S. 45.*

Oder: yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung

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

Für jeden Baustein erhältst du bei vollständiger Anwesenheit und Erfüllen der Teilnahmebedingungen bzw. Bestehen der Prüfung eine Teilnahmebescheinigung/Zertifikat. Wenn du die notwendigen Bausteine zusammen hast, reichst du die Nachweise beim Zertifikate-Team Yoga Vidya Bad Meinberg ein und erhältst dann das 2-Jahres-Yogalehrer-Baustein-zertifikat.

YOGA ALS GESUNDHEITLICHE PRÄVENTION WIRD GEFÖRDERT

Krankenkassenanerkennung als Yogalehrer bekommen?

Voraussetzungen:

- ✓ Folgende Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildungen werden von den Krankenkassen anerkannt: entweder die 2-Jahres Baustein Ausbildung mit 642 UE, die 2-Jahres Yogalehrer-Ausbildung mit 723 UE oder die 3-Jahres Yogalehrer-Ausbildung mit 780 UE
- ✓ jeder staatlich anerkannte Studien- oder Berufsabschluss
- ✓ Yogalehrer ohne medizinischen/pädagogischen Grundberuf müssen mindestens 200 Zeitstunden Unterrichtserfahrung als Yogalehrer/in nachweisen

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



Yogalehrer/in Ausbildung in Verbindung mit dem Hochschulzertifikatslehrgang „Wissenschaft des Yoga Vidya“

Eine Kooperation des Yoga Vidya e. V. und des Steinbeis-Transfer-Instituts Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung der Steinbeis-Hochschule Berlin.

Der Zertifikatslehrgang als modulare akademische Weiterbildung bietet dir erstmalig die Möglichkeit, ein Zertifikat zur Yogalehrer Ausbildung einer staatlich anerkannten Hochschule zu erwerben. Die im Hochschulzertifikatslehrgang erbrachten Leistungen können angerechnet werden, wenn du dich später für ein weitergehendes Studium in dieser Richtung entscheidest.

Inhalt und Aufbau des Hochschul-Zertifikatslehrgangs (ZLG)

Aufbauend auf der seit Jahrzehnten bewährten Struktur der Yogalehrerausbildung wurden in den Zertifikatslehrgang (ZLG) weitere akademische Ausbildungsinhalte integriert, insbesondere:

1. Ein Wochenende zur Einführung in die Technik des wissenschaftlichen Arbeitens.
2. Drei eintägige Repetitorien pro Studienjahr sowie
3. Jeweils ein Prüfungswochenende am Ende des ersten und zweiten Studienjahres mit praktischer und theoretischer Prüfung.
4. Jeweils eine Transferarbeit im Umfang von 10 Seiten pro Studienjahr.
5. Eine wissenschaftliche Abschlussarbeit im Umfang von 20 Seiten.
6. Praktika im Umfang von 2 Wochen pro Studienjahr, mit entsprechenden Berichten.

Wer kann daran teilnehmen und wie geht es?

1. Du nimmst zum Beispiel ab Januar 2019 an der 2-jährigen Ausbildung in ausgewählten Stadtcentern teil und absolvierst darüber hinaus die obigen speziellen Veranstaltungen des ZLG. In welchen Stadtcentern das möglich ist, erfährst auf der Webseite yoga-vidya.de/hochschulzertifikatslehrgang oder per Mailanfrage an zlg@yoga-vidya.de

2. Wenn du schon eine Yogalehrer Ausbildung absolviert hast oder dich in der Ausbildung befindest (2-Jahre in einem Stadtcenter, 2-Jahre-Baustein Ausbildung oder 3-Jahres-Yogalehrer Ausbildung) ist eine Nachzertifizierung möglich.

Der Prüfungsausschuss legt in einer Einzelfallprüfung fest, welche Leistungen anerkannt werden können und welche noch erbracht werden müssen. Dazu sende bitte ein Mail mit Name, Kontaktdaten und Scans deiner Zertifikate an:

zlg@yoga-vidya.de

Zertifikat: Du erwirbst bei erfolgreicher Teilnahme am ZLG den Abschluss Wissenschaftliche/r Yoga Vidya Lehrer/in (SHB). 60 Credit Points (CP).

Kosten: Einschreibgebühr von 400 €. Die weiteren Kosten sind abhängig von bereits erbrachten und anrechenbaren Vorleistungen. Detaillierte Informationen für deine Situation bitte per Mail anfordern.

Anfragen und Infos unter: zlg@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/hochschulzertifikatslehrgang

Prüfungsausschuss: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker (Vorsitzender), Narendra Hübner, Mangala Klein, Vedamurti Dr. Olaf Schönert.



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.)



15.-17.11.19

YOGA Kongress

“Yoga - Weisheit und Dynamik”.

Yoga in verschiedenen Lebensphasen –
Yoga hat die Kraft und das Potenzial Menschen
zu unterstützen und zu begleiten.

Viele Yogalehrer und -meister behandeln
in Theorie und Praxis diese Thematik.

Die beste Gelegenheit, Yoga in seiner ganzen Vielfalt
kennen zu lernen.

Bitte Sonderbroschüre anfordern!

Preise: MZ 200 €; DZ 232 €; EZ 267 €; S/Z/Womo 174 €

www.yoga-vidya.de/kongress

Special guests u.a.

- Sukadev
- Andrei Lobanov
- Harilal
- Narayani
- Prof. Andreas Michalsen
- Prof. Joachim Bauer



3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung



Ausbildungsbeginn 2019:

29.–31.03.19 WW

20.–22.09.19 BM

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.

Seminardaten Bad Meinberg:

20.–22.09.19, 01.–03.11.19
13.–15.12.19, 12.–19.01.20
14.–16.02.20, 13.–15.03.20
24.–26.04.20, 11.–13.09.20
06.–08.11.20

Seminardaten Westerwald:

29.–31.03.19, 12.–14.04.19, 12.–19.05.19
28.–30.06.19, 06.–08.09.19, 08.–10.11.19
13.–15.12.19

(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.

Ausbildungsleiter Bad Meinberg: Anjali Gundert (*siehe S. 39*) und Ananta Duda (*siehe S. 39*)
Ausbildungsleiter Westerwald: Bhakti Turnau, sowie weitere Yogalehrer werden Vorträge und Yogastunden halten. Zu manchen Themen werden auch besondere Gastlehrer eingeladen.

Ausbildungsgebühr:

Ab MZ 137 € pro Monat.
DZ 161 €, EZ 188 €,
S (nur BM) /Z/Womo 116 €

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.



Business Yogalehrer/in Ausbildung im Bausteinsystem



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. 550 UE) setzt sich zusammen aus:

1.) Yogalehrer Ausbildung

Yoga Vidya- oder andere Ausbildung, mind. 400 UE; andere Ausbildungen auf Anfrage.

2.) 3 Pflichtbausteine

+ Abschluss-/Prüfungswochenende (Ca. 96 UE)

A) Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

15.–17.02.19 BM, SL: Claudia Bauer

05.–07.07.19 BM, SL: Dr. Hans Kugler

30.08.–01.09.19 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. 81)*

B) Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

28.07.–04.08.19 BM, SL: Hans–Peter Bayerl, Dr. Hans Kugler, 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

06.–08.12.19 BM, SL: Dr. Hans Kugler, Claudia Bauer

Praktische Prüfung mit Lehrprobe, Präsentation deines erarbeiteten Business Yoga Konzepts. Feierlicher Abschluss. Zertifikatsübergabe.

3.) Wahlbausteine

aus folgenden Seminaren besuchst du drei Wahlbausteine.

Business Yoga Asanas: Anatomie und Krankheitsbilder–Wirbelsäule

19.–20.10.18 München, SL: Hans–Peter Bayerl

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

14.–15.09.19 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 res-

ourcenstärkende) Ansatz auch die Themen Bewegung, Ernährung, Stimmung und selbstsicheres Verhalten. Ca. 18 UE.

Kreatives Stressmanagement mit Business Yoga

09.–10.11.19 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.

Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung

**15.–17.02.19 BM, SL: Sukadev Bretz
07.–10.06.19 AL, 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.

Psychologische Yogatherapie bei Burnout (mit 22 UE anerkannt)

**13.–20.09.19 AL,
05.–12.05.19 BM, SL: Shivakami Bretz,
Karuna M. Wapke**

Finde deinen Focus – nutze deine Ressourcen – Yogalehrer Weiterbildung

05.–07.04.19 BM, SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker

Du lernst in angeleiteten Meditationen, deinen persönlichen Focus zu finden und deine Ressourcen zu erkennen. Du bekommst Methoden und Werkzeuge, die dir helfen mit schwierigen Situationen deines Alltags auf yogische Art und Weise umzugehen und diese Situationen für dich und für andere zu verbessern. So entwickelst du dich zu deinem persönlichen Coach und kannst mit der Zeit dieses Wissen auch mit anderen teilen. Als YogalehrerIn oder CoachIn bekommst du neue Inspirationen für deine Aufgabe in dieser Welt. Anerkannter Baustein für Psychologische Yogatherapie und Hochschulzertifikatslehrgang (ZLG). Ca. 22 UE.

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

Inspiration & Supervision für Business Yoga-Lehrende

18.-19.05.19 München, SL: Claudia Bauer

Du erhältst neue Impulse für Didaktik und Unterrichtsgestaltung, bekommst viele praktische Tipps und Inspirationen bei der Auswahl geeigneter Asanas und erhältst frische Ideen für den Aufbau von Übungsreihen. Der Austausch mit anderen Business Yogalehrern ist ein weiteres Element dieses Seminars sowie die Integration aktueller Fitnesstrends.

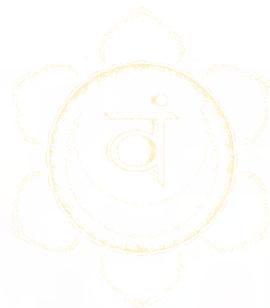
Abschluss/Zertifikat

Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung mit mind. 400 UE (Yoga Vidya o. a.). Voraussetzung zur Prüfungszulassung bzw. Zertifizierung: Du lässt dir die Bausteine 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.

Mind. 2 Wochenenden (der Pflicht- und oder Wahlbausteine, einschließlich Prüfungswochenende) oder alternativ die Intensivwoche müssen in Bad Meinberg belegt werden. Bereits besuchte Bausteine werden selbstverständlich anerkannt. Bei Erfüllen der Prüfungsvoraussetzungen und Bestehen der Prüfung erhältst du das Zertifikat „Business Yogalehrer/in BYV“.

Wenn deine Businessyogalehrerausbildung mindestens 2 Jahre umfasst (inkl. der Yogalehrerausbildung) erfüllt sie die Bestimmungen der Krankenkassen, sofern du die sonstigen Krankenkassen Bestimmungen erfüllst. D.h. wenn du einen staatlich anerkannten Studien- oder Berufsabschluss hast.

Yogalehrende ohne medizinischen/pädagogischen Grundberuf müssen zusätzlich mindestens 200 Zeitstunden Unterrichtserfahrung als Yogalehrer/in nachweisen.



Ausbildungsgebühr:**Pflichtbausteine A – C (je Kurs)****Bad Meinberg:****A) Business Yoga Basisseminar**

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

B) Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Intensiv: MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €,

S/Z/Womo 549 €

C) Prüfungswochenende:

MZ 264 €, DZ 296 €, EZ 331 €, S/Z/Womo 238 €

Wahlbaustein

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 Pflichtbausteine.

Bei Gesamtbuchung/Zahlung der kompletten Baustein-Ausbildung im Voraus 5 % Ermäßigung.

Tagesablauf:

Für Bausteine in München:
Beginn Sa. 10:00, Ende So. 14:30

Bad Meinberg: *siehe S. 14*

Für Bausteine 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. 089/62509033

anmeldung@yogabiz.de**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 26 Jahren in Erwachsenenbildung und Unternehmensberatung und praktiziert Yoga und Meditation rund 40 Jahre. Seit 2000 unterrichtet er Yoga – nach einem Yoga-Aufbaustudium an einer indischen Yogauniversität schwerpunktmäßig Business Yoga und Stressmanagement.



Kinder Yogalehrer/in Ausbildung im Bausteinsystem

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 Baustein-Varianten möglich:

1) Kinder Yogalehrer/in (BYV)

Diese Variante umfasst ca. 620 UE und wird zertifiziert vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen.

Voraussetzung ist die Yogalehrer/in Ausbildung als Grundbaustein:

- > **4-Wochen-Yoga Vidya Intensiv Yogalehrer Ausbildung, 2-Jahres- oder 3-Jahres-Yoga Vidya Lehrer Ausbildung (400 UE) plus**
- > **9-tägiger Intensiv-Pflichtbaustein:**
Pädagogik / Sozialisation: Kinder Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A – Pflichtbaustein der Kinder Yoga Lehrer Ausbildung mit praktischer Prüfung und schriftlicher Hausarbeit.

12.–21.04.19 BM, SL: Narendra Hübner, Ingrid und Wolfgang Seemann (Ca. 110 UE)
– *siehe S.100*

Der 9-tägige Intensiv-Pflichtbaustein kann auch durch die 14-tägige Kinder Yoga Übungsleiter Ausbildung (*siehe S. 133*) ersetzt werden. Plus: Frei wählbare Bausteine aus verschiedenen Kinder Yoga Weiterbildungen. Die Zusatzbausteine müssen mind. 110 UE umfassen.

Du kannst sie als mehrere Wochenenden, Kurzwochen oder Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv C wählen.

Kinder Yogalehrer Weiterbildung Intensiv C

18.–27.10.19 BM, SL: Kavita Pippon

Für Yogalehrer und Kinderyoga-Übungsleiter. Du lernst systematisch die Grundlagen des Yogaunterrichts für Kinder in Theorie und Praxis.

siehe S. 62

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 Grundbaustein (168 UE);

14.–28.04.19 BM, SL: Lalita Furrer-Hübner, Kavita Pippon, *siehe S. 96*

14.–28.07.19 BM, SL: Lalita Furrer-Hübner, Kavita Pippon

Frei wählbare Bausteine aus verschiedenen Kinder Yoga Weiterbildungen.

Die Zusatzbausteine müssen mind. 82 UE umfassen, was in etwa 4 Wochenenden oder einer Kinder

Yogalehrer Weiterbildung Intensiv C entspricht. So kannst du dir die Wahlbausteine flexibel zusammensetzen. Insgesamt mind. 250 UE. Yogalehrer aus anderen Traditionen auf Anfrage.

Kinder Yogalehrer Wahlbausteine:

- > **Yoga mit Kindern** (siehe S. 61)
- > **Kinder Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A** (siehe S. 61)
- > **Kinder Yogalehrer Weiterbildung Intensiv C** (siehe S. 62)
- > **Yoga mit Jugendlichen** (siehe S. 62)
- > **Yoga und Kontaktspiele für kleine und große Kinder** (siehe S. 62)
- > **Ernährungsberater für Kinder Ausbildung** (siehe S. 63)
- > **Klangyoga für Kinder** (siehe S. 63)
- > **Yoga für Kinder mit ADS/ADHS** (siehe S. 63)
- > **YoBEKA-Trainer/in** (siehe S. 128)
- > **Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder (EMYK)** (siehe S. 128)
- > **Entspannungstrainer für Kinder** (siehe S. 130)
- > **Erlebnispädagogik Ausbildung** (siehe S. 130)
- > **Kinderyoga für den Schul- und Kita-Alltag** (siehe S. 63)

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

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 Weiterbildungsbausteine 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. 39, Kursleiter siehe S. 94 Narendra Hübner, Kavita Pippon, Lalita Furrer, Wolfgang und Ingrid Seemann, Narayan Poesse, Hans-Jürgen Klee, Iris Zanders, Charry Ruiz, Tina Buch, Kati Tripura Voß, Krishnashakti Stiboy und weitere erfahrene Yogalehrer/innen.

Abschluss/Zertifikat

1. Kinderyogalehrer/in BYV (620 UE): Du lässt dir die Bausteine bescheinigen, reichst uns Kopien ein und bekommst die Prüfungsunterlagen als Hausarbeit zugeschickt. Die praktische Prüfung findet im Rahmen des Pflichtbausteins Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv A statt (Prüfungsgebühr 80 €). 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 Bausteine 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

Potsdam, Beginn: Termin bitte beim Center anfragen

Weilerswist, Beginn: 15./16.02.19

Für Infos bzgl. Termine, Preise etc. bitte das jeweilige Center direkt kontaktieren:

yoga-vidya.de/potsdam
yoga-vidya.de/weilerswist

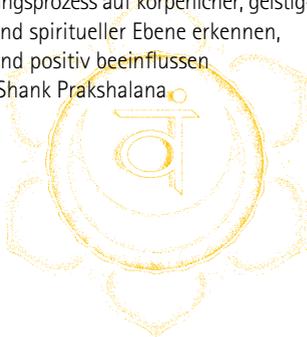


Hormon Yogalehrer/in Ausbildung im Bausteinsystem

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 Begleitererscheinungen 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 Hitzewallungen, 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 Begleitererscheinungen 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



Die Bausteinausbildung setzt sich zusammen aus (mind. 570 UE):

1) Yogalehrer Ausbildung

Yoga Vidya oder vergleichbare Yogalehrer Grundausbildung als Teilnahmevoraussetzung und Grundbaustein. Ca. 400 UE.

2) Hormon Yoga Basisseminar (Yogalehrer-Weiterbildung)

**01.–03.03.19 WW, 29.–31.03.19 AL,
24.–26.05.19 BM, 28.–30.06.19 WW,
16.–18.08.19 BM**

**SL: Amba Popiel-Hoffmann,
Shivapriya Große-Lohmann**

Als einzelne Weiterbildung oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“, *siehe S. 72.*

Mit Teilnahmebescheinigung, Zertifikat/
Ca. 22 UE.

**MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo
150 €**

3) Pflichtbaustein: Hormon Yoga Lehrer/ in Ausbildung Intensivwoche

30.06.–07.07.19 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 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

4) Wahlbausteine

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. 73)
- > **Energetrainer Ausbildung** (siehe S. 119)
- > **Prana Heilung Ausbildung** (siehe S. 153)
- > **Yoga bei psychischen Problemen** (siehe S. 218)

Chakra-Yoga Seminare:

Beschreibung siehe Seminarkatalog 2019 oder im Internet yoga-vidya.de/ausbildung

- > **Muladhara und Swadhisthana**
01.-03.02.19 BM, Ca. 22 UE
- > **Swadhistana und Manipura**
12.-14.04.19 BM, Ca. 22 UE
- > **Manipura und Anahata**
24.-26.05.19 BM, Ca. 22 UE
- > **Anahata und Vishuddha**
11.-13.10.19 BM, Ca. 22 UE
- > **Chakra-Kur – Reinigung der Chakras**
22.-31.03.19 BM und 22.11.-01.12.19 AL,
Ca. 108 UE
- > **Shank Prakshalana und Kriyas**
22.-24.02.19 BM und 01.-03.11.19 BM,
Ca. 30 UE

Bereits besuchte Seminare werden angerechnet. Bei Nachweis aller Bausteine und erfolgreicher praktischer Unterrichtsprobe erhältst du das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“ (mind. 570 UE).

Abschluss/Zertifikat:

Bei Nachweis aller Bausteine und erfolgreicher praktischer Unterrichtsprobe erhältst du das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“ (mind. 570 UE). Bereits besuchte Seminare werden angerechnet. Wir empfehlen, dir die besuchten Aus- und Weiterbildungen jeweils in deinem Yoga Vidya Qualifikationsheft (in unseren Seminarhäusern erhältlich) bescheinigen zu lassen.

Ausbildungsleiterinnen:



Shivapriya Große-Lohmann –

Yogalehrerin (BYV), Ausbildungsleiterin, Lehrerin für Biologie und Chemie. Sie pflegt eine intensive Yogapraxis 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 25-jähriger kontinuierlicher Unterrichtspraxis. Gründerin und Leiterin des Yoga Vidya Centers Darmstadt. Seit 1998 Ausbildungsleiterin. Mitwirkende am Buch „Hormon Yoga“ von Dinah Rodrigues. Mutter von drei Kindern, immer wieder aufs Neue fasziniert von der Wirksamkeit der aktiven Yogapraxis.



Mantra Yogalehrer/in Ausbildung im Bausteinsystem

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.

Die Bausteinausbildung setzt sich zusammen aus (mind. 550 UE):

1) Yogalehrer Ausbildung

oder vergleichbare Yogalehrer Grundausbildung als Teilnahmevoraussetzung + Grundbaustein (400 UE)

2) Pflichtbaustein: Mantra Yogalehrer Ausbildung Intensivwoche

21.-28.04.19 BM,

SL: Sundaram, Katyayani

03.-10.11.19 BM, SL: Narendra Hübner, Katyayani, Ca. 80 UE.

3) Pflichtbaustein: Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

02.-07.01.19 BM, SL: Sukadev Bretz, Swami Divyananda, Ca. 60 UE.

08.-13.09.19 BM, SL: Sukadev Bretz, Katyayani, Ca. 60 UE.

4) Wahlbaustein

Ein Mantra-/Kirtan-/Harmonium-Seminar deiner Wahl (Mind. 20 UE, das entspricht einem Wochenendseminar) (siehe Seminarkatalog 2019 bzw. yoga-vidya.de/seminar)

Mantra Yogalehrer Aufbau Woche

Findet nur alle 2 Jahre statt; das nächste Mal voraussichtlich 2020.

Abschluss/Zertifikat: Bei Nachweis aller Bausteine und erfolgreicher praktischer Unterrichtsprobe erhältst du das Zertifikat „Mantra Yoga Lehrer/in (BYV)“ (mind. 550 UE). Bereits besuchte Seminare werden angerechnet. Wir empfehlen, dir die besuchten Aus- und Weiterbildungen jeweils in deinem Yoga Vidya Qualifikationsheft (in unseren Seminarhäusern erhältlich) bescheinigen zu lassen.

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 Yogapraxis. Bekannt ist sie auch durch die Herzen berührenden Satsangs, Meditationen und Mantra-Yogastunden.

Narendra Hübner: *siehe S. 40*

Sukadev Bretz: *siehe S. 39*

Swami Divyananda: *siehe S. 41*

Mantra Yogalehrer Ausbildung im Stadtcenter

Speyer, Beginn 22.03.19

Weitere Informationen bitte im Center erfragen.

Klang Yogalehrer/in im Bausteinsystem

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 Klangschrwingungen 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.

Die Bausteinausbildung setzt sich zusammen aus (mind. 550 UE):

1) Yogalehrer Ausbildung

oder vergleichbare Yogalehrer Grundausbildung als Teilnahmevoraussetzung + Grundbaustein (mind. 400 UE)

2) Zwei Pflichtbausteine

Klangtherapie im Yogaunterricht (*siehe S. 91*)

Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rückenyoqa (*siehe S. 92*) Du kannst diese Seminare auch als einzelne Weiterbildungen besuchen (mit Teilnahmebescheinigung).

3) Wahlbausteine

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

> Klangmassage Ausbildung

(*siehe S. 169*), Ca. 60 UE.

> Klang-Stille-Sein* 04.-06.01.19 BM,

SL: Jeannine und Maik Hofmeister Ca. 20 UE.

> Klang erleben mit Yoga* 18.-20.01.19 BM, 28.-30.06.19 BM,

SL: Jeannine und Maik Hofmeister, Ca. 20 UE.

*Beschreibung siehe Seminkatalog 2019 oder im Internet
ausbildung@yoga-vidya.de

Abschluss/Zertifikat: Bei Nachweis aller Bausteine erhältst du das Zertifikat „Klang Yoga Lehrer/in (BYV)“ (mind. 550 UE). Bereits besuchte Seminare werden angerechnet. Wir empfehlen, dir die besuchten Aus- und Weiterbildungen jeweils in deinem Yoga Vidya Qualifikationsheft (in unseren Seminarhäusern erhältlich) bescheinigen zu lassen.



Rücken Yoga Lehrer/in



Teil 1: 05.–12.05.19; Teil 2: 09.–16.06.19, BM
Teil 1: 15.–22.09.19; Teil 2: 06.–13.10.19, BM

Nur beide Teile zusammen möglich.

SL: Wolfgang Keßler

In dieser kompakten zweiwöchigen Ausbildung im Rücken Yoga kannst du die Qualifikation zum/zur Rücken Yogalehrer/in erwerben. Voraussetzung: Yogalehrer Ausbildung mit mind. 400 UE.

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/innen 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 Yoga Hilfsmitteln
- > Vertiefung und praktische Erfahrung durch gegenseitiges Unterrichten in Kleingruppen

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 Yogalehrer Ausbildung (BYV oder andere Traditionen) von mind. 400 UE (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. 560 UE (Ca. 400 UE Grund-Yogalehrer-Ausbildung plus ca. 160 UE spezialisiert).

Ausbildungsgebühr für die gesamte Ausbildung:

MZ 1.218 €, DZ 1.447 €, EZ 1.684 €, S/Z/Womo 1.036 € (Teil 1 + 2 zusammen)

Ausbildungsleiter:



Wolfgang Keßler – Yogatherapeut und Yogalehrer, spezialisiert auf Yoga für den Rücken, Anatomie/Physiologie. Aus eigener Erfahrung und seiner reichen Praxiserfahrung kann er besonders hilfreiche Ratschläge für Rückenbeschwerden geben.

Rücken Yogalehrer Ausbildung im Stadtcenter Bremen:

Beginn: 25.04.19

Für Infos über Termine, Preise etc. bitte Center direkt kontaktieren: yoga-vidya.de/bremen



Asana exakt Yogalehrer/in

07.-14.07.19 BM, SL: Wolfgang Keßler

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 ausrichten kannst. Ein Wissen, das du besonders im Mittelstufenunterricht anwenden kannst, das aber auch für alle Stufen von unschätzbarem Wert ist.

Du lernst und vertieft 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 angeborne 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: Wolfgang Keßler, siehe S. 36

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Yogalehrer-Ausbildung (BYV oder andere Traditionen) von mindestens 200 UE.

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

Ausbildungsgebühr für die gesamte

Ausbildung:

MZ 640 €, DZ 755 €,

EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €



Yin Yogalehrer/in Ausbildung

**14.–26.04.19 BM, 16.–28.06.19 BM,
17.–29.11.19 BM, SL: Christian Bliedtner
07.–19.07.19 AL,
SL: Maheshwara und Shakti 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 Yogapraxis: 3 Ebenen der funktionellen Analyse, 14 Skelettsegmente, 10 Muskelgruppen
- > Skelettvariationen
- > Die Rolle von Kompression, Spannung und Proportionen in der Asana beim Yin Yoga
- > 7 archetypischen 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 & Meridiane, Rebound, der regenerative Effekt von Yin Yoga

- > Möglicher Aufbau verschiedener Yin-Yoga-stunden
- > Prüfung (Ausarbeitung einer Beispielstunde mit Einführungsvortrag: „Was ist Yin Yoga?“)



Shakti und Maheshwara Lehner – Dipl.-Biologen, Yogalehrer (BYV) und Acharya (SYVC). Leiter des Yoga Vidya Center Speyer. Weiterbildungen in Yoga NidraTM, Yin Yoga und Hatha

Yoga Anatomie bei Paul & Suzee Grilley, Philosophie & Sanskrit bei ihren Lehrern Sukadev Bretz, Swami Atma, Swami Govindananda und Swami Tattvarupananda. Seit 2001 unterrichten sie Yogalehrer Ausbildungen in Deutschland, Indien und den USA. Er versteht es auf wunderbare Weise, Anatomie spannend und humorvoll zu lehren. Sie unterrichtet mit viel Liebe und Herz.

Christian Bliedtner *siehe S. 40*

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung 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.

Benötigte Literatur: „Handbuch Anatomie – Bau und Funktion des menschlichen Körpers“, Speckmann/Wittkowski oder „Yoga Anatomie“ von Leslie Kaminoff oder ähnliches mit Abbildungen zum Muskel- und Skelettsystem.

MZ 1.053 €, DZ 1.248 €, EZ 1.452 €, S/Z/Womo 897 €

Yin Yogalehrer Ausbildung im Stadtcenter Speyer, Beginn 12.10.19

Für Infos bzgl. Termine, Preise etc. bitte Center direkt kontaktieren: yoga-vidya.de/speyer

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. Er ist Autor von: „Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von heute“, „Das Yoga Vidya Asana Buch“, „Yoga Geschichten“ u.a. 12 Jahre lebte er in den Zentren seines Meisters Swami Vishnu-devananda, der ihn durch intensive spirituelle Praxis zu tiefer Erfahrung und Einsicht führte. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren, um ein ganzheitliches, lebensnahes Yoga zu lehren. Yoga Vidya hat inzwischen 4 große Yoga Ashrams, über 80 Yoga Vidya Zentren und 14.000 ausgebildete Yogalehrer. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga Bewegungen Europas.

tionslehrerin, spirituelle Lebensberaterin, Wellnesstrainerin, Kauffrau, Agraringenieurin, seit 2001 tägliche Yogapraxis, Kriya Yoga Einweihung.



Ananta Duda - Ananta ist Yogalehrerin und im Ritualeteam tätig.



Mirabai Seifert - Mutter, Kauffrau, Betriebswirtin; 2005 Auszubildereignung IHK; ab 2007 Yoga; seit 2009 Yogalehrerin; 2009 Business Yogalehrerin, 2017 Ayurvedische Gesundheitsberaterin, angehende Yogatherapeutin, Unterrichtserfahrung aus Yogaschule und Heilpraxis. Seit 2016 Assistentin von Sukadev, seit 2017 zusätzlich Yoga Kurse bei Yoga Vidya. Alles stets mit viel Bhakti.

Alphabetisch nach Vornamen:



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



Anjali Gundert - Yogalehrerin, spirituelle Lebensberaterin (BYV); Soziologin M.A. Erfahrungen als Seminarleiterin hat Anjali bereits an der Universität und im Jugendverband gesammelt. Sie unterrichtet mit Stimme, Herz, Authentizität und Leichtigkeit. Anjali ist im Ashram in Bad Meinberg im Ausbildungsrat und im Hauptunterrichtenden Team tätig.



Amrita Kabisch - Sie freut sich, in der Vielfalt von Bad Meinberg leben, lernen und dienen zu dürfen. Im Yogunterricht legt sie Wert auf zugleich fordernde als auch meditative Stunden, die dich die heilsame Wirkung der Asanas, Pranayamas und Mantras erspüren lassen. Yogawege weitergeben zu dürfen ist ein großes Geschenk für sie.



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.



Ananda Schaak - Stellvertretende Ashramleitung Yoga Vidya Nordsee, Yoga Vidya Acharya, Yogalehrerin WdM/ECYT/BDY/EYU/BYV, Medita-



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.



Christian Bliedtner - Yoga- sowie Yin Yogalehrer. 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!



Jeannine Hofmeister - Hat Jura/BWL studiert und leitet das Sevateam in Bad Meinberg. Ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Therapeutin (BYVG) und Yogatherapeutin i.A.

Unterrichtet mit viel Klarheit, Liebe und Hingabe. Gibt besonders gern Klangyogastunden und Klangreisen. Sie liebt es, Menschen die wohltuende Wirkung von Yoga, Ayurveda und Klängen näher zu bringen.



Karuna M. Wapke - Yogalehrerin (BYV und Trad. v. TKV Krishnamacharya), Hormon- und Yin-Yogalehrerin. Sie unterrichtet seit 2006 Yogakurse, Aus- und Weiterbildungen und hat ihren Schwerpunkt vor allem im Hatha- und Raja-Yoga. Seit März 2017 lebt, lernt und lehrt sie im Allgäuer Yoga-Vidya-Team.

Katyayani *siehe S. 33*



Maheshwara Mario Illgen - Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer und langjähriger Ausbilder von Yogalehrern inspiriert dich mit seiner ruhigen, liebevollen Art und seinem tiefen Wissen. Sein besonderes Interesse gilt der Meditation und dem Weg der Selbst-Erkenntnis (Vedanta).



Mirabai Müller - Yogalehrerin (BYV). Ihren Unterricht gestaltet sie warmherzig und geradling.



Mohini Wiume - Yogalehrerin, unterrichtet mit Herz und Verstand. Sie ist sehr authentisch und verbindet Erlerntes mit eigenen Beobachtungen und Erfahrungen. Sie kann Menschen sehr gut motivieren, sich ernsthaft auf den Weg zu machen. Sie kann auch komplexe Zusammenhänge einfach, klar und präzise darstellen.



Narendra Hübner - Leiter des Hauses Yoga Vidya Bad Meinberg und Verantwortlicher für den Ausbildungsrat und Ausbildungsrichtlinien bei Yoga Vidya. Dozent für Yoga an der Steinbeis Hochschule. Er absolvierte die Yogalehrerausbildung in den Sivananda Yoga Zentren und leitete als ehemaliger Balletttänzer eine eigene Ballettschule. Er studierte Musik und Instrumentalpädagogik. Die Schüler schätzen ihn als charismatischen, vielseitigen Yogalehrer und Ausbildungsleiter mit einem riesigen Erfahrungsschatz.



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.



Rama Karsten Schwab - Yogalehrer und Ausbilder, Meditationslehrer. Er sammelte langjährige Erfahrung in Klöstern und Ashrams. Mit viel Achtsamkeit und Liebe begleitet er dich auf deinem Yogaweg.



Ravi Ott - Vielseitig inspirierter Yogalehrer, Physiotherapeut, Masseur und med. Bademeister, Wellness-Trainer und angehender Ayurvedischer Gesundheitsberater.



Shaktipriya Vogt - Yoga Vidya Acharya und Yogalehrerin mit langjähriger Erfahrung. Dank intensiver täglicher eigener Praxis strahlt sie viel Prana aus. Shaktipriya ist besonders spezialisiert auf das Unterrichten von Pranayama, Kundalini Yoga und natürlich Asanastunden.



Shivakami Bretz - Yoga Acharya, Yoga Ausbildungsleiterin seit 1993, Heilpraktikerin (für Psychotherapie), ausgebildet in Hypnose und Gestaltberatung. Sie war lange Jahre im sozialen Bereich tätig, entdeckte dort ihre Freude, Menschen in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung zu unterstützen. Ihr Wissen über Yoga, Meditation und Ayurveda erwarb sie an Deutschland und Florida. Shivakami liebt es, Brücken zu bauen zwischen unterschiedlichen Traditionen wie Körperübungen und Selbstreflexion oder Raja führenden Schulen in Yoga und westlicher Psychologie. Seit 1993 gibt sie ihr umfangreiches Wissen in den Yoga Vidya-Zentren weiter. Sie berät dich auch gerne in Einzelsitzungen. Leiterin des Yoga Vidya Ashrams Allgäu.



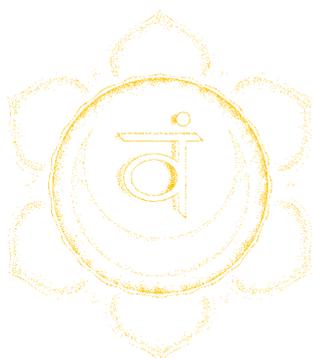
Swami Divyananda - Leiterin des Hauses Yoga Vidya Westerwald. Sie ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Meditationskurs- und Entspannungskursleiterin. Ihre fortgeschrittene spirituelle Praxis führt sie mit Leichtigkeit und Liebe aus. Mit ihrer lockeren und dennoch ernsthaften Art schafft sie es, ihre Schüler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



Sybille Schütz - Yogalehrerin (BYV) mit Zusatzausbildung für Rückenyoga, Personalreferentin und spirituelle Lebensberaterin. Sie gibt mit Freude ihre Erfahrung weiter, unter anderem auf dem Gebiet der Lichtnahrung und Pranaheilung.



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.





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 für die Yogalehrer/in Ausbildung

4-Wochen-Intensiv-Ausbildung (Termine siehe S. 15, Ausbildungsgebühr siehe S. 16)

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. 15, Ausbildungsgebühr siehe S. 16)

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. 15, Ausbildungsgebühr siehe S. 16)

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. Bei nachträglicher Umbuchung der 4-Wochen-Ausbildung 15 € Bearbeitungsgebühr.

Gurukula Yogalehrer/in Ausbildung (siehe S. 17)

Termin / Ort

Unterkunft: EZ MZ S Z Womo DZ

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

2-Jahres-Ausbildung ab Januar 2019 in den Stadtcentern (Orte, Termine + Preise siehe S. 18):

Termin / Ort

Unterkunft: EZ MZ S Z Womo DZ

Der Ausbildungsvertrag wird mit dem jeweiligen Stadtcenter vereinbart!

3-Jahres-Ausbildung (Termine + Preise siehe S. 22) in **Bad Meinberg** **Westerwald**

Unterkunft: EZ MZ S Z Womo DZ

Ausbildungen im Bausteinsystem: Yogalehrer-2-Jahre-, Business-, Hormon- und Kinder-Yoga Baustein-Ausbildungen: Anmeldung + Ausbildungsgebühr für jeden Baustein extra.

Titel _____ von _____ bis _____

Unterkunft: EZ MZ S Z Womo DZ

Yogalehrer Vorbereitung (Termine und Preise siehe S. 7)

Unterkunft: EZ MZ S Z Womo DZ

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

Vorname, Nachname

Anschrift

Telefon

E-Mail

Bitte weiter auf der nächsten Seite

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.

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

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

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 €**

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. 228 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 _____ Uhr (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 (16 €) **Allgäu:** kostenlos ab Bahnhof Maria Rain

Teilnahmebedingungen für die 4-Wochen-Ausbildung und Bausteinausbildungen: 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** bis 2 Wochen vor Seminarbeginn 25 € Stornogebühr. **Rücktritt und Rückzahlung** bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn 50 % Rückerstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 2 Wochen vor Seminarbeginn kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn oder innerhalb der Wochenblöcke der Intensiv-Ausbildung oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr. **2-Jahres-Ausbildung:** bitte Sonderbroschüre „Yogalehrer 2-Jahres-Ausbildung“ anfordern. 3-Jahres-Ausbildung: siehe S. 22.

Ort, Datum, rechtsgültige Unterschrift

AB 2019

Bitte an dein Seminarhaus schicken, Adressen *siehe S. 232*.
2-Jahres-Ausbildung: bitte direkt an dein Stadtcenter schicken!

Nutze auch unsere Mitfahrbörse:
yoga-vidya.de/mitfahren

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

Swami Sivananda



Yogalehrer Weiterbildung

- 46 Kursinformationen
- 47 Weiterbildung zum halben Preis
- 48 Das Yoga Vidya 2-Jahres-Baustein-Zertifikat
- 50 Die 10-Wochenend-Weiterbildung
- 53 Die 9-Tage-Intensiv-Weiterbildungen
- 61 Kinder-Yoga Weiterbildung
- 64 Schwangeren-Yoga Weiterbildung
- 66 Yoga bei spezifischen Beschwerden
- 72 Yoga für bestimmte Zielgruppen
- 76 Spirituelle und persönliche Entwicklung
- 79 Erweiterte berufliche Kompetenz
- 83 Hatha Yoga und Fitness
- 93 Yoga Vidya Visharada- und Acharya-Studiengänge
- 94 Die Kursleiter/innen



Kursinformationen

Mehr als 300 Weiterbildungen und Aufbaueminare 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, forderndes 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 Yogapraxis
- > Zeigen dir weitere faszinierende Aspekte des Yoga
- > Leichtere Anerkennung durch öffentliche Institutionen/Krankenkassen, da die Stundenzahl der Yogalehrerausbildung erheblich steigt. (*siehe S. 19* „Yogalehrer/in (BYV) 2-Jahres-Baustein-zertifikat“).

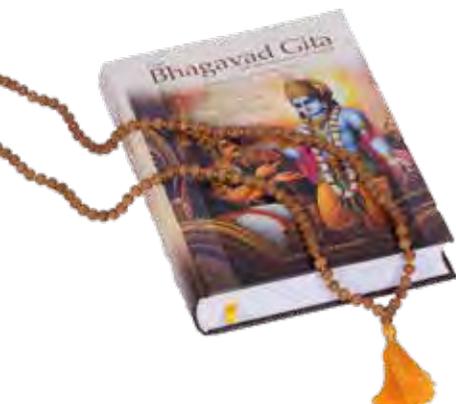
Unsere Seminarleiter/innen (*siehe S. 94*) freuen sich auf ein intensives Arbeiten mit dir in hochmotivierten interessierten Gruppen.

Infos über den Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV) *siehe S. 231*.

Empfohlene Bücher

1. Swami Vishnu-devananda: „Meditation und Mantras“ (MM)
2. „Hatha Yoga Pradipika“ mit Kommentar von Swami Vishnu-devananda (HYP)
3. Sukadev Bretz: „Die Kundalini-Energie erwecken“ (KE)
4. „Yoga Vidya Yogalehrer Handbuch“ (YVL) – nur vor Ort erhältlich
5. Sukadev Bretz: „Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute“ (YW)
6. Sukadev Bretz: „Das Yoga Vidya Asana Buch“ (YVA)
7. „Bhagavad Gita“, Text und Erläuterungen von Swami Sivananda (BG)
8. Sukadev: „Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute“ (YWBhG)
9. „Klassische Upanishaden“ (UP)
10. „Handbuch Anatomie – Bau und Funktion des menschlichen Körpers“, Speckmann/Wittkowski (ABF) oder „Yoga Anatomie“ von Leslie Kaminoff (YAN)

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

Folgende Tage:

06:00–07:00 Pranayama (je nach Seminar freiwillig oder Pflicht, manchmal Meditation oder Kriyas)
 07:00–ca. 08:05 Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Lesung
 08:05–11:00 Vortrag/Workshop/Yogastunde
 11:00 Brunch; Mithilfe ca. 45 Minuten; Freizeit/ Studienzzeit
 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/ Studienzzeit

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. 42

Das Yoga Vidya 2-Jahres-Baustein-Zertifikat*

Die Weiterbildungen bieten allen Yogalehrern, die bereits die 4-Wochen-Intensivausbildung oder eine Ausbildung anderer Yogarichtungen absolviert haben, die Möglichkeit, einen von den Krankenkassen anerkannten Status zu erreichen (bei entsprechender beruflicher Grundqualifikation, siehe S. 19). So kannst du deinen Qualifikationsnachweis deutlich aufwerten.

Das Yoga Vidya 2-Jahres-Baustein-Zertifikat* „Yogalehrer/in (BYV) im Bausteinsystem“

hat einen besonders guten Ruf, da du hiermit über 642 UE nachweisen kannst sowie zwei Jahre Gesamttaus- und Weiterbildungsdauer und ist von den Krankenkassen für die Qualifikation als Yogalehrer/in anerkannt, so dass Teilnehmer deiner Kurse diese im Rahmen der von den Kassen dafür vorgesehenen Kostenbeteiligung erstattet bekommen können.*

Voraussetzungen

Absolventen der Yoga Vidya 4-Wochen-Intensiv Ausbildung:

- > 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 oder A8. Die zweite muss eine andere sein (also nicht 2 x A), damit du auch bei einem anderen Thema in die Tiefe gehst.** Oder:
- > **Eine 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 Weiterbildungs-Wochenenden. Oder:
- > Ausbildung zum psychologischen Yogatherapeut und eine Intensiv-Weiterbildung A oder 5 Wochenenden der Weiterbildungsreihe, darunter „Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement“, „Hatha Yoga und Sport“ sowie „Anatomie und Physiologie“

Absolventen der Sivananda Yoga Vedanta Center (SYVC):

- > Wie Absolventen der Yoga Vidya 4-Wochen-Ausbildung plus
- > Probestunde/Vorstellstunde plus
- > Schriftliche Prüfung (80 € Prüfungsgebühr)

Absolventen anderer Traditionen:

Kurz-Ausbildung, Yoga-Übungsleiter, andere nicht von den Krankenkassen anerkannte Ausbildungen haben ebenfalls die Möglichkeit, ihre Ausbildung zum Yoga Vidya 2-Jahres-Baustein-zertifikat aufzustocken.

Näheres auf Anfrage bei unserem Ausbildungsrat: ausbildung@yoga-vidya.de

Der Grundbaustein der 4-Wochen Intensivausbildung ist dabei ebenfalls zerlegbar in 2x2 Wochen oder 4x1 Woche.

Du kannst dich gleich für die 2-Jahres-Baustein-ausbildung anmelden oder dich erst nach der 4-Wochen-Ausbildung entscheiden, ob und wie du die weiteren Bausteine absolvierst. In der vierten Woche der Intensivausbildung bekommst du genaueste Informationen über die einzelnen Möglichkeiten. Insgesamt muss sich die Baustein-ausbildung über mindestens zwei Jahre (seit Beginn der Intensivausbildung) erstrecken.

Du kannst die Weiterbildungen selbstverständlich auch in kürzerem Zeitraum belegen, erhältst das Baustein-Zertifikat jedoch erst nach zwei Jahren. Die Kurse über mehr als zwei Jahre zu verteilen ist ebenso möglich.

Bei Fragen zum Baustein-zertifikat wende dich bitte an ausbildung@yoga-vidya.de

*Das Yoga Vidya 2-Jahres-Baustein-zertifikat erfüllt die Anforderungen der Krankenkassen hinsichtlich einer qualifizierten Fachausbildung als Yogalehrer/in: Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung und staatlich anerkannter Grundberuf (egal welcher) und ggf. 200 Kursstunden Unterrichtserfahrung (siehe S. 19). (Stand Juli 2018)

**Rückwirkend gelten natürlich die bisherigen Bedingungen.



Für jeden besuchten Baustein erhältst du – bei vollständiger Anwesenheit und Erfüllen der Teilnahmebedingungen bzw. Prüfung – eine Teilnahmebescheinigung/Zertifikat. Du brauchst die Bausteine nicht innerhalb eines bestimmten Zeitraums zu erwerben, sondern kannst sie dir so einteilen, wie es deine Zeit und deine persönliche Situation erlauben.

Wir empfehlen direkt nach Abschluss eines Bausteins eine Kopie des Zertifikats in dein Qualifikationsheft einzukleben. Wenn du alle Bausteine zusammen hast, dann reiche bitte deine Nachweise (entweder in Form deines Qualifikationshefts oder eingescannt per Mail an: zertifikate@yoga-vidya.de) beim Zertifikateteam Yoga Vidya Bad Meinberg ein. Sie werden dir dann dein 2-Jahres-Baustein-zertifikat mit aktuellem Datum ausstellen.

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 2-Jahres-Baustein Zertifikat (siehe S. 48).

Indische Schriften und Philosophiesysteme

15.-17.03.19 NO, 13.-15.09.19 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

15.-17.11.19 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

11.-13.01.19 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

08.-10.03.19 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

18.-20.01.19 NO und 06.-08.09.19 BM

3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras. Meditations-

erfahrungen. 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

03.-05.05.19 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

07.-09.06.19 WW, 11.-13.10.19 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

22.-24.11.19 BM

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

Bhagavad Gita

08.-10.02.19 WW, 29.11.-01.12. 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

26.-28.04.19 WW, 10.-12.05.19 NO

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

Weiterbildungsreihen:

Weiterbildungsreihe 148

Beginn 11.01.19, Ende 08.11.20 BM

11.-13.01.19 Raja Yoga 1, 08.-10.03.19 Raja Yoga 2, 03.-05.05.19 Entspannung und Stressmanagement, 06.-08.09.19 Raja Yoga 3, 22.-24.11.19 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 14.-16.02.20 Bhagavad Gita, 17.-19.04.20 Jnana Yoga und Vedanta, 19.-21.6.20 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 18.-20.09.20 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 06.-08.11.20 Hatha Yoga und Sport

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.12.18

Weiterbildungsreihe 149

Beginn 18.01.19, Ende 06.12.20 NO

18.-20.01.19 Raja Yoga 3, 15.-17.03.19 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 10.-12.05.19 Jnana Yoga und Vedanta, 11.-13.10.19 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 29.11.-01.12. Bhagavad Gita, 17.-19.01.20 Hatha Yoga und Sport, 20.-22.03.20 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 08.-10.05.20 Raja Yoga 1, 09.-11.10.20 Raja Yoga 2, 04.-06.12.20 Entspannung und Stressmanagement

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.12.18

Weiterbildungsreihe 150

Beginn 08.03.19, Ende 17.01.21 BM

08.-10.03.19 Raja Yoga 2, 03.-05.05.19 Entspannung und Stressmanagement, 06.-08.09.19 Raja Yoga 3, 22.-24.11.19 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 14.-16.02.20 Bhagavad Gita, 17.-19.04.20 Jnana Yoga und Vedanta, 19.-21.6.20 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 18.-20.09.20 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 06.-08.11.20 Hatha Yoga und Sport, 15.-17.01.21 Raja Yoga 1

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.02.19

Weiterbildungsreihe 151

Beginn 26.04.19, Ende 14.02.2021 WW

26.-28.04.19 Jnana Yoga und Vedanta, 07.-09.06.19 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 13.-15.09.19 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 15.-17.11.19 Hatha Yoga und Sport, 10.-12.01.20 Raja Yoga 1, 21.-23.02.20 Raja Yoga 2, 24.-26.04.20 Entspannung und Stressmanagement, 11.-13.09.20 Raja Yoga 3, 06.-08.11.20 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 12.-14.02.21 Bhagavad Gita

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.03.19

Weiterbildungsreihe 152

Beginn 03.05.19, Ende 14.03.2021 BM

03.-05.05.19 Entspannung und Stressmanagement, 06.-08.09.19 Raja Yoga 3, 22.-24.11.19 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 14.-16.02.20 Bhagavad Gita, 17.-19.04.20 Jnana Yoga und Vedanta, 19.-21.6.20 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 18.-20.09.20 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 06.-08.11.20 Hatha Yoga und Sport, 15.-17.01.21 Raja Yoga 1, 12.-14.03.21 Raja Yoga 2

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.04.19



Weiterbildungsreihe 153

Beginn 13.09.19, Ende 06.06.21 WW

13.-15.09.19 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 15.-17.11.19 Hatha Yoga und Sport, 10.-12.01.20 Raja Yoga 1, 21.-23.02.20 Raja Yoga 2, 24.-26.04.20 Entspannung und Stressmanagement, 11.-13.09.20 Raja Yoga 3, 06.-08.11.20 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 12.-14.02.21 Bhagavad Gita, 23.-25.04.21 Jnana Yoga und Vedanta, 04.-06.06.21 Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.08.19

Weiterbildungsreihe 154

Beginn 11.10.19, Ende 16.05.21 NO

11.-13.10.19 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 29.11.-01.12. Bhagavad Gita, 17.-19.01.20 Hatha Yoga und Sport, 20.-22.03.20 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 08.-10.05.20 Raja Yoga 1, 09.-11.10.20 Raja Yoga 2, 04.-06.12.20 Entspannung und Stressmanagement, 22.-24.01.21 Raja Yoga 3, 19.-21.03.21 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 14.-16.05.21 Jnana Yoga und Vedanta

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.09.19

Weiterbildungsreihe 155

Beginn 06.09.19, Ende 09.05.21 BM

06.-08.09.19 Raja Yoga 3, 22.-24.11.19 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 14.-16.02.20 Bhagavad Gita, 17.-19.04.20 Jnana Yoga und Vedanta, 19.-21.6.20 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 18.-20.09.20 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 06.-08.11.20 Hatha Yoga und Sport, 15.-17.01.21 Raja Yoga 1, 12.-14.03.21 Raja Yoga 2, 07.-09.05.21 Entspannung und Stressmanagement

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.08.19

Weiterbildungsreihe 156

Beginn 22.11.19, Ende 12.09.21 BM

22.-24.11.19 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer, 14.-16.02.20 Bhagavad Gita, 17.-19.04.20 Jnana Yoga und Vedanta, 19.-21.6.20 Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 18.-20.09.20 Indische Schriften und Philosophiesysteme, 06.-08.11.20 Hatha Yoga und Sport, 15.-17.01.21 Raja Yoga 1, 12.-14.03.21 Raja Yoga 2, 07.-09.05.21 Entspannung und Stressmanagement, 10.-12.09.21 Raja 3

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.10.19

Teilnahmebedingungen/Zertifikat:

Damit wir dir ein 2-Jahres-Bausteinzertifikat ausstellen können, musst du 10 Yogalehrer-Wochenend-Weiterbildungen absolvieren. Mindestens 8 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 zum Bausteinzertifikat wende dich bitte an ausbildung@yoga-vidya.de

Kursgebühr für 10 Weiterbildungswochenend-Reihe (20 % günstiger als Einzelbuchungen):

MZ 1.400 €, DZ 1.672 €, EZ 1.944 €, S/Z/Womo 1.200 €

Für alle 10 Seminare in zwei Jahren, Unterkunft und vegetarische Vollwertkost eingeschlossen.

Monatsraten möglich: je 20 Raten à MZ 74 €, DZ 88 €, EZ 102 €, S/Z/Womo 63 €

Einzeln gebuchtes Wochenende: MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

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 2020 nachholen. Kostenlos nur bei rechtzeitiger Abmeldung bei unserer Rezeption (mindestens 2 Wochen vor Seminarbeginn).

Die 9-Tage-Intensiv-Weiterbildungen

Fortgeschrittene Praxis für ausgebildete 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 abgeschlossen haben und das dort Gelernte und in der eigenen Praxis Erprobte weiter vertiefen wollen.

Intensiv A1 – Jnana Yoga und Vedanta

01.-10.01.19 BM, SL: Vani Devi Beldzik, Vedamurti Dr. Olaf Schönert

14.-23.04.19 WW, SL: Swami Saradananda
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, ABF *

MZ 700 €, DZ 848 €, EZ 1.000 €, S (nur BM)/Z/Womo 582 €



Intensiv A2 – Die Weisheit der Upanishaden

11.–20.10.19 BM, SL: Maheshwara Mario Illgen, Kay Hadamietz

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, ABF**

MZ 700 €, DZ 848 €, EZ 1.000 €, S/Z/Womo 582 €

Intensiv A5 – Atma Bodha – die Erkenntnis des Selbst

12.–21.07.19 BM, SL: Chandra Cohen, Kay Hadamietz

Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des "Atma Bodha" (Die Erkenntnis des Selbst) von Shankaracharya. "Durch logisches Denken und Unterscheidungskraft sollte man das Wahre Selbst im Inneren trennen von falschen Vorstellungen über das Selbst, ebenso wie man das Reiskorn von der es umgebenden Hülse trennt." (Atma Bodha, Vers 16)

Mit solchen Lehrsätzen und Beispielen versucht

dieses Werk, uns zu einem klaren Verständnis und zur Erkenntnis der höchsten Wahrheit zu führen: Der Erkenntnis, dass unser wahres Selbst, unser wahres Wesen, in seiner Essenz eins ist mit allem, jenseits der scheinbaren Getrenntheit und Gegensätze wie Subjekt/Objekt, Zeit und Raum, usw. "Atma Bodha" ist ein grundlegender Text des Jnana Yoga, der klassischerweise als Einführung in den Vedanta gelehrt wird. Er wird dem großen Meister und Philosophen des Advaita Vedanta, Shankara, zugeschrieben.

Ein unvergleichliches Seminar, das 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 werden auch andere indische Texte, philosophische Systeme und Methoden diskutieren.

Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates. Mit Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die klassischen 6 Philosophiesysteme. Unterrichtstechniken und Hatha Yoga: Siehe unter Intensiv A1.

Benötigte Literatur: „Das Yoga Vidya Asana Buch“, „Yoga Vidya Yogalehrer Handbuch“, „Atma Bodha Et Aparoksha Anubhuti“

MZ 700 €, DZ 848 €, EZ 1.000 €, S/Z/Womo 582 €



Intensiv A8 – Tattva Bodha

16.-25.08.19 BM, SL: Maheshwara Mario Illgen, Adinath Zöllner

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 für diese Yogalehrer Weiterbildung: Yoga Vidya Lehrer Handbuch, Yoga Vidya Asana Buch. Ein Handout zum Tattva Bodha Text bekommst du im Seminar.

MZ 700 €, DZ 848 €, EZ 1.000 €, S/Z/Womo 582 €

Intensiv B – Hatha Yoga Pradipika

02.-11.08.19 BM, SL: Swami Saradananda, Christian Bliedtner

Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung

Hatha Yoga – Eine Rolltreppe zum inneren Frieden in 9 Tagen. Reines Üben der Asanas ohne Verbindung zu ihren spirituellen Wurzeln führt oft zum Verlust der Inspiration. Das Ziel des Yoga ist innerer Frieden.

Hauptmittel dazu sind im Hatha Yoga Asanas, Pranayama, Kriyas, Mudras und Bandhas zur Beherrschung von Geist und Prana. Gute Gesundheit, ein flexibler Körper und höhere Stressresistenz sind positive Nebeneffekte. Detaillierte Besprechung der Hatha Yoga Pradipika, dem klassischen Grundlagenwerk der Hatha Yoga Praxis. Sie gibt genaue – wenn auch verschlüsselte – Anleitungen, wie man das schlafende Energiepotential durch Sadhana, spirituelle Praxis, dynamisch nutzbar machen kann. Wir behandeln die yogischen Reinigungstechniken für Körper, Geist und Prana. Dieser Kurs ist für Yogapraktizierende geeignet, die zu einem tieferen Verständnis und Sichtweise gelangen möchten. Ein besonders attraktiver Kurs für Yogalehrer, die ihrem Unterricht und ihrer eigenen Praxis eine neue spirituelle Dimension und Tiefe geben wollen.

Unterrichtstechniken:

- > Unterrichtsgestaltung, Didaktik, Gegenseitiger Austausch
- > Besonderer Schwerpunkt: Atemübungen und Atemtechniken in Yogastunden und im Alltag. Ujjayi, Surya Bheda, Bhastrika, Bhramari, Sitali, Sitkari, Murcha, Plavini und andere Atemübungen
- > Sanfte Variationen für den normalen Yoga Unterricht
- > Fortgeschrittenere Variationen für die eigene Praxis
- > Einsatz von Bandhas und Mudras im normalen Yoga Unterricht und in der eigenen Praxis
- > Energetische Wirkungen der Asanas und Pranayama. Energetische und andere subtile Aspekte beim Unterrichten von Yoga
- > Umgang mit Kundalini Erfahrungen, Energieerweckungen und Bewusstseinsweiterung
- > Unterrichten von Pranayama und Pranayama-

Variationen, Atem-Kursen und -Workshops sowie Kriya-Workshops

- > Heilwirkungen von Kriyas und Pranayama aus ayurvedischer und schulmedizinischer Sicht
- > Meditationstechniken aus Hatha Yoga Pradipika, Kundalini Yoga und Tantra: Shambhavi Mudra Meditation, Antar Nada, Chakra-Meditation, Ujjayi Meditation, Ajna Chakra Pendel-Meditation
- > Stimmtraining: Atemtechnik, Stimmtechnik, Satzmelodie und andere Techniken für eine gute Yoga Unterrichts-Stimme
- > Energiehaushalt des Yogalehrers: Vorbeugen von Burnout - wie halte ich als Yogalehrer ein gutes Energie-Niveau? Umgang mit Kundalini-Erfahrungen, Energie-Erweckungen und Bewusstseins-Erweiterung bei Teilnehmern. Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Yogapraxis

*Benötigte Literatur: HYP, YVL Yogalehrer Handbuch**

MZ 700 €, DZ 848 €, EZ 1.000 €, S/Z/Womo 582 €

Intensiv C – Bhagavad Gita

07.-16.06.19 BM, SL: Vani Devi Beldzik, Sitaram Kube

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 Yogapraxis

Meditation: Längere Meditation. Weiterführende Techniken.

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

*Benötigte Literatur: BG, YW, BhG **

MZ 700 €, DZ 848 €, EZ 1.000 €, S/Z/Womo 582 €

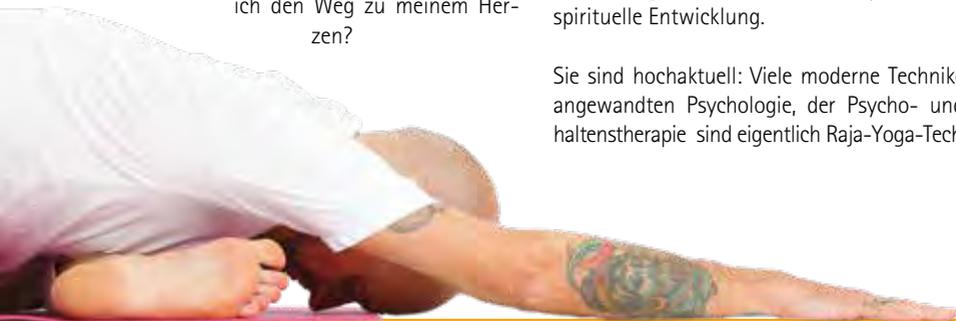
Intensiv D1 – Raja Yoga – Die Yoga Sutras des Patanjali

15.-24.02.19 NO, SL: Ananda Schaak

08.-17.09.19 WW, SL: Swami Saradananda
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, 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

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 700 €, DZ 848 €, EZ 1.000 €, S (nur NO)/Z/Womo (nur im WW) 582 €

Intensiv E – Bhakti Sutras

12.-21.04.19 BM, SL: Sitaram Kube, Atman Shanti Hoche

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 700 €, DZ 848 €, EZ 1.000 €, S/Z/Womo 582 €

Intensiv F2 – Die Weisheit der Upanishaden

11.–20.10.19 BM, SL: Maheshwara Mario Illgen, Kay Hadamietz

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. Statt dessen 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 systematisch lernen und lehren, Schulterstand, Pflug, Fisch systematisch lernen und lehren, Dreh- und Standstellungen
- > 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 700 €, DZ 848 €, EZ 1.000 €, S/Z/Womo 582 €

Intensiv F4 – Viveka Chudamani und Asanas Intensiv

30.8.–08.09.19 BM; SL: Sukadev Bretz, Narayani
Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg mit Sukadev anhand des „Viveka Chudamani“ („Das Kleinod der Unterscheidung“) von Shankaracharya. Asanas Intensiv und exakt mit Narayani: 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 Narayani 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 Unterricht
- > 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 700 €, DZ 848 €, EZ 1.000 €, S/Z/Womo 582 €

Intensiv F5 – Atma Bodha, die Erkenntnis des Selbst

12.-21.07.19 BM, SL: Chandra Cohen,

SL: Kay Hadamietz

Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des "Atma Bodha" (Die Erkenntnis des Selbst) von Shankaracharya. "

Gleiches Schwerpunkt-Thema wie Intensiv-Weiterbildung A5 (*siehe Seite 54*), jedoch mit anderen Unterrichtstechniken als A5, ohne Stress- und Spannungs- und sportmedizinische Trainingslehre. Statt dessen von 14:00-15:45 Uhr zusätzliche Vedanta-Vorträge.

Hatha Yoga und Unterrichtstechniken F5:

- > Unterrichtsgestaltung, Didaktik. Individuelle Korrekturen
- > Vedantische Visualisierung und Affirmation im Hatha Yoga
- > Hatha Yoga zur Transzendierung des Körperbewusstseins
- > Teilnehmer an persönliche Grenzen führen ohne zu überfordern, von Anfängern bis Fortgeschrittene - Asanas mit Vedantischen Lehrsätzen
- > Yoga mit verhaltensauffälligen Kindern
- > Individuelle Fragen zum Unterricht
- > Hatha Yoga in Bezug zu den Pancha Koshas (5 Hüllen)

Benötigte Literatur: YVL, YVA, ABF, Atma Bodha (Yoga Vidya Verlag)*

MZ 700 €, DZ 848 €, EZ 1.000 €, S/Z/Womo 582 €



Intensiv F8 – Tattva Bodha

16.–25.08.19 BM, SL: Maheshwara Mario Illgen, Adinath Zöller

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.

Gleiches Schwerpunktthema wie Intensiv-Weiterbildung A8 (siehe Seite 55), jedoch mit anderen Unterrichtstechniken als A8 – ohne Stress-, Entspannungs- und sportmedizinische Trainingslehre. Statt dessen von 14:00-15:45 Uhr zusätzliche Vedanta-Vorträge.

Hatha Yoga Unterrichtstechniken F8:

- > Unterrichtsgestaltung
 - Didaktik
- > Individuelle Korrekturen
- > Vedantische Visualisierung und Affirmation im Hatha Yoga

- > Hatha Yoga zur Transzendierung des Körperbewusstseins – Teilnehmer an persönliche Grenzen führen ohne zu überfordern, von Anfängern bis Fortgeschrittene
- > Asanas mit Vedantischen Lehrsätzen
- > Yoga mit verhaltensauffälligen Kindern
- > Individuelle Fragen zum Unterricht
- > Hatha Yoga in Bezug zu den
- > Pancha Koshas (5 Hüllen)

MZ 700 €, DZ 848 €, EZ 1.000 €, S/Z/Womo 582 €



Kinder-Yoga Weiterbildung

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

Mittels der Weiterbildungen im Bausteinsystem besteht auch die Möglichkeit, die Qualifikation zum „Kinderyogalehrer/in BYV“ mit 620 UE zu erwerben und damit einen von den Krankenkassen anerkannten Status zu erlangen (bei vorhandener beruflicher Grundqualifikation).

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

11.-13.01.19 WW, SL: Charry Devi Ruiz

08.-10.03.19 BM, SL: Narayan Poese

18.-20.10.19 BM, SL: Kavita Pippon

29.11.-01.12.19 BM, SL: Narayan Poese

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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S (nur BM)/Z/ Womo 150 €

Kinderyogalehrer Weiterbildung – Intensiv A

12.-21.04.19 BM; SL: Ingrid und Wolfgang Seemann, Narendra Hübner

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 700 €, DZ 848 €, EZ 1.000 €, S/Z/Womo 582 €



Kinderyogalehrer Weiterbildung – Intensiv C

18.–27.10.18 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 Yogaphilosophie
- > 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 700 €, DZ 848 €, EZ 1.000 €, S/Z/Womo 582 €

Yoga mit Jugendlichen

15.–17.02.19 BM, SL: Aditi Kolkmeier

20.–22.09.19 WW, SL: Ramashakti Sikora

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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S (nur BM)/Z/Womo 150 €

Yoga und Kontaktspiele für kleine und große Kinder – Yogalehrer Weiterbildung

01.–03.03.19 BM, Hans-Jürgen Klee

Hilf Kindern dabei ihren Traum nach Stärke und Mut zu verwirklichen. Du lernst Kontaktspiele, wie du die Yoga Vidya Grundreihe für die inneren und tatsächlichen Kinder ausschmücken kannst. Diese spielerischen Bewegungen entwickeln wichtige Meilensteine auf dem Weg zu Geschicklichkeit und Standfestigkeit, aber auch Empathie, Achtsamkeit, Gelassenheit und der Kunst des Nachgebens. Durch Bewegung und Begegnung entwickeln die Kinder Vertrauen zu sich selbst, anderen und in die Welt.

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €





Kinderyoga für den Schul- und Kita-Alltag

02.-04.08.19 BM, SL: Kati Tripura VoB

Es werden Entspannungstechniken und Konzentrationstechniken für den Schulalltag vermittelt. Beweglichkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration sind Wirkungen einer regelmäßigen Yogapraxis 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Yoga für Kinder mit ADS/ADHS

04.-06.10.19 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Klangyoga für Kinder – Yogalehrer Weiterbildung

08.-10.11.19 BM, SL: Tina Buch

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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Weitere als Kinder Yoga Weiterbildung geeignete Seminare und Ausbildungen:

- > **Kinder Yogalehrer/in Ausbildung im Bausteinsystem** siehe S. 28
- > **Entspannungstrainer/in für Kinder** siehe S. 130
- > **Kinder Yoga Übungsleiter/in** siehe S. 133
- > **Übungsleiter/in Yoga für Jugendliche** siehe S. 134

Schwangeren-Yoga Weiterbildung

Yoga für Schwangere

01.-03.03.19 AL, 15.-17.03.19 WW,
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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, nur im WW /
Womo 150 €**

Yoga für Schwangere

25.-27.10.19 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Yoga rund um die Geburt

22.-29.04.19 BM, SL: Susanne von Somm
25.08.-01.09.19 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 Yogapraxis profitieren wird.

22.-29.04.19: MZ 555 €, DZ 668 €, EZ 786 €,
S/Z/Womo 464 €

25.08.-01.09.19: MZ 610 €, DZ 752 €, EZ 904 €,
S/Z 509 €

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

24.-29.03.19 AL, 27.10.-01.11.19 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 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, (nur BM) S/Z/
Womo 313 €**

Yoga für Rückbildung nach der Schwangerschaft

22.-24.11.19 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, Z/
Womo 150 €**

Yoga in der Schwangerschaft – Yogalehrer Weiterbildung

11.-13.01.18 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150€

Schwangeren Yoga Übungsleiter

siehe S. 132



Yoga bei spezifischen Beschwerden

Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden

21.–28.04.19 BM, SL: Sukadev Bretz, Ma Deva Rany Serra, Nirmala Erös

09.–16.08.19 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
- > Kopfweh: Spannungskopfschmerz, Migräne
- > Yoga bei Beschwerden des Atmungssystems, speziell Asthma
- > Yoga fürs Herz: Yoga bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, Krampfadern, 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 555 €, DZ 668 €, EZ 786 €, S/Z/Womo 464 €

Yoga und Viszerale Osteopathie

09.–11.06.19 BM, SL: Anjana Mayr

Du bringst die Erfahrung als Yogalehrer/in mit oder bist vielleicht selbst Therapeut/in und suchst nach Anregungen, wie du deine eigene Asanapraxis vertiefen kannst? Oder du möchtest deine Kursteilnehmer noch effektiver anleiten können, wenn sie über Beschwerden/Schmerzen klagen, obwohl du schon verschiedenste Anpassungen ausprobiert hast?

Themen u.a.: Funktionelle Beweglichkeit der Verdauungsorgane Magen, Dünndarm und Dickdarm aus dem Verständnis der Viszeralen Osteopathie • Wahrnehmung der spirituellen Bedeutung dieser Organe • Auflösen der Muster und Transformation durch organbezogene Affirmationen und potenzialorientierte Visualisierungen in den Asanas

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

Yoga und Viszerale Osteopathie – Aufbaukurs mit Vertiefung

11.–16.06.19 BM, SL: Anjana Mayr

Besondere Schwerpunkte: Funktionelle Beweglichkeit der Organe Leber und Galle, Nieren und

Blase sowie Herz aus dem Verständnis der Viszeralen Osteopathie • Wahrnehmung der spirituellen Bedeutung dieser Organe • Auflösen der Muster und Transformation durch organbezogene Affirmationen und potenzialorientierte Visualisierungen in den Asanas.

Teilnahmevoraussetzung: vorheriger Besuch des Wochenendes „Yoga und Viszerale Osteopathie“.

MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; S/Z/Womo 337 €

Yoga und Viszerale Osteopathie – Grundlagen, Aufbaukurs und Vertiefung

09.–16.06.19 BM, SL: Anjana Mayr

Dass die Bauchorgane sich völlig frei, wenn auch nicht unabhängig voneinander bewegen können, verdanken sie ihren Hüllen, die so etwas wie Gleitflächen für sie bilden. Derart bewegliche Gebilde finden sich im Inneren von Bauch-, Becken- und Brustraum sowie in der Schädelhöhle.

Jede pathologische Einwirkung zieht eine „Fixierung“ nach sich. Das betroffene Organ kann sich nicht länger frei in seiner Höhle bewegen, sondern ist stattdessen mit einer anderen Struktur verhaftet. Misslingt die Anpassung des Körpers an die neue Situation, entwickelt sich eine funktionelle Störung. Einschränkungen dieser natürlichen Beweglichkeit können Symptome an organfernen Bereichen verursachen.

Das Verstehen dieser Zusammenhänge gibt dir einen umfassenderen Blick für Korrekturen und macht dir Mut, kreativer mit Einschränkungen in den Asanas sowie Schmerzen und Steifigkeiten insbesondere im Rücken umzugehen.

Themen in diesem Kurs werden sein:

- Funktionelle Beweglichkeit der Verdauungsorgane Magen, Dünndarm, Dickdarm und der Organe Leber und Galle, Nieren und Blase sowie Herz aus dem Verständnis der Viszeralen Osteopathie
- Wahrnehmung der spirituellen Bedeutung dieser Organe
- Auflösen der Muster und Transformation durch organbezogene Affirmationen und potenzialorientierte Visualisierungen in den Asanas.

MZ 555 €, DZ 668 €, EZ 786 €, S/Z/Womo 464 €





Yoga für den Rücken

18.–20.01.19 BM, SL: Ramashakti Sikora

15.–17.02.19 WW, SL: Wolfgang Keßler

07.–09.06.19 BM, SL: Wolfgang Keßler

09.–11.08.19 WW, SL: Wolfgang Keßler

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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S(nur in BM) /Z/Womo 150 €

Yoga der Poesie – Kreative, fließende Übungsfolgen

19.–22.4.19, SL: Gauri Agulla Castro Eckhardt

Jede Bewegung, jede Asana ein Vers eines Gedichtes, dass 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 251 €, DZ 301 €, EZ 352 €, S/Z/Womo 212 €

Yoga bei stressbedingten Rückenproblemen

13.–15.12.19 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Yoga für die Gelenke

30.10.–01.11.19 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 151 €, DZ 184 €, EZ 217 €, Z/Womo 125 €

Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken

25.–30.08.19 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, Dos & 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-Infraspinatustendopathien, 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 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, S/Z/Womo 313 €

Yoga bei Arthrose und anderen Gelenkerkrankungen

25.–27.01.19 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Yoga bei MS (Multiple Sklerose)

22.–24.02.19 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Psychologische Yogatherapie bei Burnout

05.–12.05.19 BM, 13.–20.09.19 AL

SL: Shivakami Bretz und Karuna M. Wapke

Wie kannst du die Burnout-Spirale erkennen und Menschen durch ein individuell ausgerichtetes Yogaprogramm unterstützen? Burnout ist ein sehr komplexes Thema. Es gibt nicht DAS BURNOUT. Diese Weiterbildung bietet dir das nötige Hintergrundwissen und hilft so, physische und psychische Belastungen zu erkennen und mit Ganzheitlichem Yoga entgegenzuwirken.

Der theoretischer Teil befasst sich mit:

- > Symptomatik
- > Entstehung und Verlauf
- > Stress und Stressreaktionen
- > Stressyndrom
- > Chronischem Stress und möglichen Folgen (Erschöpfungsdepression u.a. Krankheiten)
- > Neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen
- > Behandlungsbedürftigen Krankheiten wie Depressionen, Erschöpfungsdepression
- > Psychologischer Yogatherapie, Stärkung und Entwicklung von Resilienz und Selbstkohärenz

Praxisteile: Was ein Mensch als Stress erlebt, hängt viel von der eigenen Persönlichkeitsstruktur ab. Selbsterfahrung in der Gruppe in Paar- und Einzelübungen bieten die Möglichkeit, dir deiner eigenen inneren Stressoren bewusst zu werden und

Lösungsansätze für einen besseren Umgang mit dir und der Welt zu finden und deine Selbstkohärenz zu stärken. Die eigene Erfahrung ist ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung und wichtig, um andere Menschen gut unterstützen zu können.

MZ 555 €, DZ 668 €, EZ 786 €, S/Z/Womo (nur in BM) 464 €

Tinnitus – Weiterbildung für Yogalehrer und Yogatherapeuten

19.–21.04.19 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Weitere bei spezifischen Beschwerden geeignete Seminare und Ausbildungen:

- > Rücken Yoga Lehrer *siehe S. 35*
- > Klangtherapie im Yogaunterricht *siehe S. 91*
- > Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen *siehe S. 209*
- > Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane *siehe S. 210*
- > 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



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 Stundenkonzepte, um mit viel Liebe und Aufmerksamkeit die physische wie psychische Leistungsfähigkeit des älteren Menschen zu verbessern.

**MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S (nur BM)/Z/
Womo 150 €**

Senioren Yoga Übungsleiter

SL: Kavita Pippon

Hormon Yoga Basisseminar

**01.-03.03.19 WW, 29.-31.03.19 AL,
24.-26.05.19 BM, 28.-30.06.19 WW,
16.-18.08.19 BM**

**SL: Amba Popiel-Hoffmann, Shivapriya Große-
Lohmann**

Du möchtest Hormonyoga kennen lernen, um dein Wissen weiterzugeben und deine eigene Entwicklung voranzutreiben? Du lernst, wie Hormonyogaübungen, 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S (nur BM)/Z/
Womo (nur BM und WW) 150 €**

Yoga für Senioren

19.-21.04.19 WW,

SL: Ramashakti Sikora

26.-28.07.19 BM, 29.11.-01.12.19 BM

SL: Kavita Pippon

Wie kannst du deinen Yogaunterricht mit Einfühlungsvermögen und Verständnis an die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen des älteren Menschen anpassen?

Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln

06.-08.12.19 BM, SL: Vani Devi Beldzik

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 den Asanas und Achtsamkeitspraxis

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche

30.6.–07.07.19 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 Hitzewallungen, 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 Teilnahmebegleitung) oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer (BYV)“.

Teilnahmevoraussetzung: Bereits absolviertes Hormon Yoga Basisseminar.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Bausteinausbildung zum/zur Hormon Yoga Lehrer/in *siehe S. 31*

Weiterbildung für Yin Yogalehrer

08.–13.09.19 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 und Marcs Bauchgefühl. Beleuchte Themen wie psychische Hygiene und liebevolle Achtsamkeit.

MZ 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, S/Z/Womo 313 €

Yoga und Übergewicht

04.–06.10.19 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Lach-Yoga für Yogalehrer, Kursleiter und Therapeuten

22.–26.04.19 BM, SL: Madhavi Fritscher

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind; wir sind glücklich, weil wir lachen.“

Dr. M. Kataria

Lachyoga (Hasya Yoga) ist Aktivität, Bewegung, Lebensfreude – ein Stück Lebensqualität.

Es ist die Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit auf eine angenehme Weise. Regelmäßig trainiertes Lachyoga stärkt das Immunsystem, setzt Glückshormone frei und reduziert die Stresshormone. Es stabilisiert das Herz-Kreislauf-System, reinigt die Atemwege und stärkt die Bronchialmuskulatur. Innere Anspannungen und Aggressionen werden abgebaut, depressive Verstimmungen aufgehellt.

Lerne, Menschen sanft zu tiefem, herzhaftem Lachen zu führen:

- > Lachübungen, die zur Lachmeditation führen
- > Konzeption und Durchführung von Stunden
- > Durchführung von Kursen und Seminaren im Yogalachen

Lachyoga Übungen wechseln mit Atem-, Dehn- und Klatsch-Übungen und die im Körper aufgebauten Energien werden am Ende durch jeweils eine Entspannungstechnik verarbeitet, so dass der yogische Wechsel von Anspannung und Entspannung umfassend zur Wirkung kommt.

MZ 302 €, DZ 368 €, EZ 436 €, S/Z/Womo 250 €

Lachyoga Übungsleiter

siehe S. 135

Yoga für Blinde und Sehbehinderte

27.–29.09.19 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Entspannung einsetzt
> Stress-Situation in der Gruppe abzubauen

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Flüchtlinge und traumatisierte Menschen unterrichten

21.–24.07.19 WW, 29.09.–02.10.19 BM

SL: Anandini Einsiedel

Yoga für Flüchtlinge kann viel zur Heilung der Betroffenen beitragen. Herkömmliche Unterrichtsstile mit konkreten Berührungen wie Hilfestellungen und Korrekturen müssen vor allem zu Beginn ersetzt werden durch selbst erzeugte positive Gefühle, emotionale Stärkung und Selbstwirksamkeitserfahrung.

MZ 226 €, DZ 275 €, EZ 326 €, S (nur BM)/Z/
Womo 188 €

Yoga mit geistig behinderten Erwachsenen

01.–03.11.19 BM, SL: Jyoti Maya Hartmann

Erwachsene Menschen mit geistigen Behinderungen 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 hinführst 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



Spirituelle und persönliche Entwicklung

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

02.–07.01.19 BM

SL: Sukadev Bretz, Swami Divyananda

08.–13.09.19 BM

SL: Sukadev Bretz, Katyayani

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.

02.–07.01.19: MZ 403 €, DZ 484 €, EZ 569 €, S/Z/Womo 337 €

08.–13.09.19: MZ 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, S/Z/Womo 313 €

Mantras als Kraftquelle für Yogastunden und Meditation

06.–08.12.19 BM, SL: Katyayani

Katyayani 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Mantra Yogalehrer Intensivwoche

21.–28.04.19 BM, SL: Sundaram, Katyayani

03.–10.11.19 BM, SL: Narendra Hübner, Katyayani

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 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Asana Intensiv Bhagavad Gita und Vedanta und Hüfte mit Atman Shanti

04.–09.08.19 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 Atmanshanti: 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 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, Z/Womo 313 €

Meditative Tiefe in den Yogaunterricht bringen

14.-19.07.19 BM

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 anzusagen, 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 anzusagen.

MZ 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, S/Z/Womo 313 €

Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden

14.-28.06.19 BM, SL: Sukadev Bretz

Ein speziell von Swami Vishnu-devananda zusammengestelltes, von Sukadev angepasstes Hatha Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten.

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.

Außerdem: 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.

MZ 906 €, DZ 1.136 €, EZ 1.372 €, S/Z/Womo 724 €

Ayurveda Meditationstechniken

22.-24.02.19 BM, SL: Kati Tripura Voß

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

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Selbstvertrauen und Stärke entwickeln mit Shanmug

19.-22.04.19 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 262 €, DZ 312 €, EZ 363 €, S/Z/Womo 223 €

Yoga bei traumatischen Erfahrungen

04.-06.01.19 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Mudra-Yoga

19.-21.07.19 BM, SL: Kati Tripura Voß

Mudras, ausgefeilte Handhaltungen des „kleinen Fingeryoga“, unterstützen deine tägliche Yogapraxis, 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 Yogapraxis integriert hast, wirst du dich fragen, wie du jemals ohne diese kleinen Fingerübungen sein könntest.

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Weitere als Weiterbildung für spirituelle Entwicklung geeignete Seminare und Ausbildungen:

- Pranayama Weiterbildung** *siehe S. 83*
- Energetrainer Ausbildung** *siehe S. 119*
- Spirituelle Lebensberatung** *siehe S. 140*
- Prana Heilung – Grundkurs** *siehe S. 153*
- Klangreise und Klangmeditation** *siehe S. 171*
- Ayur-Yoga Ausbildung** *siehe S. 178*

Das Shivalaya-Retreatzentrum

... im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg steht dir jederzeit für Rückzug, Stille, eigene Praxis zur Verfügung. Es ist ein Ort der Stille und Einkehr, 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

Wissenschaftliches Arbeiten aus der Perspektive des Yoga

14.–16.06.19 BM, 27.–29.09.19 BM

SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker

13.–15.12.19 BM SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker, Vedamurti Dr. Olaf Schönert

Für die immer größere Akzeptanz von Yoga in der westlichen Gesellschaft ist die Verbindung von Yoga und Wissenschaft ganz wichtig.

Damit du z.B. in der Zusammenarbeit mit öffentlichen Institutionen, Krankenkassen usw. einen guten Stand hast, ist es sehr hilfreich, wenn du über die Grundlagen wissenschaftlicher Arbeit, Herangehensweise und Sprache Bescheid weißt. Du kannst dann überzeugend formulieren und auftreten und so deine vorhandene Kompetenz als YogalehrerIn auch wirksam „verkaufen“.

In dieser Weiterbildung zum wissenschaftlichen Arbeiten lernst du u.a.:

- > Yoga als interdisziplinäres Arbeitsfeld im Kontext verwandter Wissenschaften
- > Raja Yoga Sutras und andere klassische Yogaschriften als Basis für die Wissenschaft des Yoga
- > Besonderheiten wissenschaftlichen Arbeitens im Bereich Yoga
- > Von der Idee zur Umsetzung – wie verfasse ich eine wissenschaftliche Arbeit über ein Yoga-Thema
- > Übungen und Vorlagen

Teilnahmevoraussetzung: Du bist zur Zeit in einer Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung oder hast eine abgeschlossene Yogalehrerausbildung.

MZ 208 €, DZ 241 €, EZ 274 €, S/Z/Womo 182 €



Gründungsseminar für Yogalehrer und Gesundheitsberufe

25.–27.10.19 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 Konzeptes mit der Kursleiterin.

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Spirituelle Coaching Ausbildung

siehe S. 147

Erfolgreiches Projektmanagement mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

22.–27.09.19 BM,

SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker

Du lernst, klassische Konflikte frühzeitig zu erkennen und diese mit Yoga in kreative Energie für dich und das Team zu transformieren.

In Einzel- und Gruppenübungen reflektieren wir das arbeits- und projektbezogene Erleben und Verhalten von Menschen in der Arbeitswelt.

Geschult werden u.a. deine Selbst- und Fremdwahrnehmung, die Wahrnehmung zwischenmenschlicher Energiefelder und die persönliche Handlungskompetenz.

Leitfaden sind dabei die Raja Yoga Sutras, die ein klares Regelwerk für den Umgang mit dir SELBST und mit den Anderen (Yamas und Niyamas) enthalten wie auch Handlungsempfehlungen für die persönliche Innenschau und Selbsterfahrung.

Praxis:

- > Therapeutisch anwendbare Coaching-Techniken
- > Vertiefung und Anwendung deiner Raja Yoga Erfahrungen
- > Wahrnehmungsübungen und Achtsamkeitsmeditationen
- > Yoga Übungen zur Förderung der Arbeitsmotivation und Arbeitszufriedenheit
- > Möglichkeiten der Arbeitsgestaltung und der persönlichen Verhaltensänderung
- > Yogalehrerweiterbildung für Psychologische

Yogatherapie und Hochschulzertifikatslehrgang (ZLG).

MZ 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, S/Z/Womo 313 €

Präsent sein und energetisch Führen mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

20.–22.09.19 BM,

SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker

Du lernst, Yoga zu nutzen, um in kritischen Situationen präsent zu sein und energetisch zu führen.

Bereichere dein Unterrichtsspektrum mit Atemtechniken, Weisheiten und den ethischen Regeln der Raja Yoga Sutras, Meditationstechniken sowie der persönlichen Zentrierung auf den „inneren Meister“. Vertiefe dein Wissen zu Yamas, Niyamas, den drei Körpern und fünf Hüllen. Du reflektierst anhand alltäglicher Situationen, wie diese entstehen und welche Reaktionen auf welchen Ebenen stattfinden. Die Übungen helfen dir und deinen Schülern, gelassener im Alltag zu sein und dienen der energetischen Reinigung und der Prävention.

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Selbstständig als Yogalehrer

29.–31.03.19 BM, SL: Peter Govinda Janning

Yoga zu lehren ist eine der schönsten Tätigkeiten. 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, sodass deiner Tätigkeit als Yogalehrer nichts mehr im Wege steht.

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Marketingstrategie für Yogacenter und Yogalehrer

25.-27.10.19 BM, SL: Chandrashekara Burandt

Erfolgreiche Marketing- und Werbestrategien für mehr Kunden im Yoga. Du lernst, wie du ein sinnvolles Marketing (Werbung) für deine Yogaschule aufbaust und so mehr und neue Kunden gewinnen kannst. Dabei gehen wir auch auf die Möglichkeiten des Internets und die verschiedenen Socialmedia Kanäle ein. Nachdem du die Grundlagen des Marketing kennengelernt hast, schauen wir uns konkrete Bestpractice Beispiele an. Im Rahmen eines Workshops entwickelst du deine eigene individuelle Marketingstrategie, welche anschließend in der Gruppe präsentiert und diskutiert werden kann. Das Seminar ist für alle geeignet, die bereits ein Yogacenter haben, als Yogalehrer selbständig sind und sich strategisch neu ausrichten möchten bzw. mehr Kunden haben wollen. Oder die eine Gründung oder Selbständigkeit in der nächsten Zeit planen.

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Business Yoga Basisseminar

15.-17.02.19 BM, SL: Claudia Bauer

14.-16.06.19 BM, SL: Dr. Hans Kugler

30.08.-01.09.19 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S (nur BM)/Z/Womo 150 €

Business Yoga Intensiv

28.07.-04.08.19 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
- > Unterrichtsprüben: 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 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Empfohlene Literatur:

Hans Kugler „Business Yoga Sutras“

Business Yogalehrer Ausbildung im Bausteinsystem *siehe S. 24*

Stimm- und Sprechtraining für Yogalehrer

20.-25.10.19 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 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, S/Z/Womo 313 €

Einsatz von Musik im Yoga Unterricht – Yogalehrer Weiterbildung

20.-22.09.19 BM, SL: Anandini Einsiedel, Ben Jammin Vogt

Musik vermittelt und transportiert Emotionen und kann transformieren. Musik im Unterricht kann die Wirkungen der Asanas unterstreichen. Du lernst, worauf du achten solltest, welche Parameter es in der Musik gibt, wie diese wirken, den Einfluss von Musik auf den Körper und ihre Grenzen. Tauche ein in die Welt der Klänge, höre, lasse wirken, spüre und reflektiere. Viele Hörbeispiele, Anregungen und kreative Ideen.

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S (nur BM)/Z/Womo 150

Weitere als Weiterbildung für berufliche Kompetenz geeignete Seminare/Ausbildungen:

- > **Mentales Training und Gedankenkraft**
siehe S. 123
- > **Kursleiter Ausbildung** *siehe S. 123*
- > **Yoga Personaltrainer Ausbildung**
siehe S. 121
- > **Stimm- und Sprechtraining Kursleiter**
siehe S. 126
- > **Ayur-Yoga Ausbildung** *siehe S.178*
- > **Yoga-Therapie** *siehe S. 206*
- > **Psychologische Yoga-Therapie** *ab S. 216*



Hatha Yoga und Fitness

Faszientraining mit Yoga

24.–26.05 BM, SL: **Brigitta Kraus**

26.–28.07.19 BM, 16.–18.08.19 AL,

11.–13.10.19 BM, SL: **Claudia Bauer**

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.

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Pranayama Weiterbildung

14.–19.04.19 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 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, S/Z/Womo 313 €

Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga

Die Ausbildung findet nur alle 2 Jahre statt; das nächste Mal voraussichtlich 2020.

Intensives Hüftarbeiten

28.04.–01.05.19 NO, SL: **Atman Shanti Hoche**

16.–18.08.19 BM, SL: **Atman Shanti Hoche**

25.–27.10.19 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. Sonnengebetsvariationen wärmen dich als optimale vorbereitende Hüftöffnung auf. Asanas sind nach Schwierigkeitsgraden (Level: 1, 2, 3) aufgebaut. In den Nachspürmomenten werden die 3 verschiedenen Mula-bandhas 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.

28.04.–01.05.19 NO: MZ 226 €, DZ 275 €, EZ 326 €, S/Z 188 €

16.–18.08.19 BM, 25.–27.10.19 BM:

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

How to teach an English yoga class

24.–26.05.19.BM, SL: Jnana Devi Heinrich

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 175 €, DZ 209 €, 243 €, S/Z/Womo 150 €

Die Tiefenwirkungen der Asanas

16.–18.08.19 BM

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 175 €, DZ 209 €, 243 €, S/Z/Womo 150 €

Neue Stellungen einführen

12.–14.04.19 BM, SL: Fabian Belser

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 175 €, DZ 209 €, 243 €, S/Z/Womo 150 €

Neue Asanas unterrichten

05.–07.07.19 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 175 €, DZ 209 €, 243 €, Z/Womo 150 €

Sequencing – Vom Einfachen zum Komplexen

16.-21.06.19 BM, SL: Ravi Ott

Wertvolle Tipps für dich und deine Yogaschüler, u.a.:

- > Wie man bei akuten oder chronischen Einschränkungen seine Asana Praxis fortführen und anpassen kann
- > Erleben der Eigenheiten der individuellen Anatomie des Körpers, um angepasst praktizieren zu können und so und entsprechend auf deine Teilnehmer eingehen zu können
- > Eine sinnvolle Sequenzierung/Aneinanderreihung von Sonnengrußvariationen um Spannungsbögen erstellen zu können
- > Es werden die Fragen besprochen was frei und beweglich sein muss, welche Strukturen zuvor gedehnt und entspannt werden sollten, als auch im Gegenzug was stabilisiert werden muss
- > Welche Muskeln sind vorzubereiten und zu aktivieren und zu kräftigen, um eine bestimmte Asana optimal einnehmen zu können

MZ 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, S/Z/Womo 313 €

Asana Exakt –

Yogalehrer Weiterbildung

14.-19.04.19 WW, SL: Ramashakti Sikora

20.-22.12.19 BM, SL: Lars Schöler

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 vertieft 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

vertieft du das Erlernete. In den Tiefenentspannungen begibst du dich auf die Reise durch den Körper und seine Systeme, und erfährst dabei auch ein intuitives Verständnis dafür.

14.-19.04.19 WW: MZ 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, Z/Womo 313 €

20.-22.12.19 BM: MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen

22.-24.03.19 BM, SL: Ramashakti Sikora

02.-04.08.19 WW, SL: Kay Hadamietz

29.11.-01.12.19 AL, SL: Karuna M. Wapke

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 Ansagen, 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 175 €, DZ 209 €, 243 €, S (nur BM)/Z/Womo (nur BM + WW) 150 €

Yoga angepasst an deinen Bewegungsapparat

05.-07.07.19 BM, SL: Adinath Zöller

Entdecke wie die unterschiedlichen Knochenformen deine Yogapraxis beeinflussen. Erkenne die Begrenzungen 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Theorie und Praxis der

84 Hauptasanas

07.-10.06.19 WW, SL: Kay Hadamietz

25.-27.10.19 BM

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.

07.-10.06.19 WW: MZ 251 €, DZ 301 €, EZ 352 €, Z/Womo 212 €

25.-27.10.19 BM: MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Die Biomechanik des Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

21.-23.06.19 WW, SL: 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, Z/Womo 150 €

Hilfsmittel schlau eingesetzt

12.-14.07.19 BM, SL: Gauri Daniela Reich

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 Probs 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 die Yogapraxis beträchtlich bereichern.

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Yoga Vidya Bodywork – Partner Asanas

29.09.-04.10.19 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 fortgeschritteneren 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 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, S/Z/Womo 313 €



Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit – Asanas intensiv mit Narayani

15.–17.03.19 AL, 07.–12.04.19 BM, 12.–17.05.19 WW, 01.–06.09.19 BM, 08.–13.09.19 NO, 17.–22.11.19 BM, 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“. Sie ist heute noch flexibler als früher. 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.

5 Tage:

07.–12.04.19 BM, 12.–17.05.19 WW, 01.–06.09.19 BM, 08.–13.09.19 NO, 17.–22.11.19 BM
MZ 489 €, DZ 571 €, EZ 655 €, S (nur in BM)/Z/Womo (nur BM + WW) 424 €

2 Tage:

15.–17.03.19 AL, MZ 209 €, DZ 242 €, EZ 275 €

Korrekturen und Hilfestellungen

08.–10.02.19 NO, SL: Savitri Retat
22.–24.02.19 BM, SL: Ravi Ott
08.–10.11.19 BM, SL: Adinath Zöller

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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/ (nur BM) Womo 150 €

Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

24.02.–01.03.19 BM, 14.–19.07.19 BM, 20.–25.10.19 WW, 15.–20.12.19 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 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, S (nur in BM)/Z/Womo 313 €

Yin Yoga und Klang – Yogalehrer Weiterbildung

22.–24.03.19 BM, SL: Tina Buch, Nina Möhle-Berg

Du lernst Klangschalen fachgerecht und zielorientiert in verschiedenen Sequenzen des Yin Yogaunterrichts anzuwenden, am Körper der Teil-

nehmer 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Alignment – Yogatherapeutische Ausrichtungsprinzipien – Yogalehrer Weiterbildung

15.–17.03.19 BM, SL: Ravi Ott

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 Yogapraxis zu erzielen und dadurch eine subtilere Ebene deines Wesens zu erfahren. Als Yogaunterrichtender bekommst du eine differenzierte Betrachtungsebene und ein tieferes Verständnis für deine Teilnehmer in Bezug auf deren Hatha Yoga Praxis.

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Ausrichtungsdynamik – verstehen und verdrehen!

17.–22.03.19 WW, 13.–15.09.19 WW,

SL: Jnanadev Wallaschkowski

07.–09.06.19 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.

17.–22.03.19 WW: MZ 378 €, DZ 460 €,

EZ 544 €, Z/Womo 313 €

07.–09.06.19 BM, 13.–15.09.19 WW: MZ 175 €,

DZ 209 €, EZ 243 €, S (nur BM)/Z/Womo 150 €

Ausrichtung nach dem Spiralprinzip

22.–24.03.19 NO, 25.–27.10.19 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z 150 €

Vinyasa Flow

21.–26.04.19 WW, 18.–23.08.19 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.

MZ 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, Z/Womo 313 €

Yoga Personaltrainer *siehe S. 121*
Asana Exakt Yogalehrer *siehe S. 37*
Yin Yogalehrer *siehe S. 38*
Faszien Yoga Trainer Ausbildung *siehe S. 121*

Yoga Nidra Weiterbildung

07.04.–14.04.19 BM, SL: Dr. Nalini Sahay

29.09.–04.10.19 WW, SL: Michael Büchel

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 den erarbeiteten Energielevel?

Tiefe Verbundenheit mit sich selbst und den Mitmenschen

07.04.–14.04.19 BM:

MZ 555 €, DZ 668 €, EZ 786 €, S/Z/Womo 464 €

29.09.–04.10.19 WW:

MZ 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, Z/Womo 313 €

Yoga Nidra Aufbaukurs

02.–09.08.19 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 Meditations-system 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 555 €, DZ 668 €, EZ 786 €, S/Z/Womo 464 €

Pawanmuktasana

18.–23.08.19 BM, SL: Dr. Nalini Sahay

Englisch mit deutscher Übersetzung

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:

1. Antirheumatische Übungen
2. Übungen für Verdauung und Unterleib
3. Übungen gegen Energieblockaden

Die Pawanmuktasana Reihe:

- > Ist sehr wirkungsvoll bei gesundheitlichen Problemen und bei der Regeneration
- > stellt die perfekte Koordination zwischen verschiedenen Körperfunktionen (wieder) her
- > Blockaden, die den freien Fluss von Prana in Körper und Geist verhindern, werden entfernt
- > Die Gelenke im Körper werden gelockert besonders hilfreich sind die Übungen bei Arthritis, Rheuma und Herzproblemen
- > Probleme mit Übersäuerung, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörung, Diabetes und Krampfadern werden verringert oder überwunden
- > Stärkung des Verdauungssystems
- > Der Energiefluss im Körper verbessert sich besonders im Beckenbereich

Pawanmuktasanas sind auch Meditationsübungen, da dabei die Asanas geistig visualisiert, Atem und Bewusstsein synchronisiert werden.

MZ 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, S/Z/Womo 313 €

Energieschutz

11.–13.01.19 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 Yogaunterricht nach energetischen Aspekten zu gestalten und wie mit einfachen Techniken die Positivität deiner Teilnehmer im Alltag aufrecht erhalten werden kann.

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Kirtan und Harmonium – Yogalehrer Weiterbildung

21.–26.07.19 WW, SL: Devadas Mark Janku

Lerne Mantras und Kirtans selbst anleiten und begleiten sowie diese adäquat z. B. in deinen Yoga Unterricht einzusetzen. Profitiere dabei von Devadas langjähriger Erfahrung als erfolgreicher Kirtan Musiker, Bhaktiyogi und Seminarleiter. Durch seine Yogastunden mit Mantra- und Kirtanbegleitung erhältst du Inspiration für deinen eigenen Stil.

Inhalte:

- > Stimm- und Gesangübungen
- > Harmonium spielen (alle Level)
- > Kirtan Singen mit Rhythmusinstrumenten
- > Tradition des Bhakti Yoga, Mantras und Lila-Erzählungen

Es wird empfohlen, bereits ca. 5 Kirtan Lieder mit Begleitinstrument wie Harmonium, Gitarre oder Trommel zu können. Wenn vorhanden, bitte Instrument(e) mitbringen!

MZ 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, Z/Womo 313 €



Klang Yoga

**14.–16.06.19 BM, 06.–08.12.19 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 Klangschwingungen ermöglichen u.a. eine sehr tiefe Muskelentspannung und helfen, Verspannungen und Blockaden im physischen sowie im feinstofflichen Bereich sanft zu lösen.

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Gong – Yogalehrer Weiterbildung

04.–06.10.19 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Klangtherapie im Yogaunterricht

**05.–07.07.19 BM, SL: Vani Devi Beldzik
03.–08.03.19 BM, 01.–06.12.19 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: 05.–07.07.19 BM

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

5 Tage: 03.–08.03.19 BM, 01.–06.12.19 BM

MZ 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, S/Z/Womo 313 €

Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie

27.–29.09.19 BM, SL: Atmamitra Mack

Was ist der Unterschied zwischen Klangarbeit zur Entspannung und Klangtherapie? Wo hört Primärprävention 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rückenyoگا

25.-27.10.19 BM, SL: Pranava Heinz Pauly

Du möchtest Klangschalen, Gongs und andere Klanginstrumente im Rückenyoگاunterricht einsetzen? Der kombinierte Einsatz von Körperübungen, Klangschwingungen, 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 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €



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 1280 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 Bausteine:

- > Yoga Vidya 2-, 3- oder 2-Jahres-Bausteinbildung (bei Ausbildungen anderer Schulen müssen die Details besprochen werden)
- > Yoga Sutra WB (9 Tage oder 3 Wochenenden)
- > Bhagavad Gita WB (9 Tage)
- > Upanishaden WB (9 Tage)
- > Hatha Yoga Pradipika oder Gerandha Samhita WB (9 Tage)
- > Viveka Chudamani, Atma Bodha, Aparoksha Anubhuti oder Yoga Vasishtha WB (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. 1280 UE (bzw. 1380 UE, siehe nächster Punkt) in Aus- und Weiterbildungen
- > Eine Abschluss-Arbeit 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 weiter gibt, 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.

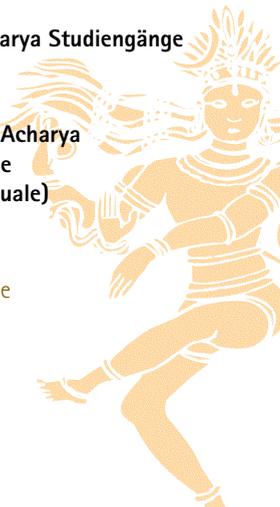
Im Unterschied zu unseren anderen Ausbildungen sind die Acharya-Studiengänge nicht berufsbegleitend. Vielmehr schließen sie eine ununterbrochene Vollzeitmitarbeit bei Yoga Vidya von mindestens 3 Jahren mit ein. Ausbildungsunterricht, Assistenz, Unterrichtspraktikum, Supervision und Mitarbeit ergänzen 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. Mehr Infos zu Sukadev *siehe Seite 39*



Atman Shanti Hoche – Yogalehrerin (BYV), praktiziert Hatha Yoga bereits seit ihrem 11. Lebensjahr, somit seit nunmehr über 40 Jahren! 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.

Alphabetisch nach Vornamen:

Adinath Zöller *siehe S. 39*



Aditi Kolkmeier – Yogalehrerin (BYV), Kinderyogalehrerin (KYA), Ernährungsberaterin und Mutter. Ihre langjährige, pädagogische Arbeit als Leiterin einer Bewegungsgruppe für Kinder in einem Sportclub hat sie zur Kinderyogalehrer-Ausbildung motiviert.



Bhajan Noam – Atemtherapeut, Yogalehrer, Physiotherapeut, Heiler (DGH) und Autor, Dozent und Ausbildungsleiter 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 zu seinem inneren Selbst, das ja stets da ist und nur auf ihn wartet.



Adriaan van Wagensveld – Yogalehrer und sehr erfahren in buddhistischer Meditation. Er hat in Plum Village bei Thich Nhat Hanh gelebt. Gibt seit 1995 Seminare und leitet dich sanft und liebevoll zu der reinen Wahrnehmung.



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.

Amba Popiel-Hoffmann *siehe S. 32*

Ananda Schaak *siehe S. 39*



Anandini Einsiedel – Examierte Musikpädagogin sowie begeisterte Yogalehrerin und Mantrasängerin. Langjährige Yoga- und Meditationspraxis mit besonderem Interesse an Entspannungstechniken und Klangyogastunden. Sie ist Klarinetten-, Gesangs-, Musik- und Mathelehrerin mit Erfahrung in den Bereichen Projektmanagement und Jungencoaching.



Brigitte Heitz – Yogalehrerin und Kundenberaterin. Sie hat für sich selber Yoga als alternative Heilmethode erfahren und gibt gerne ihr Erfahrungswissen weiter.

Ananta Duda *siehe S. 39*



Anjana Mayr – Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Yogalehrerin (BYV), Mediale Lebensberaterin, Osteopathin mit eigenem Zentrum für Osteopathie und Yoga in Eiselfing/Wasserburg am Inn.



Chandra Cohen – Vereintigt in sich intensive Praxis, jahrelange Schülerschaft bei Swami Vishnu-devananda und Swami Dayananda 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.



Chandrashekara Burandt – Yoga-lehrer (BYV), dessen Schwerpunkt Kundalini Yoga und Pranayama ist. Er lebt gemeinsam mit seinem Hund vegan, da ihm der Tierschutz sehr am Herzen liegt. Bei Yoga Vidya Bad Meinberg ist er Bereichsleiter Online.



Charry Ruiz – Gründerin von Yoga Vidya Weilerswist & Euskirchen sowie vom Yogahaus. Yogalehrerin (BYV) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Vom Verband anerkannte Ausbilderin für Yogalehrer, Thai Yoga Masseurin und Ausbilderin, Meditationskursleiterin, Yogatherapeutin, Yoga Personal Coach mit jahrelanger und intensiver Unterrichtspraxis.

Claudia Bauer *siehe S. 39*

Christian Bliedtner *siehe S. 40*



Gauri Agulla Castro Eckardt – ist die „Shakti“, Leiterin und Hauptunterrichtende, Mitbegründerin des spanischen Yogaverbands A.I.P.Y.S. Sie war 15 Jahre lang direkte Schülerin und persönliche Assistentin von Swami Vishnu-devananda. Nach vielen Jahren intensiver eigener Yoga Übungs- und Unterrichtspraxis hat sie einen neuen Stil entwickelt, der die traditionellen Yogaprinzipien mit präzisen anatomischen Korrekturen verbindet.



Gauri Daniela Reich – Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Vegane Ernährungsberaterin, ausgebildet in Yoga Personal Training, Inner Flow Vinyasa, Thai Yoga Massage und Yin Yoga, Lehrerin für Prävention und Gesundheitsförderung, Dipl.-Betriebswirtin. Ihr Unterricht zeichnet sich durch seine Vielfältigkeit und Leichtigkeit aus.



Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker – Integrativer Yoga Psychologischer Berater, Meditationskursleiter, Reiki 3.Grad und Yogalehrer. Mitbegründer und Ausbildungsleiter des Yoga Vidya Center Aachen, Hochschullehrer und Gründer und Leiter eines Unternehmens für Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement. Er verbindet

in seiner Arbeit westliches Wissen mit dem reichhaltigen Erfahrungsschatz des Yoga.

Dr. Hans Kugler *siehe S. 27*



Erkan Batmaz – Yoga- und Meditations-Lehrer mit mehrjähriger Praxis- und Unterrichtserfahrung. Er hat das Räkel-Yoga, die Kundalini-Yoga-Sutra und die Yoga-Sutra-Meditation entwickelt, welche er zusammen als »die drei Wege zum Selbst« bezeichnet. Er verbindet östliches und westliches Wissen und ist bestrebt, auf dem Weg zum Erwachen keine »blinden Flecken« zu hinterlassen.



Fabian Belser – Fabian hat 2011 zum ersten Mal Yoga geübt. Seit er 2015 eine Ashtanga-Yogalehrerausbildung abgeschlossen hat, praktiziert er intensiv Asanas. Seit 2017 ist er Sevaka bei Yoga Vidya. Er hat auch die Yogalehrerausbildung im Yoga Vidya Stil absolviert und unterrichtet am liebsten die fordernde Mittelstufe.



Hans-Jürgen Klee – Kampfsport-Trainer, Yogalehrer, Antigewalttrainer und Vater. Unterrichtet Yoga und Kampfkunst besonders für Kinder, bei denen er dank seines Humors, liebevoller Zuwendung und gleichzeitig fordernden Art sehr beliebt ist.

Hans-Peter Bayerl *siehe S. 27*



Hridaya Loosli – Yoga Vidya Acharya. Erfahrener Yogalehrer und -ausbilder. Bekannt für inspirierende Yogastunden sowie anschauliche und verständliche Wissensvermittlung der Yogatheorie. Ist ausgebildet zum Meditationskursleiter, in indischen Ritualen, in Ayuryoga und in Lachyoga.



Ingrid Seemann – Ist Yogalehrerin, Gymnasiallehrerin, Ausbildung zur Tanzleiterin bei Wali und Arienne van der Zwan und Phyllis Krystal Trainerin. Seit über 15 Jahren arbeitet sie mit dieser Methode in der Schule, beim Yogaunterricht und im privaten Bereich. Als Yogalehrerin arbeitet sie daran, Yoga in den pädagogischen Alltag zu integrieren.



Iris Zanders – Krankenschwester, Heilpraktikerin, Psychologische Beraterin und ausgebildet in Spieltherapie.



Kay Hadamietz – Yogalehrer (BYV), begleitet mit viel Herz Yogis/Yoginis aller Level. Experimentierfreudig strebt er in seinen Stunden an, die Vielfalt des Yoga erlebbar zu machen und bringt dabei seine Erfahrung aus der eigenen Praxis und langjährigem Training der Capoeira ein.

Jeannine Hofmeister *siehe S. 40*



Jnana Devi Heinrich – Hat Sportwissenschaften, Pädagogik und BWL studiert und war lange Zeit in Fitnessstudios und Vereinen als Personal Trainer und Kursleiterin tätig. Nach einem Ausflug in die Wirtschaftswelt fand sie ihre Leidenschaft für das Yogapraktizieren und -lehren. Sie ist ausgebildete Yoga Lehrerin, Asana Flow Trainerin, Yin Yoga Lehrerin, Fitness- und Tanztrainerin.



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.



Jnanadev Wallaschkowski – Gelernter Rettungsassistent, Physiotrainer, Personaltrainer, bodyART Trainer, Yogatherapeut und Yogalehrer, der durch seine umfangreichen Ausbildungen sehr viel praktische Erfahrung im Bereich Anatomie hat.



Lars Schöler – Physiotherapeut, Yogalehrer und Tantriker. Autodidaktisches Studium verschiedener Alternativheilmethoden; entwickelt das Konzept der Ganzheitlich Integrativen Gesundheit und die Adaptive Lymphmassage Technik.



Jyoti Maya Hartmann – Yogalehrerin (BYV), Chakra Meditation Kursleiterin, Weiterbildungen für Hormon Yoga und Menschen mit besonderen Beschwerden, Prana-Heilung und auch Yoga-Therapeutin. Jyoti Maya praktiziert seit über 30 Jahren Yoga und leitet seit Jahren eine Yogagruppe mit geistig Behinderten.



Ma Deva Rany Serra – Yoga- und Ayurvedatherapeutin, Yoga- und Meditationslehrerin. Sie leitet das Yoga Vidya Center Tübingen und begleitet seit vielen Jahren Menschen sehr liebevoll und mit großer Freude auf ihrem spirituellen Weg in Yoga-lehrer-, Yogatherapie und Ayurveda Massage Aus- und Weiterbildungen sowie Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildungen.

Karuna M. Wapke *siehe S. 40*



Kati Tripura Voß – Arbeitet als freie Dozentin an den Paracelsus Schulen und bei Yoga Vidya in den Bereichen Yoga, Ayurveda, Heilung, Meditation und Coaching sowie zusätzlich als Trauerrednerin und in der Sterbebegleitung in und um Eisenbach.

Maheshwara Mario Illgen *siehe S. 40*



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.

Katyayani *siehe S. 33*



Kavita Pippon – Yogalehrerin (BYV). Sehr beliebte und erfahrene Leiterin von Senioren-, Kinder- und Jugendlichen Yogakursen, Homöopathin, Naturerlebnispädagogin und Reiki-Meisterin. Unterrichtet mit viel Herz und Spass.



Maik Piorek – Nach einer intensiven Lebensphase begab er sich auf die Suche nach einer neuen Wahrheit. Antworten auf seine Fragen entdeckte er 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.



Madhavi Fritscher – Yogalehrerin (BYV), Business-Yoga, Lachyoga-Lehrerin, 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.



Maha Devi Deemter – Seit über 25 Jahren freiberufliche Physiotherapeutin, langjährige Dozentin für Manuelle Therapie, Sportmedizin und Frauenheilkunde. Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin,

Beckenbodentrainerin für Männer und Frauen. Sie verbindet und integriert den Yogaweg mit klassischen Elementen aus der Physiotherapie.



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.



Marco Büscher – Yoga- und Meditationslehrer und Betriebswirt. Marco lebte in seiner Kindheit 3 Jahre im tibetisch-buddhistischen Kamalashila Kloster in der Eifel. Er absolvierte mehrere

Yogalehrer-Ausbildungen und unterrichtet Seminare für Hatha-Vinyasa-Bhakti und Business Yoga sowie Harmoniumlernseminare.



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 seit über achtzehn Jahren freiberuflich in der Erwachsenenbildung und unterrichtet seit über fünfzehn Jahren in eigener Praxis und bei Krankenkassen.



Dr. Nalini Sahay – Yoga Meisterin und Doktor der Psychologie. Sie verbindet klassisches Yoga Wissen mit westlicher Psychologie und Medizin. Sie lernte in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Satyananda. Nalini begeistert durch ihre Klarheit, praktischen Idealismus und ihre einfühlsame Art.



Narayan Poese – Langjähriger Yogalehrer (BYV), seit 2003 Kinderyogalehrer-Praxis an Grundschulen. Er gestaltet die Kinderyogastunden mit großer Freude und fundiertem praktischem und theoretischem Wissen.



Narayani – Langjährige direkte Schülerin von Swami Vishnu-devananda. Aufgrund ihrer langen und intensiven Asana-Praxis sowie über 40 Jahren Unterrichtserfahrung verfügt Narayani über ein

fundiertes Wissen, dass sie gerne an Ihre Schüler weitergibt. Ihre sanfte, ruhige und freudvolle Persönlichkeit ist einfach eine Inspiration.



Narayani Kedenburg – Yogalehrerin (BYV) und Entspannungskursleiterin (BYVG). Studierte Sportwissenschaft und Philosophie und hat einige Jahre als Sporttherapeutin in einem ambulanten Therapiezentrum und einem privaten Reha-Zentrum gearbeitet.

Narendra Hübner *siehe S. 40*

Nirmala Erös *siehe S. 40*



Peter Govinda Janning – Yogalehrer, Meditationslehrer, Business Yogalehrer, spiritueller Lebensberater, Reiki- Meister, Karatemeister. 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. Sein Motto: "Tiefe Entspannung öffnet Weg für Gesundheit und Kreativität."



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.



Radhika Siegenbruk –Gründerin und Leiterin von Amara Yoga, Yogalehrerin, Senioren-Yoga-Übungsleiterin, Kinder-Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Passive Yoga/Ayur Thai Massage. Sati Zen Buddhismus Studium, Weiterbildungen in Thai Massage und Acro Yoga. Den Unterricht gestaltet sie facettenreich, musikalisch, meditativ, fordernd, intensiv, aber auch sanft, liebevoll und spielerisch.

Rama Schwab *siehe S. 40*



Ramashakti Sikora – Praktiziert Yoga und Meditation seit ihrer Kindheit, ist Yogalehrerin im Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV), Yogatherapeutin, Musikerin und Krankenschwester mit mehr als 20-jähriger interdisziplinärer Berufserfahrung.

Ravi Ott *siehe S. 40*



Ruzan Davtyan – Erfahrene Physiotherapeutin mit viel Fachkompetenz, Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Vojta-Therapeutin, Fußreflexzonenmassage, Lymphdrainage.



Shivani 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. Sie ist Sevaka im Ashram Bad Meinberg.



Savitri Retat – Ist eine erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin mit umfangreicher Praxiserfahrung sowie Meditations- und Atemkursleiterin.

Shaktipriya Vogt *siehe S. 40*



Shanmug Eckardt – Direktor und Ausbildungsleiter des Sananda Yoga Centers Madrid, Mitbegründer des spanischen Yogalehrerverbands A.I.P.Y.S. Er ist Diplompsychologe und direkter Schüler Swami Vishnu-devanandas. 17 Jahre lang leitete er den Yoga Ashram in Canada und auf den Bahamas. In über 30 Jahren Yogapraxis bildete er 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 genauenerspüren des Körpers in den Asanas und seinen Grenzen, um gesundes Yoga zu praktizieren. Ihr Unterricht ist geprägt von Klarheit und Einfühlungsvermögen.

Shivakami Bretz *siehe S. 41*

Shivapriya Große-Lohmann *siehe S. 32*

Sundaram *siehe S. 33*



Susan Holze-Apell – Physiotherapeutin, Sivananda-YL-AB in Indien. Fort- und Weiterbildungen in beiden Bereichen mit den Schwerpunkten Ganzheitlichkeit und Alternativmedizin (Orthobionomy,

Craniosakral Therapie, Kinesiologie, TCM, Geistheilung, Yogatherapie, Hormonyoga, Lachyoga, Aerialyoga, Thaiyogamassage u.v.m.) Gibt sehr gern ihr Wissen weiter.



Susanne von Somm – Yogalehrerin der Sivananda-Tradition, Gesundheitstrainerin, Kundalini-Schwangeren-Yogalehrerin und Geburtsvorbereiterin, Lehrerin für Beckenboden-Yoga. Erfahrene Kurs- und Seminarleiterin.



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 Divyananda *siehe S. 41*



Swami Saradananda – Eine inspirierende Lehrerin, die dazu ermuntert, die eigene Yogapraxis 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 und ist die ehemalige Leiterin des Sivananda Yoga Zentrums und Meisterschülerin Swami Vishnu-devanandas. Sie hat zahlreiche Bücher veröffentlicht.



Swami Tattvarupananda – 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.



Tina Buch – Yogalehrerin (BYV), EMILY HESS® Klangyogalehrerin und Seminarleiterin (im In- und Ausland), Peter Hess® Klangmassagepraktikerin, Erzieherin, Kinderyogalehrerin (KYA).

Sie entwickelte das Konzept „Klangyoga für Kinder“ und ist Autorin des gleichnamigen Buches. „Es ist mir ein Herzensanliegen den Menschen durch diese Methode das Gefühl von Einklang zu ermöglichen.“



Tobias Weber – Als Dipl.-Psychologe, Yogalehrer und Entspannungskursleiter unterrichtet er und leitet Seminare seit 2015. Er ist mit einer Sehkraft von unter zwei Prozent gesetz-

lich blind und geht damit sehr achtsam durchs Leben. Diese Achtsamkeit und das Loslassen von Gewohntem möchte er in seinen Seminaren weitergeben.



Ute C. Gerhardt – Über 20 Jahre Erfahrung im internationalen Human Resources Management, vorrangig in der IT/ TK- und Bankenbranche und Inhaberin der inno-motiv Personal-

StrategieBeratung. Zertifizierter systemischer Coach, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG) und Hormonyogalehrerin (Ausbildung bei Dinah Rodrigues). Einen besonderen Schwerpunkt ihrer Yogaarbeit bildet das Business Yoga. Ute versteht es sehr gut, die beiden Welten Business und Yoga miteinander zu verknüpfen.

Vani Devi Beldzik *siehe S. 41*



Vedamurti Dr. Olaf Schönert – Dipl.-Kaufmann, Yogalehrer, erfahrener Ausbildungsleiter für Yogalehrer, Meditationslehrer, systemischer Berater, psychologischer Yogatherapeut, Yin

Yogalehrer. Koordinator der vereinseigenen Yoga Vidya Center. Langjährige Unterrichtserfahrung als Universitätsdozent, Buchautor. Studierte traditionelles Vedanta bei James Swartz.

Wolfgang Keßler *siehe S. 36*



Wolfgang Seemann – Lehrer am Gymnasium für die Fächer Französisch, Deutsch, Sozialwissenschaften und Politik. Seit 2007 ist er ausgebildeter 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

- 102 Motivationstrainer/in Ausbildung
- 102 Entspannungskursleiter/in Ausbildung
- 104 Entspannungstrainer/in Ausbildung
- 104 Entspannungstherapeut/in im Bausteinsystem
- 104 Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung
- 105 Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson
- 106 Stressmanagement Berater/in Ausbildung
- 108 Fantasiereisen Kursleiter/in
- 108 Atemkursleiter/in
- 109 Yoga Atemtherapeut/in im Bausteinsystem
- 109 Meditationskursleiter/in Ausbildung
- 112 Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung
- 112 Buddhistische Meditation Kursleiter/in Ausbildung
- 113 Meditation der Liebenden Güte Kursleiter/in Ausbildung
- 114 Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung
- 114 Bodyscan Entspannung und Meditation Kursleiter/in Ausbildung
- 114 Mantra Meditation Kursleiter/in Ausbildung
- 115 Christliche Kontemplation und Meditation Kursleiter/in Ausbildung
- 115 Bhakti Meditation Kursleiter/in Ausbildung
- 117 Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in Ausbildung
- 118 Vedanta Meditationen Kursleiter/in Ausbildung
- 118 Samyama Meditation Kursleiter/in Ausbildung
- 119 Energietrainer/in Ausbildung
- 120 Asana Flow Trainer/in Ausbildung
- 121 Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung
- 121 Yoga Personaltrainer/in
- 122 Yoga Dance Trainer/in Ausbildung
- 123 Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter/in
- 123 Gedächtnistraining Ausbildung
- 124 Anti-Aggressionstrainer/in Ausbildung
- 125 Kommunikationstrainer/in Ausbildung
- 126 Stimm- und Sprechtraining Kursleiter
- 127 Kirtan und Mantrasingen Kursleiter/in Ausbildung
- 127 Mantra Yogalehrer/in Intensivwoche
- 127 Mantra Yogalehrer/in Aufbau Woche
- 128 Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK®)
- 128 YoBEKA-Trainer/in Ausbildung
- 130 Entspannungstrainer/in für Kinder
- 130 Erlebnispädagogik Ausbildung
- 131 Fastenkursleiter/in Ausbildung
- 132 Schwangeren Yoga Übungsleiter/in
- 132 Senioren Yoga Übungsleiter/in
- 133 Kinder Yoga Übungsleiter/in
- 134 Kinderyoga Lehrer/in Ausbildung im Bausteinsystem
- 134 Übungsleiter/in Yoga für Jugendliche
- 134 Jugendübungsleiter/in für Yoga
- 135 Lachyoga Übungsleiter/in
- 135 Vedanta Kursleiter/in Ausbildung

Motivationstrainer/in Ausbildung

24.02.–01.03.19 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.

Voraussetzungen: Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation sind hilfreich, da sie fester Bestandteil dieser Ausbildung sind.

Ausbildungsleiter: Narendra Hübner *siehe S. 40*

Zertifikat: „Motivationstrainer/in (BYVG)“, Ca. 60 UE. Anerkannt als Bildungsurlaub in NRW, Hessen und Saarland.

MZ 474 €, **DZ 557 €**, **EZ 641 €**, **S/Z/Womo 409 €**

Entspannungskursleiter/in Ausbildung

06.–11.01.19 BM, SL: Krishnashakti Stiboy

10.–15.02.19 BM, SL: Kati Tripura Voß

17.–22.03.19 NO, SL: Krishnashakti Stiboy

31.03.–05.04.19 AL, SL: Karuna M. Wapke

07.–12.04.19 WW, SL: Narada Marcel Turnau

22.–27.04.19 BM, SL: Vani Devi Beldzik

19.–24.05.19 BM, SL: Nirmala Erös

28.07.–02.08.19 BM, SL: Premajyoti Schumann

25.–30.08.19 WW, SL: Michael Josef Denis

15.–20.09.19 BM, SL: Krishnashakti Stiboy

20.–25.10.19 BM, SL: Ramashakti Sikora

17.–22.11.19 WW, SL: Michael Josef Denis

29.12.19–03.01.20 BM, SL: Krishnashakti Stiboy

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:

Vani Devi Beldzik – *siehe S. 41*

Nirmala Erös – *siehe S. 40*

Kati Tripura Voß – *siehe S. 6*



Krishnashakti Stiboy – Yogalehrerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Ayurvedamasseurin, Entspannungspädagogin sowie Erlebnispädagogin für Kinder. Fachberater für holistische Gesundheit i.A.



Narada Marcel Turnau – Ehemaliger Ashramleiter des Haus Yoga Vidya Westerwald, Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer, Yoga Ausbilder, Entspannungstrainer. Er hat sich im Laufe der Jahre spezialisiert auf Yoga Philosophie und Advaita Vedanta.



Michael Josef Denis – Yogalehrer, Atemkursleiter, Rücken Yogalehrer und psychologischer Yogatherapeut in Ausbildung.



Premajyoti Schumann – Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin, Gesundheitsberaterin (GGB), NLP-Practitioner, Tanztherapeutin, Meditations- und Entspannungskursleiterin, Fasten-kursleiterin. Premajyoti ist langjährige Sevaka und u. a. hat das Yoga Vidya Center in Essen geleitet. Ihre Stärken sind eine klare Unterrichtsstruktur und die therapeutische Unterstützung Ratsuchender. Letztlich hat sie sich auf Yin- und Slow Down Yoga spezialisiert.

Karuna M. Wapke – *siehe S. 40*

Ramashakti Sikora – *siehe S. 98*

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 „Entspannungskursleiter/in BYVG“ des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, **DZ 557 €**,
EZ 641 €, **S (BM+NO) /Z/ (AL, BM, NO) Womo (BM+WW)**
409 €

Ausbaubar zum Entspannungstrainer *siehe S. 104*



Weiterbildung für Entspannungskursleiter:

Entspannungstrainer/in Ausbildung

Anerkannt von den Krankenkassen*
(siehe S. 106)

Du kannst deine Entspannungskursleiter-Ausbildung zum Entspannungstrainer aufstocken durch die Zusatzbausteine „Autogenes Training Kursleiter Ausbildung“ (siehe S. 104) und/oder „Progressive Autogenes Training Muskelentspannung Kursleiter Ausbildung“ (siehe S. 105) (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 Ausbildung lernst, gezielt in einem der in Deutschland bei den Kassen besonders etablierten Entspannungsverfahren, nämlich im

> **Autogenen Training** oder
> **PMR (Progressive Muskelentspannung)** erherblich 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.

Während die Krankenkassen früher die Entspannungskursleiter Ausbildung weitgehend als Fach-

qualifikation anerkannt haben, legen sie inzwischen teilweise besonderen Wert auf den Nachweis von mind. 20 (manche Kassen 30 oder 40) UE Autogenem Training oder PMR. Diese Voraussetzung erfüllt bzw. übertrifft die Entspannungstrainer Ausbildung.*

Entspannungstherapeut im Bausteinsystem

Bei Interesse kannst du deine Entspannungskursleiter-/Entspannungstrainer Ausbildung vertiefen und aufstocken zum Entspannungstherapeuten (BYAT) (siehe S. 220)

Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung

Anerkannt von den Krankenkassen* (siehe S. 106)

01.-06.01.19 WW,

SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf

07.-12.07.19 BM,

SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf

13.-18.10.19 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 Stress-toleranz 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: Michael Büchel – *siehe S. 98*



SL: Roswitha Breitkopf – Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Seit 20 Jahren Lehrerin für Autogenes Training, Yogalehrerin, Ausbildungen in integrativer Körpertherapie und Gestaltberatung. Die Schwerpunkte ihrer Arbeit in Einzeltherapie, Paarberatung und Gruppen sind Entspannung, Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis, spirituelle Wegbegleitung.

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 Ausbildung (*siehe S. 104*). Zusammen mit der Entspannungskursleiter Ausbildung (*siehe S. 102*)

kannst du dich zum „Entspannungstrainer“ weiter qualifizieren.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S (nur BM)/Z/Womo 409 €

Weiterbildung für Entspannungskursleiter *siehe S. 102*

Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson

Anerkannt von den Krankenkassen* (*siehe S. 106*)

12.-17.05.19 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 Phantasie- 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 Yogalehrerausbildungen 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 langjährigen beruflichen Kenntnissen in der Notfallmedizin, Psychologie, 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. 104). Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Weiterbildung für Entspannungskursleiter siehe S. 102

***Krankenkassenanerkennung:** Die Ausbildung ist von den Krankenkassen anerkannt. Voraussetzung für die persönliche Anerkennung ist die jeweilige berufliche Grundqualifikation, die im Leitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen in § 20 Abs. 1 und 2 SGB V geregelt wird.

Stressmanagement Berater/in Ausbildung

06.-11.10.19 BM, SL: Shaktidas Schüler

Hier lernst du alles über Stressbewältigung und Entspannung! Die Ausbildungsinhalte orientieren sich an den Voraussetzungen für anerkannte Krankenkassen Präventionskurse* im Bereich Stressmanagement 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 kennen.

Besonders geeignet für Psychologen, Pädagogen, Sozialpädagogen, Sozial- und Gesundheitswissenschaftler, Ärzte. Auch wenn du die beruflichen Voraussetzungen* für eine Krankenkassen-Anerkennung nicht mitbringst, vermittelt dir der Kurs wertvolle Inhalte und Erkenntnisse für eine stressfreiere, gesündere Bewältigung deines Alltags und wie du deinen Kursteilnehmern und Klienten – etwa Führungskräfte, Lehrer und Erzieher, Vertriebsmitarbeiter, Pflegepersonal und Gesundheitsdienstleister, Frauen und Männer mit Mehrfachbelastung – mit wertvollen Beratungen und Ratschlägen ebenso dazu verhelfen kannst.

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 474 €, **DZ 557 €**, **EZ 641 €**, **S/Z/Womo 409 €**

Die Ausbildung zum „Stressmanagement-Berater“ führt in Kombination mit der Ausbildung „Entspannungs-Trainer“ zum Zertifikat „Stressmanagement-Trainer“ und erfüllt hiermit die Vorgaben der Krankenkassen gemäß § 20 SGB V zur Durchführung von Präventionskursen.

* Näheres siehe S. 19

Fantasiereisen Kursleiter/in

01.–06.12.19 BM, SL: Susanne Sirringhaus

Lerne Fantasiereisen anzuleiten, Teilnehmer in tiefe Entspannung zu führen und ihr kreatives Potenzial zu entdecken und zu entfalten.

Wenn du Therapeut/in bist, kannst du Fantasiereisen auch gezielt zur Bearbeitung bestimmter Lebensthemen einsetzen.

In dieser Ausbildung lernst du:

- > Grundlagen
- > Charakteristika der Fantasiereise als Entspannungsverfahren
- > Die Fantasiereise zur Entwicklung von Kreativität
- > Aufbau von inneren Bildern
- > Einleitung/Induktion der Entspannung
- > Rückkehr in die Realität
- > Muster-Fantasiereisen
- > Fantasiereisen frei und ansprechend anleiten
- > Unterrichtsdidaktik, Kursaufbau, Workshops
- > Fantasiereisen selber zu schreiben
- > Sprache und Gestaltung von Fantasiereisen
- > Fantasiereisen von anderen Entspannungstexten zu unterscheiden
- > Geschichten als Fantasiereisen einzusetzen

Fantasiereisen 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 oder Heilpraktiker o. ä. bist, auch als Therapie.



SL: Susanne Sirringhaus – ausgebildet in NLP, Hypnose und Systemischer Therapie, eigene Coaching-Praxis. Ihr Seminarstil zeichnet sich durch Kompetenz, Humor und Einfühlung aus.

Prüfung: Praktische Anleitung von Fantasiereisen in der Gruppe unter Supervision. Schriftliche Abschlussarbeit.

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Weiterbildung für Entspannungskursleiter *siehe S. 102*

Atemkursleiter/in

14.–21.07.19 WW, SL: Swami Divyananda

04.–11.08.19 BM, SL: Ramashakti Sikora

01.–08.09.19 AL, SL: Karuna M. Wapke

22.–29.12.19 BM, SL: Vani Devi Beldzik

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, Wechsellatmung, Bhramari, Sitali, Sitkari, Uddhiyana Bandha, Agni Sara, Gorilla, Ujjayi, Pranayamas im Gehen, Mula Bandha
- > Gründliche Unterrichtsdidaktik
- > Energetische Wirkungen
- > Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden sind integraler Bestandteile des Kurses

Ausbildungsleiter/innen:

SL: **Ramashakti Sikora**, *siehe S. 98*

SL: **Karuna M. Wapke**, *siehe S. 40*

SL: **Vani Devi Beldzik**, *siehe S. 41*

SL: **Swami Divyananda**, *siehe S. 41*



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: Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Praktische Kenntnisüberprüfung im Rahmen von Praxiseinheiten innerhalb der Ausbildung.

Zertifikat: „Atemkursorleiter/in (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 640 €, **DZ 755 €**, **EZ 872 €**,

S (nur in BM)/**Z/Womo** (nur BM + WW) **549 €**

Yoga Atemtherapeut/in im Bausteinsystem

Bei Interesse kannst du deine Atemkursleiter Ausbildung vertiefen und zum Yoga Atemtherapeut (BYAT) aufstocken (*siehe S. 221*).

Meditationskursleiter Ausbildung

06.-18.01.19 NO, SL: **Ananda Schaak**

23.06.-05.07.19 WW, SL: **Swami Divyananda**

28.07.-09.08.19 BM, SL: **Sukadev Bretz**,

Vani Devi Beldzik

27.10.-08.11.19 AL, SL: **Shivakami Bretz**,

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 × täglich Meditation und Mantra-Singen und hast eine Yogastunde. Die 2. Woche ist eine schweigende Meditations-Intensiv-Woche mit 3 × täglich Meditationen, 2 × täglich Yogastunden, 2 × 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 Meditationskursleiters. Umgang mit Übertragungen und Gegenübertragungen.

Eigene Unterrichtserfahrung. Jeder Teilnehmer gibt mehrere Meditationsanleitungen und Vor-

träge 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 Ausbildungsleiter/Lehrer.

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:

Ananda Schaak *siehe S. 39*

Karuna M. Wapke *siehe S. 40*

Sukadev Bretz *siehe S. 39*

Shivakami Bretz *siehe S. 41*

Swami Divyananda *siehe S. 41*

Vani Devi Beldzik *siehe S. 41*

Teilnahmevoraussetzung/Zertifikat: 2 Jahre regelmäßige Meditationspraxis oder abgeschlossene Yogalehrerausbildung. 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: „Meditationskursleiter/in (BYVG)“. Ca. 153 UE.

Ausbildungsgebühr 1. Woche:

MZ 675 €, DZ 789 €, EZ 907 €, S (nur BM)/Z/

Womo (nur in BM + WW) 584 €

Beide Wochen (12 Tage):

MZ 1.053 €, DZ 1.248 €, EZ 1.452 €, S

(nur BM)/Z/Womo (nur BM + WW) 897 €

Meditationskursleiter Ausbildung in Stadtcentern

- Bayreuth, Beginn: 30./31.03.19
- Bremen, Beginn: 11./12.05.19
- Münster, Beginn: 23./24.04.19
- Potsdam, Beginn: Termin bitte beim Center erfragen
- Speyer, Beginn: Termin bitte beim Center erfragen

Für Infos bzgl. Termine, Preise etc. bitte die Center direkt kontaktieren:

yoga-vidya.de/bayreuth

yoga-vidya.de/bremen

yoga-vidya.de/muenster

yoga-vidya.de/potsdam

yoga-vidya.de/speyer





- > Klassische Texte
- > Positive Auswirkungen von Achtsamkeit im Alltag
- > Systematischer Aufbau von Achtsamkeitsmeditationen, mehrwöchigen Kursen, Workshops, Retreats
- > Unterrichtspraxis mit Feedback in Kleingruppen

Wenn du schon Yoga Vidya Yogalehrer/in oder Meditationskursleiter/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.

SL: Narada Marcel Turnau – siehe S. 103

Abschluss/Zertifikat: „Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsproben innerhalb der Ausbildung. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Buddhistische Meditation Kursleiter/in Ausbildung

10.-15.11.19 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 anbie-

Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung

17.-22.02.19 BM, SL: Narada Marcel Turnau

In der Achtsamkeitsmeditation werden Geistesinhalte einfach beobachtet und nicht bewusst gesteuert. So lernst du (und deine Teilnehmer) 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 Achtsamkeitsmeditation 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

ten. Als Meditationskursleiter oder Yogalehrer/in bekommst du wertvolle Anregungen für deinen Unterricht.

Inhalt:

- > Anleitung verschiedener buddhistische Sitz-, Geh- und Bewegungsmeditationen, Vipassana
- > Zen
- > Karma Kagyü
- > Arbeiten und Selbstreflexion in Kleingruppen
- > Übertragung der Praktiken auf Alltag

Voraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung ist von Vorteil ist aber keine Bedingung. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich.

SL: Tenzin Leickert – Yoga Vidya Archarya, Meditationskursleiter, Körpertherapeut, Systemischer Berater. Langjähriger Seminar- und Ausbildungsleiter mit dem Wunsch, die Entwicklung jedes Einzelnen in der Ganzheit zu ermöglichen.

Abschluss/Zertifikat: „Buddhistische Meditation Kursleiter Ausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE. Anerkannter Baustein der Meditationsleiter Ausbildung.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Meditation der Liebenden Güte Kursleiter/in Ausbildung

13.–18.10.19 BM, SL: Adinath Zöllner

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

Wenn du schon Yogalehrer oder Meditationskursleiter bist: Einiges wird für dich Wiederholung sein, aber die spezifischen Inhalte dieser Ausbildung gehen wesentlich darüber hinaus.

Teilnahmevoraussetzung: Regelmäßige eigene Meditationspraxis. Yogalehrer-, Meditationskursleiter Ausbildung von Vorteil, aber auch für alle ernsthaft Interessierten.

Anerkannter Baustein der Ganzheitliche Meditationskursleiter/in Ausbildung, *siehe S. 225*

SL: Adinath Zöllner – *siehe S. 39*

Abschluss/Zertifikat:

„Meditation der Liebenden Güte Kursleiter Ausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €



Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung

24.–29.03.19 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, schnellebigen 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 weiter zu geben, sowie weitere wirksame Techniken für innere Ruhe und Ausgeglichenheit und für den spirituellen Weg.

Inhalte:

- > Stressoren erkennen und ihnen entgegen wirken
- > Gelassenheitsmeditation: Aufbau, Anleitung und Kursgestaltung
- > Weitere alltagstaugliche praktische Techniken für innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- > Mit eigener Unterrichtspraxis in Kleingruppen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation empfehlenswert.

SL: Ramashakti Sikora, siehe S. 98

Mit Zertifikat: Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in (BYVG). Ca. 60 UE. Schriftliche Abschlussarbeit und praktische Anleitung im Rahmen des Ausbildungssettings.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Bodyscan Entspannung und Meditation Kursleiter/in Ausbildung

03.–08.11.19 BM, SL: Narada Marcel Turnau

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

Voraussetzung:

Die Ausbildung baut auf der Entspannungskursleiter Ausbildung auf, kann aber auch als Einstieg in das Thema oder als Fortbildung für Entspannungsleiter, Yogalehrer, Therapeuten und Berater besucht werden.

SL: Narada Marcel Turnau – siehe S. 103

Abschluss/Zertifikat: „Bodyscan Entspannung und Meditation Kursleiter/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Mantra Meditation Kursleiter/in Ausbildung

07.–12.04.19 BM, SL: Parashakti Küttner

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-Phantasiereise 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

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.



SL: 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.

Prüfung/Zertifikat: „Mantra Meditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsprobe im Ausbildungssetting. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €



Christliche Kontemplation und Meditation – Kursleiter/in Ausbildung

22.-27.09.19 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 Yogaweges bzw. deines spirituellen Weges 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 Kursteilnehmer in verschiedenen Lebenssituationen optimal anpassen

Aufbau der Ausbildung

Du lernst du 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 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 Seminarleiter/Lehrer.

Bitte bringe ein christliches Symbol, Bild, Text oder Gebet mit, das dir etwas bedeutet.

Voraussetzung: Offenheit für spirituelle Vielfalt, Yoga und Meditation.



SL: Mangala Klein – Leiterin des Yoga Vidya Centers Münster. Heilpraktikerin mit eigener Praxis seit 2003, Diplomtheologin, Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Spirituelle Lebensberaterin. Nebenberufl. Lehrkraft der Steinbeis Hochschule Berlin. Sie bringt über 20 Jahre Erfahrungen in unterschiedlichen Bereichen der Bildungsarbeit ein.

Mit Zertifikat „Kursleiter/in Christliche Kontemplation und Meditation (BYVG)“. Unterrichtsproben in der Kleingruppe. Schriftliche Abschluss-

arbeit. Ca. 60 UE. Anerkannter Baustein der Meditationsleiter-Bausteineausbildung.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Bhakti Meditation Kursleiter/in Ausbildung

03.-08.03.19 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 den klassischen indischen Schriften
- > Mantras, Kirtansingen
- > Gemeinsame Meditationspraxis und achtsame Yogastunden
- > Anleitung von Meditationen und Ritualen (Pujas), die Hingabe und Herzöffnung fördern

Voraussetzungen: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.



SL: Sarada Drautzburg – Yogalehrerin, Meditationskursleiterin; Schwerpunkt Kundalini Yoga, geistige Wirkungen der Asanas. 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.

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in Ausbildung

11.-16.08.19 BM, SL: Narayan Böhm

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, Swami Vishnu-devananda und anderen 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 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

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation hilfreich. Geeignet zur Vertiefung für ausgebildete Yogalehrer und Meditationskursleiter, aber auch als Einstieg ins Thema.



SL: Narayan Böhm – Langjähriger Leiter des Yoga Vidya Centers in Koblenz und erfahrener Ausbildungsleiter für Yogalehrer. Er hat weitere Ausbildungen als Yogatherapeut, Heiler, Reiki-Meister, astrologischer und spiritueller Lebensberater absolviert. Schüler und Seminarteilnehmer schätzen seine authentische Art sowie seine Gabe, sein umfangreiches Wissen ernsthaft, aber stets auch spielerisch-leicht und mit einer Prise Humor gewürzt zu vermitteln.

Prüfung/Zertifikat: „Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsprobe während der Ausbildung. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €



Vedanta Meditationen Kursleiter/in Ausbildung

02.-07.06.19 BM, SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert, Manuel Luda

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 Vedanta-lehre
- > 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

Voraussetzung: Eigene Meditationserfahrung. Ernsthaftes Interesse an Meditation, Vedanta und geistiger Entwicklung.

SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert – siehe S. 100



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

Abschluss/Zertifikat: „Vedanta Meditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsprüben. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Samyama Meditation Kursleiter/in Ausbildung

28.04.-03.05.19 BM, SL: Michael Büchel

Samyama – die konzentrierte Bündelung des Geistes auf den Meditationsgegenstand, sich hineinzusetzen, darin aufzugehen (Konzentration-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 hinein zu versetzen; 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

Geeignet für erfahrene Meditierende und Kursleiter zur Vertiefung der eigenen Praxis und für neue Anregungen für den Unterricht wie auch als Einstieg ins Thema für Meditations- und Philosophie-Interessierte.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation empfehlenswert.

SL: Michael Büchel - *siehe S. 98*

Abschluss/Zertifikat: „Samyama Meditation Kursleiter/in (BYVG)“. Unterrichtsprüfungen im Rahmen der Ausbildung. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Energietrainer/in Ausbildung

21.-26.07.19 BM, SL: Kati Tripura Voß

Energietechniken 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 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
- > Alltagsnahe Übungen für zwischendurch
- > Unterrichtspraxis in Kleingruppen mit Feedback
- > Unterrichtsdidaktik und -methodik, Kursaufbau

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 vertieft 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.

SL: Kati Tripura VoB *siehe S. 96*

Abschluss/Zertifikat: Praktische Prüfung im Rahmen des Unterrichtens in Kleingruppen. Schriftliche Abschlussarbeit. Zertifikat „Energietrainer/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Asana Flow Trainer/in Ausbildung

07.-14.06.19 BM, 29.12.19-05.01.20 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 Schwingungs feld 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, selbständig Tätige usw., die ihr Kursangebot erweitern wollen. Bereits ausgebildete Yogalehrer 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 *siehe S. 97*

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 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung

13.–18.01.19 BM, 02.–07.06.19 BM,

01.–06.09.19 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 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

Teilnahmevoraussetzung: Yoga-Lehrer Ausbildung und systematische eigene Yogapraxis. 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.

SL: Brigitta Kraus *siehe S. 94*

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S (nur BM)/Z/ Womo 409 €

Yoga Personaltrainer/in

25.10.–01.11.19 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.



Teilnahmevoraussetzungen: Yogalehrer-Ausbildung. Grundkenntnisse in Ayurveda hilfreich.

Prüfung/Zertifikat: Praktische Prüfung im Ausbildungssetting. Kurze schriftliche Abschlussarbeit. Zertifikat „Yoga Personaltrainer (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, Z/Womo 549 €

Yoga Dance Trainer/in Ausbildung

25.08.-01.09.19 BM,
SL: Jnana Devi Heinrich

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. Der Höhepunkt der Stunde bildet somit das Ausführen der erlernten Choreographie auf ein bestimmtes Musikstück.

Du lernst insbesondere:

- > Yoga Dance Stunde für verschiedene Level aufzubauen
- > Mit Musik und Rhythmus umzugehen
- > Eigene Choreografien zu kreieren
- > Einbeziehung von Raumelementen
- > Kreativitätstechniken
- > Sporttheorie, Anatomie und Trainingslehre

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. 96

Yoga Dance kannst du als Kreativ-Workshop oder Kurs in unterschiedlichen Kontexten anbieten – zum Beispiel an Bildungseinrichtungen, aber auch im Theater- oder 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

Voraussetzung:

Yoga Erfahrung wünschenswert. Yogalehrerausbildung von Vorteil. Freude an Bewegung und Leidenschaft für Tanz.

SL: Jnana Devi Heinrich *siehe S. 96*

Mit Zertifikat: Yoga Dance Trainer/in (BYVG). Praktische Lehrprobe als Abschluss. Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S (nur BM)/Z/ Womo 549 €

Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter/in

13.-18.10.19 BM, SL: Ramashakti Sikora

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 zu Recht zu kommen
- > 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: Ramashakti Sikora *siehe S. 98*

Teilnahmevoraussetzungen: Vorkenntnisse in Yoga und Meditation.

Zertifikat: „Kursleiter/in Mentales Training und Gedankenkraft (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Gedächtnistraining Ausbildung

19.-24.05.19 BM, SL: Waltraud Keller

Aufmerksam und konzentriert bei der Sache zu sein sowie ein gutes Gedächtnis sind ideale Voraussetzungen, um im Alltag den steigenden Anforderungen gerecht zu werden. Regelmäßiges Gedächtnistraining führt zu mehr Lebensqualität, verhindert Aus-Powern und Burn-out, macht stressresistenter und entfaltet die Freude am eigenen Potenzial.

Lerne für dich selbst und für deine künftige Rolle als Trainer/in wirkungsvolle Techniken und Strategien zur Optimierung der Gehirnleistungen

kennen und anwenden, diese Techniken in deinen Kursen systematisch zu vermitteln, Teilnehmer zu beraten und zu motivieren.

Inhalte und Themen der Ausbildung:

- > Theorie und Praxis eines ganzheitlichen Gedächtnistrainings
- > Wie funktioniert Lernen? Lerntypen, Memotechniken (Erinnerungshilfen)
- > Störfaktor Stress, Wahrnehmung und Umgang
- > Trainingsziele kennenlernen: Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Denkfähigkeit, Logisches Denken, Fantasie und Kreativität, Assoziieren, Zusammenhänge erkennen
- > Die 3 Säulen der Gesundheitsvorsorge: Gedächtnistraining, Ernährung, Bewegung
- > Neuere Erkenntnisse aus der Hirnforschung
- > Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik: Wie gestalte ich eine Trainingseinheit? Beginn, Mitte und Ende einer Gruppenstunde. Spannungsbogen, Gruppendynamik, Abwechslung, Freude. Übungen kennenlernen und anleiten

Du bekommst Anregungen für:

- > Den Aufbau von Gruppen
- > Akquise, Werbung, Bekanntmachungsstrategien, Pressearbeit

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- > Gedächtnistrainingskurse, offene Angebote und Workshops anbieten für unterschiedliche Zielgruppen: Berufstätige, Senioren, Altenheimbewohner/innen, etc.
- > Gedächtnis-Trainingsgruppen leiten
- > Deine berufliche Qualifikation erhöhen
- > Deine Yogapraxis bereichern

Du lernst:

- > Das Anleiten und Führen von Gruppen
- > Entspannte anregende Stundenaufakte zu erzeugen
- > Aufmerksamkeit und Konzentration der Teilnehmer/innen zu gewinnen
- > Trainingsziele in konkrete Übungen umsetzen
- > Alltagsnahe Übungen für zwischendurch
- > Memotechniken (Erinnerungshilfen)

- > Auflockerungs- und Kurzentspannungs- Techniken für zwischendurch
- > Belebende Spiele und Spaßfaktoren einzubringen

Die Ausbildung ist praxisnah konzipiert. Du hast ausreichend Gelegenheit, dich praktisch zu erproben.



SL: Waltraud Keller – Ist Dipl.-Verwaltungswirtin (FH), Freie Gedächtnistrainerin, Energietrainerin (BYV), Yogatherapeutin. Sie greift auf mehrjährige Erfahrung in der Gruppen- und Seminarleitung in eigener Selbstständigkeit zurück.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat: Praktische Lehrprobe im Rahmen des Unterrichts in Kleingruppen. Schriftlicher Abschlusstest. Bei Bestehen erhältst du das Zertifikat „Gedächtnistraining Ausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €



Anti-Aggressionstrainer/in Ausbildung

11.-18.10.19 BM, SL: Ina Savitri Welzenbach

Schule dich im frühzeitigen Erkennen und im

Verhindern von Gewalt-Eskalationen. Du lernst Trainings- und Therapiemaßnahmen für gewaltbereite und gewalttätige Menschen, Methoden zur Prävention, Krisenintervention und Beratung von Angehörigen.

Besonders hilfreich und wichtig für im Bildungs- und Erziehungssektor und/oder sozialen Bereich Tätige, für Eltern, Therapeuten und für alle, die die zunehmende Gewaltbereitschaft in unserer Gesellschaft mit Sorge wahrnehmen und ihr entgegen wirken wollen.

Inhalt:

- > Aktuelle Situation: Daten und Fakten
- > Ursachen und Erklärungsmodelle von Gewalt/ Aggression
- > Trainings- und Therapiekonzepte mit aggressiven Menschen
- > Politischer, religiöser Extremismus/Wahn an Schulen
- > Sektenzulauf von Jugendlichen
- > Rechtliches
- > Einführung in die Mediation
- > Notfall-/Krisenintervention
- > (Amok) Prävention
- > Typische psychiatrische Störungen erkennen
- > Beratungsmethoden/-ansätze

Voraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.



SL: Ina Savitri Welzenbach – Als Heilpädagogin, psychologische Beraterin und Entspannungstrainerin hat sie langjährige Berufserfahrung in der sozialpädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in den Bereichen Sprachförderung, Sozialtraining, Entspannungstraining, Erlebnispädagogik und Theaterarbeit. Sie ist Lehrbeauftragte an der Fachhochschule des Mittelstands (FHM) im Studiengang „Soziale Arbeit und Management sowie „Vegan Food-Management“.

Mit Zertifikat: Anti Aggressionstrainer/in (BYVG). Praktische Lehrprobe als Abschluss. Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

ADS/ADHS-Berater/in*

14.04.–19.04.19 BM, SL: 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 wie 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: Savitri Welzenbach (s. Seite xx)

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Meditation.

Zertifikat: „ADS/ADHS Beraterin (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

* Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland (s. Seite xx).

Kommunikationstrainer/in Ausbildung

12.–19.04.19 BM, SL: Shivani Grote

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 be-

kommst 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
- > Menschen in gelungener Kommunikation schulen
- > Kurse/Workshops zu Kommunikationstraining geben

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.

Voraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat: „Kommunikationstrainer/in (BYVG)“. Ca. 80 UE.

SL: Shivani Grote *siehe S. 99*

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Stimm- und Sprechtraining Kursleiter/in

18.–23.08.19 NO, SL: Thomas Hundsalz

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 Hundsalz – Logopäde, Gesangslehrer und Musiker, gibt schon seit vielen Jahren regelmäßig Seminare zu den Themen Gesang, Stimmbildung, Sprechtraining sowie Gitarrenbegleitung 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 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z 409 €

- > Mantra, Japa, Kirtan, Bhajan, Stotra, Shloka
- > Sinn und Zweck von Mantras
- > Harmonium-Workshop
- > Indische Mythologie
- > Atmung und Stimmbildung
- > Gruppendynamik: Feedbackrunden, Umgang mit Kritik



SL: Hagit Noam – Sängerin (auf Alte Musik spezialisiert), Gesangspädagogin mit langjähriger Erfahrung, Musiktherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin und Biographie-Therapeutin nach R. Steiner. Sie war lange an der Musikhochschule in Jerusalem tätig und gibt Seminare in verschiedenen Bereichen sowie Konzerte in Deutschland (u.a. bei Yoga Vidya), in der Schweiz und Italien.

SL: Narendra Hübner *siehe S. 40*

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga, Meditation, Yogaphilosophie. Freude am Singen.

Zertifikat: „Kursleiter/in Kirtan und Mantra-Singen (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Kirtan und Mantrasingen Kursleiter/ in Ausbildung

01.–06.01.19 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, Kirtangruppen zu etablieren, Mantra-Seminare zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln. Lerne es, systematisch Satsang 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 Yogalehrer/in Intensivwoche
siehe S. 76

Mantra Yogalehrer Aufbau Woche
siehe S. 33





Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK®)

Teil 1: 01.–06.01.19 BM,

Teil 2: 05.–07.04.19 BM, SL: Kati Tripura Voß

Nur beide Teile zusammen möglich

EMYK nach Dr. Marcus Stück ist das erste wissenschaftlich standardisierte und evaluierte Kinder- und Jugendliche Yogaprogramm in Deutschland. Es existiert mittlerweile als Schul- und als Kindergartenversion. Die Schulversion des EMYK® für 7- bis 16-Jährige wurde 1994–97 am Institut für Psychologie der Universität Leipzig durch Dr. M. Stück entwickelt und wissenschaftlich untersucht. Diese in Kooperation mit dem Zentrum für Bildungsgesundheit (ZfB) angebotene Ausbildung befähigt dich, als Kursleiter das Entspannungstraining mit Yogaelementen (EMYK®) mit Kindern und Jugendlichen anzuleiten.

Du lernst den Aufbau und Inhalt des EMYK-Trainingsprogramms für Kinder und Jugendliche mit Yoga, Meditation und Atemübungen Phantasie-reisen Massagetechniken Sinnesübungen genau kennen und in 15 Sitzungen anzuleiten. Mit Handbuch. Du erhältst die Berechtigung, EMYK als Gesamtprogramm lehren zu dürfen, Zugang zu allen wissenschaftlichen Befunden und Artikeln und Logo zur Qualitätssicherung für Bewerbungen bei privaten Trägern und Institutionen.

Nach einer Praxisphase wird die Ausbildung mit dem Supervisions-Modul 2/Abschluss/Prüfungswochenende, abgeschlossen. Nur beide Teile zusammen möglich.

SL: Kati Tripura Voß *siehe S. 96*

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erwünscht. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Zertifikat: „Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK®)“. Ca. 90 UE.

MZ 725 €, DZ 840 €, EZ 958 €, S/Z/Womo 634 €
(Inklusivpreis für beide Teile zusammen)

YoBEKA-Trainer/in Ausbildung

16.–23.08.19 BM, SL: Ilona Holterdorf

YoBEKA – Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit. YoBEKA – Ein ganzheitliches, 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, Wissenschaft 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. Mittlerweile 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 stressfreiere 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-Sammelübungen
- > 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 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Entspannungstrainer/in für Kinder

03.-08.03.19 BM, SL: Krishnashakti Stiboy

28.07.-02.08.19 NO, SL: Iris Zanders

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 Zimbelen
- > Eutonische und kinesiologische 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. 103*

SL: Iris Zanders *siehe S. 96*

Zertifikat: „Entspannungstrainer/in für Kinder (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo (nur BM) 409 €

Erlebnispädagogik Ausbildung

11.-16.08.19 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. 96*

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €



Fastenkursleiter/in Ausbildung

06.-20.10.19 BM, SL: Premajyoti Schumann

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 Muße 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 Wellness-hotels.

Inhalte und Themen 1. Woche (Theorie):

- > Physiologie des Fastens
- > Physiologie des Darmes
- > Geistig-seelische Aspekte
- > Esskultur und Lebensordnung
- > Lakto-vegetarische Vollwertküche
- > Fastenbrechen
- > Methodik der Gruppenleitung
- > Bewegung und Entspannung

Inhalte und Themen 2. Woche (Praxis):

Eigene Fastenpraxis, in der das theoretisch Erlernete 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 *siehe S. 103*

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 1.218 €, DZ 1.446 €, EZ 1.683 €,
S/Z/Womo 1.036 €



Schwangeren Yoga Übungsleiter/in

Anerkannt als Fortbildung für Hebammen im Sinne von § 57 HebBO (Berufsaufsicht für Hebammen u. Entbindungspfleger)

30.08.–08.09.19 BM, SL: Susanne von Sömm

Lerne, Yogakurse für Schwangere anzuleiten.

Besonders interessant für Hebammen, Geburtsvorbereiter/innen, Krankenschwestern, Krankenpfleger, Therapeuten im ganzheitlichen Gesundheitsbereich, 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

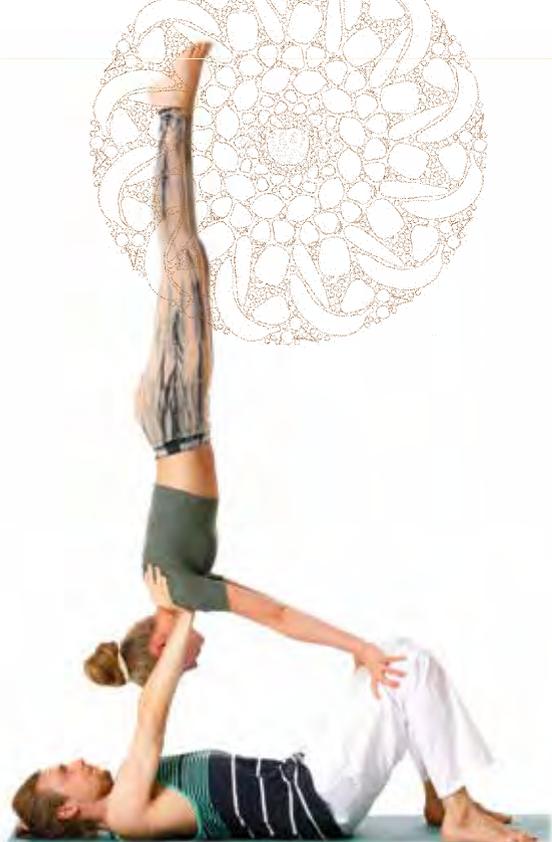
SL: Susanne von Sömm *siehe S. 99*

Teilnahmebedingungen: 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 805 €, DZ 953 €, EZ 1.104 €, S/Z/Womo 687 €



Senioren Yoga Übungsleiter/in

26.07.–04.08.19 BM, 29.11.–08.12.19 BM,
SL: Kavita Pippon

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 u. 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. 96*

Teilnahmevoraussetzungen: 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 805 €, DZ 953 €, EZ 1.104 €, S/Z/Womo 687 €

Übungsleiter Yoga für Jugendliche

Erwachsene unterrichten Jugendliche

Die Ausbildung findet nur alle 2 Jahre statt; das nächste Mal voraussichtlich 2020.

Kinder Yoga Übungsleiter/in

14.-28.04.19, 14.-28.07.19 BM, SL: Lalita Furrer-Hübner, Kavita Pippon

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, Lalita Furrer-Hübner *siehe S.96/97*

Prüfung: Praktische (Vorstellrunden) und schriftliche Abschlussprüfung. Ca. 168 UE.

Zertifikat: „Kinder Yoga Übungsleiter (BYVG)“.

MZ 1.218 €, DZ 1.446 €, EZ 1.683 €, S/Z/Womo 1.036 €

Preis für beide Wochen bei Splitting:

MZ 1.316 €, DZ 1.544 €, EZ 1.781 €, S/Z/Womo 1.134 €

Der Gesamtpreis für beide Teile ist vor Beginn der 1. Woche zu bezahlen.

Bei Interesse ausbaubar zur: Kinderyoga Lehrer Ausbildung im Bausteinssystem *siehe S. 28*

Jugendübungsleiter/in für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche

02.–11.08.19 BM, SL: Kavita Pippon

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 lernst 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. 96*

Teilnahmevoraussetzung: 14–18 Jahre

Mit Zertifikat/Ca. 108 UE.

MZ 333 €, DZ 407 €, EZ 633 €, S/Z/Womo 240 €

Lachyoga Übungsleiter/in

08.–13.03.19 BM, 25.–30.08.19 BM,

SL: Madhavi Fritscher s. Seite 97

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

Zertifikat: „Lachyoga Übungsleiter/in (BYVG)“. Ca. 61 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €



Gewaltfreie Kommunikation Kurs- leiter Ausbildung

11.–18.8.19 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 das Miteinander – im privaten und beruflichen Bereich – neu zu gestalten. Die GFK ist gleichzeitig ein Konfliktlösungs- und Kommunikationsmodell und eine Lebensphilosophie, welche tiefes Verständnis für sich und seine Mitmenschen herstellen will. Du lernst fundierte theoretische und praktische Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation sowie Techniken der Seminargestaltung und Präsentation zur Weitervermittlung der GFK in Gruppenkontexten. Durch die Praxisorientierung wirst du die „Gewaltfreie Kommunikation“ an dir erfahren und dich von dieser Lebenseinstellung überzeugen können. Eine Ausbildung für alle, die nach Wegen suchen, um einen achtsamen und liebevollen wie auch ehrlichen und direkten Umgang mit sich und seinen Mitmenschen zu pflegen.

Mit dieser Ausbildung kannst du

- > Workshops in „Achtsamer Kommunikation“ durchführen
- > Achtsamkeitsbezogene Yogastunden und Meditationen anleiten
- > als Therapeut die „Achtsame Kommunikation“ im Sinne von Empathie ergänzend zu deinem Therapieangebot anwenden
- > Kontakt zu deiner eigenen Gefühls- und Bedürfniswelt aufbauen
- > durch „Selbsteinfühlung“ souveräner mit Schmerzen, Wut, Ärger und Scham umgehen

Ausbildungsinhalte

- > Theorie und Praxis der Prozesse der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg
- > Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation (die innere Haltung)
- > Aufrichtigkeit (sich klar ausdrücken, ohne Urteil, Bewertung und Kritik)
- > Empathie (Verständnis und Einfühlung zu mir und meinen Mitmenschen)
- > Selbst-Empathie (Verständnis und Einfühlung mir gegenüber)

- > Transformation von Ärger
- > Unterbrechen, sich kraftvoll einsetzen (ohne Einsatz von Gewalt)
- > Dankbarkeit, Bedauern und Trauern ausdrücken
- > Ein Modell für Konfliktlösung
- > Schönheit der Bedürfnisse erfahren (nach Robert Gonzales)
- > Schlüsselunterscheidungen in der Gewaltfreien Kommunikation
- > Grundlagen Methodik und Didaktik in Seminarkontexten
- > Struktur, Planung, Aufbau eines Seminars/ Workshops
- > Lerntypen und Lernen mit allen Sinnen
- > Visualisierung in Bild und Schrift
- > Thematische Meditationstechniken (aus den Bereichen Achtsamkeitstraining und Yoga)

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 Alltags-Situationen in einer wertschätzenden Haltung gegenüber anderen und sich selbst zu sein.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation (Grundlagenseminar oder längere Auseinandersetzung mit der GFK).

Zertifikat: Bei vollständiger Teilnahme an allen Kurseinheiten erhältst du das Zertifikat „Gewaltfreie Kommunikation Kursleiter/in (BYVG)“. 80 UE MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, Z/Womo 549 €



Vedanta Kursleiter/in Ausbildung

26.04.–03.05.19 BM, SL: Swami Tattvarupananda, Vedamurti Schönert, Alexandra Rohlje

Du vertieftest 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, vertieftest 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/ Aspirantinnen 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

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.

SL: Swami Tattvarupananda, siehe S. 99

SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert, siehe S. 100



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.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €



Spezielle Ausbildungen

- | | |
|--|---|
| 138 Meditationslehrer/in Ausbildung | 155 Hellseh Ausbildung |
| 139 Meditations Coach Ausbildung | 155 Hellseher/in Ausbildung |
| 139 Ganzheitliche/r Meditationsleiter/in Ausbildung
im Bausteinsystem | 156 Engelmedium Ausbildung |
| 140 Spirituelle Lebensberatung Ausbildung | 157 Reiki 1. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui |
| 141 Yoga Partnerschaftsberater/in Ausbildung | 158 Reiki 2. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui |
| 141 Yoga Schwangerschaftsberater/in Ausbildung | 159 Reiki 3. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui |
| 142 Yoga Wohnungsberater/in Ausbildung | 159 Reiki Lehrer Intensiv – Ausbildung nach
Dr. Mikao Usui (4. Grad) |
| 142 Yoga Erziehungsberater/in Ausbildung | 159 Heiler Ausbildung |
| 143 Yoga Fitness Coach Ausbildung | 160 Heilende Rituale Ausbildung |
| 144 Gewichtscoach Ausbildung | 160 Yoga und Schamanisches Heilen |
| 144 Emotionscoach für Kinder und Erwachsene
Ausbildung | 162 Energetisches Heilen Ausbildung |
| 145 Yoga Gesundheitsberater/in Ausbildung | 162 Ho'oponopono Ausbildung |
| 146 Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung | 163 Ernährungsberater/in für Kinder Ausbildung |
| 146 Depressionsberater/in Ausbildung | 163 Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung |
| 147 Spirituelle Coaching Ausbildung | 164 Indisch Vegetarische Koch Ausbildung |
| 148 Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung | 165 Vegane Kochausbildung |
| 148 Achtsamkeitspraxis Lehrer/in Ausbildung | 166 Spirituelle Hypnose Grundausbildung |
| 149 Indische Rituale Ausbildung | 166 Traumyoga Ausbildung |
| 149 Schamanische Natur-Rituale Ausbildung | 167 Poesietherapie Ausbildung |
| 150 Schamanische Energie Ausbildung | 167 Nada Yoga Grundausbildung |
| 151 Systemische Coaching Ausbildung | 169 Gong Ausbildung |
| 152 Systemisches Familienstellen Ausbildung | 170 Klangmassage Ausbildung |
| 153 Spirituelle Sterbegleiter/in Ausbildung | 171 Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung |
| 153 Tierkommunikation Ausbildung | 171 Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar |
| 153 Prana Heilung Ausbildung – Grundkurs | 171 Klangreise und Klangmeditation |
| 154 Chakra Healing Basisausbildung | 172 Klangtherapie Baustein Ausbildung |
| 155 Hellfühl Ausbildung | 172 Kristall-Akupunktur Ausbildung |

Meditationslehrer/in Ausbildung

16.–30.08.19 BM, SL: Sukadev Bretz,
SL: Vani Devi Beldzik

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, Swami Vishnu-devananda und Sukadev weiterzugeben. Daher sollten sich die Teilnehmer an dieser Ausbildung als Schüler in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda 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.

SL: Sukadev Bretz *siehe S. 39*

SL: Vani Devi Beldzik *siehe S. 41*

Teilnahmevoraussetzungen: Die Meditationslehrer Ausbildung ist bausteinartig aufgebaut und beinhaltet folgende Teile, die Voraussetzung für den Besuch dieser beiden Intensivwochen sind: Teilnahmevoraussetzungen für Yoga Vidya Meditationslehrer/in Ausbildung

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-Baustein Ausbildung, 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 1.218 €, DZ 1.446 €, EZ 1.683 €, S/Z/
Womo 1.036 €

Ganzheitliche/r Meditationsleiter/in Ausbildung im Bausteinsystem

nähere Infos siehe S. 225

Meditations Coach Ausbildung

20.-25.10.19, 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 können.

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, Anleitens von Meditationen, ganzheitlicher Kommunikation und liebevoller Selbstreflexion
- > spirituelles Personal Training
- > spirituelles Gruppen- und Einzelcoaching
- > Praktische Arbeit zu Zweit und/oder in Kleingruppen

Voraussetzung: Regelmäßige eigene Meditationspraxis von mind. 1-2 Jahren. Vorherige Teilnahme am Wochenendseminar „Meditation Grundtechniken“ (15.-17.2., 14.-16.6., 8.-10.11.19) oder Meditationskursleiter/in Ausbildung oder Vergleichbares. Pflichtbaustein der Meditationskursleiter/in Ausbildung (*siehe S. 109*)

SL: Adinath Zöller – siehe S. 39

Prüfung/Zertifikat: Meditations-Coach (BYVG). Praktische Prüfung im Rahmen des Ausbildungsettings. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Chakra Lehrer Ausbildung

11.08.-18.08.19 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 Yogapraxis, 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 s. Seite 99

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 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

21.–28.07.19 BM, SL: Sukadev Bretz,
Vani Devi Beldzik

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. 39*

SL: Vani Devi Beldzik *siehe S. 41*

Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Yoga Vidya Lehrer-, Meditationskursleiter, Ayurveda Gesundheitsberater oder gleichwertige Ausbildung.

Zertifikat: „Spirituelle/r Lebensberater/in (BYVG)“. Ca. 81 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €



Yoga Partnerschaftsberater/in Ausbildung

02.–06.07.19 BM, SL: Radharani Priya 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

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität.



SL: Radharani Priya Wloka – Sport- und Gesundheitslehrerin, Yogalehrerin und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Fortbildungen im Bereich Bereichen von Psychologie und Coaching, systemische

Transaktionsanalyse nach Eric Berne, Ho'oponopono. Langjährige Tätigkeit als Personal Trainerin und Beraterin in ganzheitlicher Gesundheitsprävention.

Abschluss/Zertifikat: „Yoga Partnerschaftsberater/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Yoga Schwangerschaftsberater/in Ausbildung

16.–21.06.19 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

Voraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet.

SL: Susan Holze-Apell – *siehe S. 99*

Mit Zertifikat „Yoga Schwangerschaftsberater/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Yoga Wohnungsberater/in Ausbildung

30.06.–05.07.19 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

Inhalt:

- > Einfluss von Wohnraum, Umgebung, Bioenergien (Doshas), Planetenkräften, Erdstörungen usw. auf den Menschen und sein Wohlbefinden
- > Nutzung der Raumenergie für das tägliche Leben
- > Ursachengemäße Gestaltung von Wohnräumen und deren Folgen wie Krankheiten, Disharmonien etc.
- > Korrekturmittel im Vastu
- > Individuelle Himmelsrichtung durch astrologische Berechnung, Grundrissanalysen und Beratung

Voraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich, aber nicht zwingend.



SL: Janavallabha Das Wloka – Zum Ayurveda-Spezialisten an der Seva Akademie ausgebildet und absolvierte darüber hinaus Ausbildungen zum Pranaheiler, Yogalehrer und Vastuberater. 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.

Mit Zertifikat: Yoga Wohnungsberater/in (BYVG). Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Yoga Erziehungsberater/in Ausbildung

11.–16.08.19 BM, SL: Ramashakti Sikora

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.

Inhalt:

- > Entwicklungsunterstützende Methoden für Kinder und Jugendliche
- > Konfliktmanagement: Prävention, frühzeitiges Erkennen, Gegensteuern, Lösen
- > Praktiken aus Yoga, Mediation und Psychologie
- > Fallbeispiele und Lehrproben

Die Ausbildung kann besonders für Erzieher, Eltern, Menschen in beratenden, sozialen und therapeutischen Berufen unterstützend sein.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität.

SL: Ramashakti Sikora – *siehe S. 98*

Abschluss/Zertifikat: „Yoga Erziehungsberater/in (BYVG)“. Lehrprobe im Rahmen der Ausbildung. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Yoga Fitness Coach Ausbildung

21.-28.04.19 BM, SL: Gauri Daniela Reich,
Nathalie Dahler

Als Yoga Fitness Coach unterstützt du deine Teilnehmer/Klienten dabei, über sich selbst hinaus zu wachsen. Wer fit und belastbar ist, kann nicht nur seinen Alltag mit Leichtigkeit bewältigen, sondern ist auch erfolgreicher und kann mehr zum Wohl der Gesellschaft beitragen. Und natürlich steht ihm/ihr mehr Energie zur Verfügung, zum Beispiel für die eigene Praxis, was sich wiederum positiv auf seine körperliche und geistige Fitness auswirkt. Es kommt also zu einer Aufwärtsspirale.

Im Coaching lernst du Methoden, um Menschen gezielt durch einen Prozess zu begleiten, in dem sie ihre Ziele selbst stecken und Strategien für Schwierigkeiten und Rückschläge entwickeln. Im Yoga-Teil lernst du, wie du Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördern und Menschen mit einfachen Hilfsmitteln unterstützen kannst, sich schnell zu regenerieren.

Eine Ausbildung für alle, die ihren Teilnehmern und Klienten mehr bieten wollen als ein Gesundheitsprogramm.

Ausbildungsinhalte:

- > Verhaltensmodelle (Transtheoretisches Modell, Health Action Process Approach (HAPA), MoVo-Prozessmodell)
- > Maßnahmen zur motivationalen/volitionalen Intervention
- > Unterstützung gewünschter Verhaltensweisen und Zielfindung
- > Erstellung von Verhaltensplänen
- > Barriere-Management
- > Ablauf eines Coaching-Gesprächs
- > Grundlagen der Trainingslehre (u.a. Hyperkompensationsmodell)
- > Yoga-Stellungen gezielt für bestimmte Muskelgruppen
- > Yoga-Ausdauer-Training
- > Passives und regeneratives Yoga
- > Gezielter Einsatz von Hilfsmitteln

Voraussetzung: Yogalehrer-Ausbildung oder mehrjährige regelmäßige Yogapraxis.

SL: Gauri Daniela Reich – *siehe S. 95*



SL: Nathalie Dahler – Nathalie studierte Sport und Sportwissenschaften, ist Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Gesundheitsberaterin und Asana Flow Trainerin (BYV). Sie arbeitete einige



Jahre als Sporttherapeutin, Fitnesstrainerin und Personal Trainerin in einer Physiotherapiepraxis.

Prüfung/Zertifikat: „Yoga Fitness Coach (BYVG)“ 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Gewichtscoach Ausbildung

10.-17.03.19 BM, SL: Krishnashakti Stiboy

Mit einer Kombination aus angewandter Psychologie, Ernährung/Diäten, Yoga und Meditation kannst du Menschen coachen und unterstützen, ihr Gewicht nachhaltig zu reduzieren und auf einem gesunden Niveau zu halten.

Als Gewichtcoach kannst Du Kursprogramme zur Gewichtsreduzierung anbieten, arbeitest selbstständig oder in Kooperation mit Gesundheitszentren, Ärztehäusern, Volkshochschulen und Fitness-Studios.

Diese Ausbildung ist hilfreich für Betroffene, als Vertiefung und Fortbildung für Gesundheits- und Ernährungsberater/innen, Yogalehrer/innen und Therapeuten.

Inhalte:

- > Ernährung
- > Diäten, Fastenkuren
- > Übergewicht
- > Unbewusste Strategien
- > Ziele-Coaching
- > Psychologie der Veränderung
- > Fettstoffwechsel-Training
- > unterstützende Yoga und Meditationstechniken
- > Ideen für Kursprogramme zur Gewichtsreduzierung und berufliche Selbständigkeit

Voraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

SL: Krishnashakti Stiboy – siehe S. 103

Abschluss/Zertifikat: „Gewichtscoach (BYVG)“. Schriftliche Abschlussprüfung. Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Emotionscoach für Kinder und Erwachsene Ausbildung

22.-27.04.19 BM, SL: Shaktidas Schüler, Dr. Johanna Marei Sach

Vielen Menschen fällt der Umgang mit Emotionen schwer – wie Wut, Angst, Trauer, Schuldgefühlen usw. Oftmals liegt das daran, dass man als Kind nicht gelernt hat, mit Emotionen annehmend und regulierend umzugehen. Hier bekommst du ein „Emotionen-Know-how“, das du auch im Alltag anwenden kannst. Mit Emotionstraining schulst du deine eigene emotionale Kompetenz und lernst, (Klein-) Kinder und Erwachsene (z. B. Beziehungspartner oder Klienten) durch Emotionscoaching in ihrer Emotionsregulierung zu unterstützen und systematisch anzuleiten. So wissen sie sich selbst in belastenden Situationen zu helfen. Emotionscoaching unterstützt auch die Arbeit mit dem „inneren Kind“ und mit Träumen.

Höchst empfehlenswert 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(r) Entwicklung, 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.: Spürgefühlsein, Übertragung auf den Alltag, Wechselwirkung Emotionstraining und Emotionscoaching
- > Vertiefung, u.a.: „Aussöhnung mit dem inneren Kind“; Trauma, Techniken für intensive Emotionen

Voraussetzung: Interesse für Yoga, Entspannung und Meditation.

SL: Shaktidas Schüler – *siehe S.107*



SL: Dr. Johanna Marei Sach – Freiberufliche Ärztin in der Stress- und Traumabewältigung (Somatic Experiencing), Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin, Mutter einer Tochter.

Zertifikat: „Emotionscoach für Kinder und Erwachsene (BYVG)“ des Berufsverbands der Yoga Vidya Kursleiter. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Yoga Gesundheitsberater/in Ausbildung

07.-14.07.19 BM, SL: Ma Deva Rany Serra

Lerne Menschen umfassend bei Gesundheitsfragen aus ganzheitlicher Yoga Sicht zu beraten. Als Yoga Gesundheitsberater bietest du Hilfe zur Selbsthilfe: Du zeigst Menschen, was sie selbst tun können für ihre Gesundheit mit Yoga Übungen, verschiedensten Yoga Techniken und einer gesunden Lebensführung. Du kannst Tipps geben zum Umgang mit Stress in Beruf, Partnerschaft, Familie etc. Du verhilfst Menschen zu einer tieferen, auch spirituelleren Sichtweise zu Krankheit, Konflikten, Verlusten und Herausforderungen. Als Gesundheitsberater kannst du auch Wegweiser sein im Dschungel der Therapien von Ayurveda, Naturheilkunde und Schulmedizin. Die Yoga Gesundheitsberater Ausbildung ist auch eine sinnvolle Ergänzung zur Ausbildung Yoga bei besonderen Beschwerden, Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung, zur spirituellen Berater Ausbildung und zur Yogatherapie Ausbildung. Sie bietet auch Profis auf dem Gebiet der Gesundheit wie Ärzten, Heilpraktikern und Spezialisten im betrieblichen Gesundheitswesen neue Sichtweisen, Techniken und Einsichten.

Teilnahmevoraussetzung ist der Abschluss einer Yogalehrer Ausbildung.

Ausbildungsthemen:

- > Gesundheit aus der Sicht von Yoga, Ayurveda, Naturheilkunde und Schulmedizin
- > Gesunde Lebensführung: Tagesablaufgestaltung, Rhythmus Anstrengung/Engagement, Entspannung, Beruf, Partnerschaft, Familie, Freizeit, gemeinnütziges Engagement
- > Resilienz, Wellness, Fitness, Prävention, Heilung, Leben mit chronischen Beschwerden
- > Einsatz von Yoga Techniken wie Asanas, Atemübungen, Tiefenentspannungen, Kurzentspannungen, Kriyas
- > Schnelles Überwinden von einfachem Kopfweg, Rückenschmerzen, Heuschnupfen, Verspannungen etc.
- > Ernährung: Spezielle Kostformen wie vegane Ernährung, Ayurveda Ernährung, Rohkost, Fasten und mehr
- > Gesunde Wohnraumgestaltung, ökologische Lebensführung. Vermeidung von und Umgang mit Umweltbelastungen, Strahlenbelastung etc.

Die Ausbildung schließt die Arbeit in Kleingruppen mit ein, in denen du Erfahrungen als Yoga Gesundheitsberater machen kannst.

Was kannst du mit dem Wissen aus der Yoga Gesundheitsberater Ausbildung tun?

- > Kompetente Beratung deiner Yoga Teilnehmer, anderer Kursteilnehmer und Klienten bei allen Fragen rund um die Gesundheit
- > Weiterführendes Wissen für deine Yogakurse
- > Anbieten von speziellen Workshops, Seminaren und Kursen rund um Yoga und Gesundheit
- > Anbieten von Gesundheitsberatungssitzungen im Rahmen von Yoga Zentren, Fitnessstudios, Heilkunde Praxen etc.
- > Einfache Tipps geben an Kollegen, Nachbarn, Familienmitglieder etc. – auch für solche, die an Yoga bisher wenig Interesse haben
- > Gesündere Lebensführung für dich selbst

SL: Ma Deva Rany Serra – *siehe Seite 97*

Zertifikat: „Yoga Gesundheitsberater/in (BYV)“. Ca. 81 UE

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung

14.-19.07.19 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.

Inhalt:

- > 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 Fremdgepräche, Konflikterkennung, -lösung und -vermeidung, gewaltfreie Kommunikation, Fragetechniken im Coaching, Lösungsvorstellung, Aktions- und Handlungsplan, Instrumente zur Erfolgskontrolle

Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet.

Voraussetzung: Einfühlungsvermögen, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

SL: Kati Tripura Voß – siehe S. 96

Mit Zertifikat/Lehrprobe + schriftliche Arbeit als Abschlussprüfung/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Depressionsberater/in Ausbildung

20.-25.10.19 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

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde (*s. Seite 228*).



SL: Anke Gempke – Yogalehrerin (BYV), Wanderführerin, Gesprächstherapeutin n. 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.

Abschluss/Zertifikat: „Depressionsberater/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Spirituelle Coaching Ausbildung

20.-25.01.19 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. 108*

Mit Prüfung und Zertifikat. Kurzer schriftlicher Erfahrungsbericht. Ca. 60 UE

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, Z/Womo 409 €



Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung

29.09.–04.10.19 BM, SL: Kirsten Noltenius

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 vorsehnlichen 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

Teilnahmevoraussetzungen: 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.



SL: Kirsten Noltenius – 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.“

Abschluss/Zertifikat: Die Ausbildung ist konzipiert als Basisqualifikation zur Durchführung von Achtsamkeitskursen für Yogalehrer/innen, Übungsleiter/innen und Menschen in therapeutischen und helfenden Berufen. Diese erhalten das Zertifikat „Achtsamkeitstrainer/in (BYVG)“. – Andere erhalten eine Teilnahmebescheinigung. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Achtsamkeitspraxis Lehrer/in Ausbildung

09.–16.06.19 BM, SL: Adriaan van Wagenveld

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, deine eigene Achtsamkeit aufzubauen und 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 Yogaunterricht 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: Adriaan van Wagenveld *siehe S. 94*

Teilnahmevoraussetzungen: Regelmäßige Yoga- und Meditationspraxis hilfreich. Ca. 81 UE.

Zertifikat: „Achtsamkeitspraxis-Lehrer/in (BYVG)“

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Indische Rituale Ausbildung

Die Ausbildung findet nur alle 2 Jahre statt; das nächste Mal voraussichtlich 2020.



SL: Chamundi Dannwolf – Yogalehrerin, Ayurveda-Therapeutin, hat den 3. Reiki-Grad und erlernte bei einigen Besuchen in Süd-Indien ganzheitliche Heiltechniken. Ihr Anliegen ist es, den Teilnehmern Mutter Natur mit all ihrer Schönheit nahe zu bringen.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Schamanische Energie Ausbildung

01.-08.02.19 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



Schamanische Natur-Rituale Ausbildung

30.06.-05.07.19 BM, SL: Chamundi Dannwolf

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 sensitiver 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)

- > 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

Bitte mitbringen: Drei Kieselsteine (2-3 cm groß), kleine Rassel.



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.

Teilnahmevoraussetzungen: Offenheit für Yoga und Spiritualität. Interesse an einer feineren Wahrnehmung und der eigenen persönlichen Weiterentwicklung.

Prüfung: Durchführung einer schamanischen Energie Sitzung.

Mit Zertifikat/Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

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

17.-26.05.19 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 inne wohnenden 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, Paaraufstellungen
- > Arbeit mit Paaren und Gruppen
- > Selbsterfahrung eigener Beziehungssysteme
- > Üben in Kleingruppen, um Sicherheit und Kompetenz zu erwerben

SL: Tenzin Leickert – *siehe S. 113*

Teilnahmevoraussetzungen: 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 den folgenden weiteren Baustein: „Systemisches Familienstellen“ bzw. mit bereits absolvierten Bausteinen.

MZ 805 €, DZ 953 €, EZ 1.104 €, S/Z/Womo 687 €

Systemisches Familienstellen Ausbildung

19.-28.07.19 BM, SL: Tenzin Leickert

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: Tenzin Leikert *siehe S. 113*

Teilnahmevoraussetzungen:

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 Baustein: „Systemische Coaching Ausbildung“!

MZ 805 €, DZ 953 €, EZ 1.104 €, S/Z/Womo 687 €



Spirituelle Sterbebegleiter/in Ausbildung

10.-15.11.19 BM, SL: Vani Devi Beldzik

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 Sterbebegleiter/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 Sterbebegleitung 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 Sterbebegleitung
- > Karma- und Reinkarnationsphilosophie
- > Kraftquellen und Ressourcentraining
- > 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 *siehe S. 41*

Zertifikat: „Sterbebegleiter/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Tierkommunikation Ausbildung

02.–07.06.19 BM, SL: Prema Schlossorsch

Hast du dir schon immer gewünscht, dich mit deinem Haustier oder mit Wildtieren auszutauschen, um mehr über seine 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 – Meditationskursleiterin (BYVG), Klangmassseurin (BYVG), Tierkommunikatorin, Tierheilpraktikerin (ATM; jetzt: Schwerpunkt energetische Akupunktur) und Dipl.-Ing. (Ass.) der Landespflge. Gerne gibt sie ihr Wissen liebevoll, fröhlich und klar strukturiert weiter.

Teilnahmevoraussetzungen: Offen für alle, die grundsätzlich davon überzeugt sind, dass Tierkommunikation möglich ist. Kenntnisse in Meditation sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Bitte zur Ausbildung mitbringen: ein Foto von deinem eigenen Tier/Haustier sowie ein Tensor bzw. ein Pendel.

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Prana Heilung Ausbildung – Grundkurs

19.04.–26.04.19 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 Alkohol-süchtigen zur Unterstützung bei der Überwindung 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), Harmonisierung 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 vorzubeugen, 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, Krankenschwestern und alle, welche Menschen mit Problemen helfen wollen, sehr wertvolle, einfach anzuwendende Techniken gibt.

SL: Dr. Nalini Sahay *siehe S. 98*

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat/Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Bitte frühzeitig anmelden!

Chakra Healing Basisausbildung

04.-09.08.19 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 Verfassung. 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 Gesundheitsberaterin, 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: Praktische Prüfung im Rahmen des Ausbildungssettings. Kurze schriftliche Abschlussarbeit.

Zertifikat: „Chakra Healing Basisausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Hellfühl Ausbildung

07.-12.04.19 BM, SL: Satyadevi Bretz

Lerne mit deiner Intuition deine schlummernden Fähigkeiten kennen und mit ihnen umzugehen.

Du kannst deine Hellfühligkeit entwickeln und nutzen, um andere zu heilen, Kraftorte zu finden, wie es früher schon die Naturvölker gemacht haben, und dich selbst durch Handauflegen 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 Hellfühligkeit zu entwickeln
- > Dich und andere zu heilen
- > Dich an Kraftorten aufzuladen
- > Kraftorte zu öffnen, um tiefer in sie einzutauchen
- > 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: Satyadevi Bretz – Yogalehrerin und Ausbilderin, Ayurveda Therapeutin, Masseurin und medizinische Bademeisterin. 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 auch für Yoga und Spiritualität. Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Hellseh Ausbildung

04.-09.08.19 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
- > Kinesiologischer Muskeltest und wie man ihn bei anderen Personen anwendet
- > Pendeln: Pendel einsetzen und leicht Antworten zu ganz praktischen Lebensfragen bekommen: über Gesundheit, Beziehungen, Partnerschaft, Beruf, Entscheidungen



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 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Hellseher/in Ausbildung

6.-11.10.19 BM, SL: Myriell

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 Selbst-

heilung 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 kennen lernen und wachsen möchten. Therapeuten verstärken durch dieses Wissen die Heilkraft ihrer Praxistätigkeit.



SL: Myriell – 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 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Engelmedium Ausbildung

24.-29.11.19 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
- > Einweihungen 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.

Voraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität. Meditationserfahrung von Vorteil aber nicht Bedingung.

SL: Satyadevi Bretz *siehe S. 155*

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Reiki Ausbildungen

1.–4. Grad nach Dr. Mikao Usui

Dr. Mikao Usui entdeckte Anfang des 20. Jh. 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

10.–14.07.19 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. 94*

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga, Meditation und Spiritualität.

Zertifikat: „Reiki 1. Grad Ausbildung nach Dr. Mikao Usui (BYVG)“. Ca. 35 UE.

Systematische Qualifizierung zum Reiki Grad 2, 3 sowie zum Reikilehrer möglich.

MZ 392 €, DZ 457 €, EZ 525 €, S/Z/Womo 341 €

Reiki 2. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui

17.-21.07.19 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 unterstützend zur Seite.

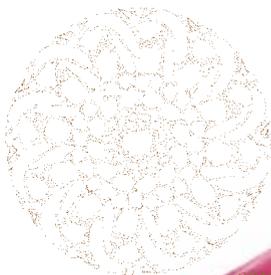
SL: Bhajan Noam *siehe S. 94*

Teilnahmevoraussetzung: Reiki 1. Grad.

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 392 €, DZ 457 €, EZ 525 €, S/Z/Womo 341 €



Reiki 3. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui

05.-07.07.19 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 verfolgt du nun den Pfad der Selbstverwirklichung.

SL: Bhajan Noam *siehe S. 94*

Teilnahmevoraussetzung: 1. und 2. Reiki-Grad, sowie mehrere Monate intensives Üben und Praktizieren in der Anwendung der Techniken. 3. und 4. (Lehrer-Grad) können zusammen gebucht werden.

Zertifikat: „Reiki 3. Grad Ausbildung nach Dr. Mikao Usui (BYVG)“. Ca. 22 UE.

MZ 226 €, DZ 259 €, EZ 294 €, S/Z/Womo 201 €

Reiki Lehrer Intensiv – Ausbildung nach Dr. Mikao Usui (4. Grad)

07.-21.07.19 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. 94*

Teilnahmevoraussetzung: Reiki Grade 1, 2, 3.

Prüfung/Zertifikat: Schriftliche Abschlussarbeit. Zertifikat „Reiki-Lehrer (4. Grad) nach Dr. Mikao Usui (BYVG)“. Ca. 163 UE.

MZ 1.218 €, DZ 1.446 €, EZ 1.683 €, S/Z/Womo 1.036 €

Heiler/in Ausbildung

Teil 1: 13.-18.10.19 BM

Teil 2: 01.-06.12.19 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. 94*

Zertifikat: „Heiler/in (BYVG)“. Anerkennung durch den DGH muss gesondert beantragt werden. Infos dazu beim Ausbildungsleiter. Ca. 120 UE.

MZ 887 €, **DZ 1.051 €**, **EZ 1.220 €**, **S/Z/Womo 758 €** (Teil 1+ 2 zusammen)

Heilende Rituale Ausbildung

09.-14.08.19 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, Klangschale, 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. 154*

Abschluss/Zertifikat „Heilende Rituale Ausbildung (BYVG)“. Kurze Abschlussarbeit. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, **DZ 557 €**, **EZ 641 €**, **S/Z/Womo 409 €**

Yoga und Schamanisches Heilen

Teil 1: 12.-17.05.19 WW

Teil 2: 01.-06.09.19 WW

Teil 1: 02.-07.06.19 BM

Teil 2: 10.-15.11.19 BM

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 887 €, DZ 1.051 €, EZ 1.220 €, S (nur in BM)/Z/Womo 758 € (Teil 1+2 zusammen)





Zertifikat: „Energetischer Heiler/in (BYVG)“.

Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Ho'oponopono Ausbildung

14.-21.04.19 BM

21.-28.07.19 AL, SL: Radharani Priya 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 Gruppen-Sitzungen anbieten und durchführen

Energetisches Heilen Ausbildung

12.-17.05.19 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 Aurenschichten. 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 Aurenschichten 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. 142

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation von Vorteil. Offenheit für Yoga und Spiritualität.

> Einzelne Beratungen, Kurse, Seminare oder in Ergänzung zu anderen Gesundheits-, Lehr- und Beratungsberufen anbieten

SL: Radharani Priya Wloka - *siehe S. 162*

Mit Zertifikat/Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, (nur BM) S/Z/ Womo 549 €

Ernährungsberater/in für Kinder

07.-12.04.19 BM, SL: Krishnashakti Stiboy

Wie motivierst du Kinder zu einem vernünftigen Essverhalten – denn neben Vorbildern zu Hause prägen auch die Werbung und Schulstress, Medien und Freunde die Essgewohnheiten. Hier lernst oder vertiefst du deine Kenntnisse über eine gesunde, ausgewogene altersgerechte Ernährung. So kannst du – ob Elternteil, Yogalehrer oder Gesundheitsberuf – (deinen) Kindern spielerisch – fantasievoll gesunde Ernährung schmackhaft machen. Du bekommst wertvolle Tipps, die Ernährung in einen gesunden Lebensstil mit genügend Bewegung und Entspannung einzubetten – für die optimale körperliche und seelische Entwicklung von Kindern.

Ziele – Du kannst:

- > In Schulen, Kindergärten, Kitas Projekte zum Thema gesunde Ernährung umsetzen
- > Kooperationen mit Vereinen und Bildungstätten aufbauen
- > Workshops, Kurse, Beratungen anbieten

Inhalte:

- > Lebensmittel(allergien)
- > Probleme mit Übergewicht und Untergewicht
- > Kinder Kochkurs
- > Fantasiereisen
- > Hyperaktivität
- > Bewegung und Entspannungstechniken
- > Ayurveda für Kinder
- > Projekte für Kindergärten und Schulen
- > Kooperationen mit Vereinen und Bildungstätten

Voraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat „Ernährungsberater/in für Kinder (BYVG)“. Schriftlicher Wissenstest als Abschlussprüfung. Ca. 60 UE.

SL: Krishnashakti Stiboy – *siehe S. 103*

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung

22.02.–01.03.19 BM, 25.08.–01.09.19 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 punkto 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. Nachdem sie 10 Jahre in eigener Praxis tätig war, leitet sie seit 2012 die Ayurveda Oase in Bad Meinberg und gibt Seminare und Ausbildungen zu den Themen vegan, Ayurveda, Yoga und energetische Heilweisen. Sie ist sowohl vom tibetischen Buddhismus als auch vom Yoga Swami Sivanandas geprägt.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Zertifikat: „Vegane/r Ernährungsberater/in (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Indisch Vegetarische Kochausbildung

26.–31.05.19 BM, SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel

Ob Hobby- oder Berufskoch: Tauche mit uns ein in die bunte Welt der indisch-vegetarisch-yogischen Küche. Sie ist ein Fest für alle Sinne – schön, wohlschmeckend, vielfältig, gesund. In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops führen dich Manikaran und Annedore in die Geheimnisse der indisch-vegetarisch-yogischen Küche ein. Auch Ayurveda-Grundsätze fließen mit ein. Du wirst viel Freude haben beim gemeinsamen Kochen, Essen und auch den theoretischen Grundlagen.

Du lernst,

- > Das Essen auf die Jahreszeiten abzustimmen
- > Die vielfältigen Gewürzen gezielt für Gesundheit, Verdauung und Geschmack einzusetzen
- > Yogische Ernährungsprinzipien: sattwige, rajasige, tamasige Nahrungsgruppen
- > Wirkung von Nahrungsmitteln auf den Körper, die Energien, den Geist und die Psyche

Wir kochen unter anderem:

- > Vegetarisch HERZhaftes: Hauptgerichte, Curries, Reisgerichte, Gemüse, Dhal, Khicheri, Roties, Chutneys und vieles mehr
- > Indische Süßigkeiten, Desserts und Getränke

Mit Rezepten und vielen Insidertipps, mit denen du künftig deine Familie, Freunde und Bekannte verwöhnen kannst oder die du auch in Kochworkshops weiter geben kannst.

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse nötig. Offenheit auch für Yoga und Meditation.



SL: Manikaran Goel – Er ist in Nordindien aufgewachsen und beschäftigt sich seit seiner Jugend mit Ayurveda, Yoga und verschiedenen Disziplinen zur Selbsterfahrung. 1995 kam er durch seine deutsche Frau nach Deutschland, wo sich viele Menschen u.a. an seiner Kochkunst erfreuen.



SL: Annedore Kurzweil-Goel – Yoga-lehrerin (BYV), Ayurvedische Gesundheitsberaterin AB, Krankenschwester und Heilpraktikerin, leitet zusammen mit ihrem Mann Manikaran Goel die beliebtesten ayurvedischen Kochkurse in Bad Meinberg.

Mit Zertifikat / Ca. 60 Unterrichtseinheiten.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €



Vegane Kochausbildung

06.-11.01.19 BM, 14.-19.04.19 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 Yogapraxis 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 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Spirituelle Hypnose Grundausbildung

26.07.-02.08.18 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 kennen lernen, 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
- > Ressourcencrancen anleiten (Trancen, die dich an deine Kraftquellen erinnern)
- > Sprachliche Muster für Trancen kennenlernen und anwenden können
- > Eigene Trancezustände kennen lernen

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. 108*

Mit Zertifikat/Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Traumyoga Ausbildung

20.-25.10.18 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 Alltags-themen „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. 108*

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Poesietherapie Ausbildung

20.-27.12.19 BM, SL: Ina Savitri Welzenbach

Du lernst Methoden der Poesietherapie wie u. a. therapeutisch unterstützendes/begleitendes Lesen und Tagebuchschieben, 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, Altenheimen, Kliniken, Sanatorien, aber auch in freier Praxis angeboten.

Du kannst die Techniken aus 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 zu arbeiten
- > Die Verarbeitung verdrängter Konflikte und Freisetzung kreativer Potentiale
- > Expressives Schreiben und die Entmachtung belastender Erlebnisse
- > Therapeutisches Tagebuchschieben
- > Gründung und Leitung einer „Literarischen Werkstatt“
- > Aufbau einer Therapiestunde und einer Therapiesequenz

Voraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. Interesse an Literatur und kreativem Schreiben.

*Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland, *siehe S. 228*

SL: Ina Savitri Welzenbach, *siehe S. 125*

Prüfung/Zertifikat: „Poesietherapeut/in und Seminarleiter/in „Literarische Werkstätten“. Praktische Lehrprobe als Abschluss. Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Nada Yoga Grundausbildung

13.-20.10.19 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 Yogapraxis 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 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-klingenden 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 meditativer 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 (angehende) Yogalehrer, Therapeuten, Heilpraktiker, Gesundheitsberater – aber auch für alle, die einfach ihre ganz eigene, natürliche Stimme entfalten wollen!



SL: Anne-Careen Engel – Lebt nach jahrelanger Theaterarbeit als freie Künstlerin und Lehrerin für Yoga, Meditation und Nada Yoga in Hamburg. Aufbauend auf jahrtausende alten, ursprünglichen 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 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/
Womo 549 €**



Gong Ausbildung

07.-12.04.19 WW, SL: Jeannine Hofmeister,
SL: Maik Hofmeister
22.-27.09.19 BM, SL: Atmamitra Mack

Lerne, Gongs professionell einzusetzen. Der Gong ist ein machtvolles Instrument, weshalb man viel Erfahrung und Hintergrundwissen benötigt, 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: Atmamitra Mack – Yoga Acharya, Heilpraktiker, Yogatherapeut, Klangtherapeut, Meditationslehrer und Yoga-lehrer für ganzheitliches Yoga (BYV/ BAYT/BYVG), Tao Yoga Lehrer (Mantak Chia) und Musiker. Durch seine Ausbildungen und beruflichen Kenntnisse in der Notfallmedizin, dem Stressmanagement und verschiedener Yoga- und Klangtherapien seit über 20 Jahren, hat er ein tiefes Verständnis für seine Teilnehmer und kann gut auf ihre Bedürfnisse eingehen. Offen, strukturiert und humorvoll teilt er seine Erfahrungen und Erkenntnisse im Unterricht.

SL: Jeannine Hofmeister *siehe S. 40*
SL: Maik Hofmeister *siehe S. 97*

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S (nur BM)/Z/
Womo 409 €

Klangmassage Ausbildung

17.-22.03.18 WW, SL: Jeannine und Maik Hofmeister

Lerne, mit Klängen zu arbeiten – sei es für Entspannung oder gezielte therapeutische Einsätze bei spezifischen Beschwerdebildern oder Organbeschwerden.*

Interessant für alle, die sich für ganzheitliche Klangwirkungsweisen interessieren - ob Ärzte, Therapeuten, Pflegekräfte, Eltern oder Klangliebhaber, jeder kann mit diesen Techniken anderen 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 ganzheitlichen Yogalehre
- > Bauarten und Anwendungsbereiche von Klangschalen und Gongs
- > Umgang mit verschiedenen Klangmedien
- > Gezielte Spieltechniken und Anwendungsmöglichkeiten/Settings
- > Klangerbeit zum Entspannen, Klangmassagen, Klangmeditationen, Klangreisen, Klangbad, Klangspiele, Klänge in der Yogastunde, bei Schwangeren, bei Beschwerden
- > Möglichkeiten und Grenzen der Klangtherapie
- > Gesetzliche Grundlagen

Hochwertige Klangschalen in Therapiequalität (Peter Hess) können erworben werden.

SL: Jeannine Hofmeister *siehe S. 40*
SL: Maik Hofmeister *siehe S. 97*

Teilnahmevoraussetzungen: 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 474€, DZ 557 €, EZ 641 €, Z/Womo 409 €

* Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland (*siehe S. 228*).

Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung

Teil 1: 10.–15.02.19 BM

Teil 2: 05.–10.05.19 BM, SL: Bhajan Noam

Nur beide Teile zusammen möglich

23.06–03.07.19 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 so genannten 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 Yogaunterricht
- > 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 craniosacralen 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 Yogaunterricht, 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. 94*

Teilnahmevoraussetzungen: Für Laien, Yogalehrer und Therapeuten geeignet. Klangschalensätze werden gestellt und können erworben werden.

Abschluss mit Zertifikat: Selbstreflektierende schriftliche Abschlussarbeit. Ca. 120 UE.

MZ 887 €, DZ 1.051 €, EZ 1.220 €,

S/Z/Womo 758 €

Kompakt (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

08.–10.02.19 BM,

21.–23.06.19 BM,

SL: Bhajan Noam

MZ 175 €, DZ 209 €,

EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €





Klangreise und Klangmeditation

17.-22.02.19 BM, 17.-22.11.19 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 selbstständig 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
- > YogalehrerInnen 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. 40*

SL: Maik Hofmeister *siehe S. 97*

Mit Zertifikat/Ca. 61 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

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 Baustein Ausbildung

siehe S. 224

Kristall-Akupunktur Ausbildung

Teil 1: 06.-11.10.19 BM, Teil 2: 08.-13.12.19

BM, SL: Bhajan Noam

Nadi Vibhava (nadi = Energiekanal, vibhava = Kraft, Würde, Befreiung), die tibetische/ayurvedische Kristall-Akupunktur, lässt sich nur bedingt mit der traditionellen chinesischen Akupunktur vergleichen. Statt mit Nadeln im Gewebe an ca. 360 Akupunkturpunkten wird hier nur mit Druck und Stimulation auf das Gewebe mit einem speziell ausgesuchten und geschliffenen Bergkristallstift (Laser) über die 72.000 Nadis behandelt. Über diese Nadis (Energiekanäle) ist alles im Energiesystem Körper/Seele/Geist miteinander vernetzt.

Der Kristall-Laser öffnet blockierte Nadis und verbindet dich so mit dem Licht der Heilung, das dann selbsttätig wieder seine Arbeit in dir leistet. Während einer Behandlung werden nur ein Kardinalpunkt und maximal drei Unterstützpunkte stimuliert. Außerdem wird ausgleichend über die Marmas (Vitalpunkte) gearbeitet.

Das Ausbildungsprogramm umfasst:

- > Meditation
- > Körper- und Energieübungen
- > Atem- und Energielehre
- > Wahrnehmungsschulung (Aura- und Energiefluss)
- > Kristall-Heilrituale, Kristall-Meditation
- > Visualisieren
- > Öffnung des dritten Auges
- > Austauschrunden

Jeder Teilnehmer erhält täglich eine Licht-/Energieübertragung „Kristall-Diksha“.

Schwerpunkte im Teil 1:

- > Behandlung von Rückenbeschwerden und Störungen im Wirbelsäulenbereich
- > Spannungskopfschmerzen
- > Gesichtsneuralgien
- > Tinnitus
- > Schulter-Nacken-Syndrom

- > Periphere Schultergelenkbeschwerden
- > Tennisellenbogen
- > Herzrhythmusstörungen
- > Beschwerden der Brustwirbelsäule
- > Lumbalgie
- > Ischialgie
- > Morbus Bechterew

Schwerpunkte im Teil 2:

- > Organische Störungen, ganzheitliche Behandlung
- > Schmerzen verschiedenster Ursache/Allergien
- > Energetisches Gesamtgleichgewicht
- > Aktivieren der Hauptchakras
- > Lösung blockierter Emotionen
- > Spiritueller Entwicklungsprozess mit der Kristallararbeit
- > Persönliche Themen, Frage/Antwort
- > Kleine Heilsteinkunde, Unterstützung beim Auswählen der persönlichen Heilsteine und des optimalen Behandlungs-Lasers

Einsatzmöglichkeiten: Ohne therapeutische Ausbildung als Akupunkturmassage im Entspannungs-, Ayurveda und Wellnessbereich, ergänzend zu Reiki, Entspannungsmassagen, Edelsteinanwendungen u.v.m. - in der Physiotherapie als Akupunkturmassage auf Verordnung oder vorbeugende Entspannungsmethode - in der Naturheilpraxis im therapeutischen Bereich als eigenständige, ganzheitliche Behandlungsmethode oder Zusatzbehandlung bei allen organischen Störungen, Schmerzen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, vegetativen und energetischen Disharmonien.

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung mit Yoga und Meditation. Die Ausbildung ist sowohl für Therapeuten als auch für Laien geeignet. Bitte weiße (oder helle) Kleidung, Schreibmaterial und Buntstifte mitbringen.

SL: Bhajan Noam – siehe S. 94

Abschluss mit Zertifikat: Selbstreflektierende schriftliche Abschlussarbeit. Ca. 120 UE.

MZ 887 €, DZ 1.051 €, EZ 1.220 €, S/Z/Womo 758 €
Preis für beide Teile zusammen. Nur beide Teile zusammen buchbar.



Ayurveda Ausbildungen

- 174 Ayurveda Gesundheitsberater/in
- 176 Ayurveda Ausbildung Vorbereitungsseminare
- 177 Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs
- 178 Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs
- 178 Ayurveda Therapie Ausbildung
- 178 Ayur-Yoga Ausbildung
- 179 Ayurveda Lebensberater/in
- 180 Ayurveda Ernährungsberater/in
- 182 Ayurveda Koch Ausbildung
- 182 Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung
- 182 Ayurveda Verjüngungs-Berater/in
- 183 Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung
- 183 Ayurveda Massage Ausbildung
- 184 Ayurvedische Marma Massage
- 185 Ayurveda Marma Therapie Ausbildung
- 186 Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung
- 186 Mardhana Massage Ausbildung
- 186 Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände
- 187 Ausbildung zum Psychologischen Ayurveda-Berater/in
- 188 Ayurveda Meditationstechniken
- 188 Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten
- 188 Ayurveda Therapie Ausbildung im Baustein-System



Ayurveda Kongress

21.-23. 06.19

10. AYURVEDA KONGRESS

Glück, Gesundheit, geistiges Wachstum – Ayurveda als Schlüssel zu emotionalem und körperlichem Wohlbefinden von Geburt bis ins hohe Alter

Spannende Expertenvorträge und Workshops, unter anderem zu

- Neurodermitis • ADHS
- Stressbewältigung • Wechseljahre • Ernährung

Mit Ayur-Yogastunden, Konzert, Sonnenwendfeuer, veganen ayurvedischen Speisen und vielem mehr. Mit Dr. med. Wiebke Mohme, Kerstin Rosenberg, Amadio Bianchi, Dr. Hans Heinrich Rhyner u.v.m.

Freitag: Ayurvedaprogramm (Einführungsvorträge und Workshops) für interessierte Laien

Preise: MZ 200 €; DZ 232 €; EZ 267 €; S/Z 174 €

yoga-vidya.de/ayurveda-kongress



NEU!

Kochshow, Stände, Tischgespräche – ganz nah an den Experten



Ayurveda, die sanfte Methode der Gesunderhaltung, 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.

SL: Janavallabha Das Wloka

Termine 4-Wochen-Kurse:

03.02.–03.03.19 BM, 03.11.–01.12.19 BM

2x2 Wochen-Kurse:

1. Hälfte: 03.–17.02.19 BM, 03.–17.11.19 BM

2. Hälfte: 17.02.–03.03.19 BM, 17.11.–01.12.19 BM

4x1 Wochen-Kurse:

1. Viertel: 03.–10.02.19 BM, 03.–10.11.19 BM

2. Viertel: 10.–17.02.19 BM, 10.–17.11.19 BM

3. Viertel: 17.–24.02.19 BM, 17.–24.11.19 BM

4. Viertel: 24.02.–03.03.19 BM, 24.11.–01.12.19 BM

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 Öl-massage (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. 142*

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.

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.

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 Abhyanga-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:

„Praxishandbuch Ayurveda“ von Hans-Heinrich Rhyner, Urania-Verlag, ISBN 3-908645-59-X

Ausbildungsgebühr 4 Wochen Intensiv:

MZ 2.593 €, DZ 3.050 €, EZ 3.525 €, S/Z/Womo 2.229 €

2 x 2 Wochen: MZ 2.784 €, DZ 3.242 €, EZ 3.716 €, S/Z/Womo 2.422 €

4 x 1 Wochen: MZ 2.908 €, DZ 3.364 €, EZ 3.840 €, S/Z/Womo 2.544 €

Ayurveda Gesundheitsberater Einjährige Ausbildung in den Stadtcentern

> **Augsburg**, Beginn 03.02.19

> **Tübingen**, Beginn: Termin bitte beim Stadtcenter erfragen

Jeweils entweder wöchentliche Ausbildungsabende plus Wochenende plus Intensivwoche oder jeweils Sa./So. plus Intensivwoche. Die Unterrichtsinhalte entsprechen etwa denen der 4-Wochen Ausbildung. Details bitte in den Centern erfragen unter:

augsburg@yoga-vidya.de

tuebingen@yoga-vidya.de

Ayurveda Ausbildung Vorbereitungsseminare

11.-13.01.19 BM, SL: Krishnashakti Stiboy

05.-07.04.19 BM, SL: Radharani Priya Wloka

06.-08.09.19 BM, SL: Nanda Schetelich

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 142 €, DZ 174 €, EZ 208 €, S/Z/Womo 115 €

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 Studienzzeit

> **Freier Tag:** (ca. 09:00-20:00): Samstag oder Sonntag (So. teilweise Studientag)

Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs*

16.-23.06.19 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 Vertiefungsmöglichkeit (s. Seite 178). Diese Ausbildung ist geeignet für Heilpraktiker, Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater, Krankengymnasten, Masseur, 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 – B.A.M.S., Benares Hindu University. Studium und Praxis in traditioneller Ayurveda-Medizin wie auch in Schulmedizin und OP. Er lehrt an verschiedenen internationalen Institutionen, u. a. am Himalaya Ayurvedic Medical College in Uttarkhand/Indien. Seine Spezialgebiete sind die Ayurveda Marma Therapie und Pulsdiagnose.

Prüfung: schriftliche Prüfung, feierliche Zertifikatsübergabe, Abschlusszeremonie.

Zertifikat: „Ayurvedische Medizin Ausbildung Grundkurs (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 706 €, DZ 821 €, EZ 939 €, S/Z/Womo 615 €

*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

Die Ausbildung findet nur alle 2 Jahre statt; das nächste Mal voraussichtlich 2020.

Ayurveda Therapie Ausbildung

Beschreibung siehe S. 222

Ayur Yoga Ausbildung

02.–07.06.19 WW, SL: Hridaya Loosli

01.–06.09.19 BM, SL: Janavallabha Das Wloka, Radharani Priya 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 Yogastellungen, 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. 96*

SL: Janavallabha Das Wloka *siehe S. 142*

SL: Radharani Priya Wloka *siehe S. 141*

Teilnahmevoraussetzungen: Yogalehrer- oder Ayurveda-Gesundheitsberater Ausbildung. Auch als Yogalehrer- und als Ayurveda-Weiterbildung geeignet.

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €,

S (nur in BM)/Z/Womo 409 €

Ayurveda Lebensberater/in

28.07.-04.08.19 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 Kli-

enten 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. 154*

Teilnahmevoraussetzungen: 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 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Ayurveda Ernährungsberater/in

19.-24.05.19 WW, SL: **Michaela Schwidder**
08.-13.09.19 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 im 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.

Janavallabha Das Wloka *siehe S. 142*

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation hilfreich. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Zertifikat/Abschluss: Bei erfolgreichem vollständigem Kursbesuch und –abschluss erhältst du das Zertifikat „Ayurveda Ernährungsberater/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S (nur in BM) /Z/Womo 409 €



Ayurveda Koch Ausbildung

04.-09.08.19 BM, SL: Kuldeep Kaur Wulsch

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 Leela Mata. Sie schöpft aus einem großen Erfahrungsschatz und weicht dich in Feinheiten ein, 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, ayurvedischen 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 kennen lernen 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.

Zertifikat: „Ayurveda Koch/Köchin (BYVG)“,
Ca. 81 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung

27.10.-03.11.19 BM, SL: Kai Treude, 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 Kai 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: Kai Treude *siehe S. 165*

SL: Julia Lang *siehe S. 164*

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung im Kochen.
Mit Zertifikat/Ca. 81 UE.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Ayurveda Verjüngungs-Berater/in

15.-20.09.19 BM, SL: Radharani Priya 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: Radharani Priya Wloka *siehe S. 141*

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga, Meditation und Ayurveda hilfreich.

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €



Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung

24.-31.05.19 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 Dosh, 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. 154*

Teilnahmevoraussetzungen: Offenheit auch für Yoga und Meditation. Mit Zertifikat/Ca. 81 UE.

MM 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €



Ayurveda Massage Ausbildung

Abhyanga – Traditionelle ayurvedische Massage
– 2 Wochen Intensivausbildung

04.-18.01.19 BM, 14.-28.07.19 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 Gleichgewicht, 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

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, 2 Handtücher, 1 Kompressentuch.

Teilnahmebedingungen: 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.

SL: Galit Zairi *siehe S. 154*

Zertifikat: „Ayurveda Masseur/in (BYVG)“. Anerkannter Baustein der Ganzheitlichen Massage Therapie Ausbildung. Ca. 160 UE.

MZ 1.218 €, DZ 1.446 €, EZ 1.683 €, S/Z/Womo 1.036 €

1/2-jährige Ayurveda Massage Ausbildungen in den Stadtcentern

Karlsruhe, Beginn: Termin bitte beim Center erfragen

Tübingen, Beginn: Termin bitte beim Center erfragen

Jeweils entweder Wochenenden oder Samstage im Center plus eine Intensivwoche und Prüfungswochenende im Seminarhaus Yoga Vidya. Für Infos bzgl. Termine, Preise etc. bitte Stadtcenter direkt kontaktieren:

yoga-vidya.de/karlsruhe
yoga-vidya.de/tuebingen

Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

17.-24.05.19 BM, SL: Galit Zairi

21.-28.06.19 WW, SL: Anantharavi

Thillainathan, Englisch mit deutscher Übersetzung

11.-18.10.19 BM, SL: Galit Zairi

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. 154*



SL: Anantharavi Thillainathan – Inspirierender Yogameister, Ausbilder für Yoga und Ayurveda Marma Massage an verschiedenen Instituten und Yoga Vidya Gurucal Universität in Sri Lanka.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. Anerkannter Baustein der Ganzheitlichen Massage Therapie Ausbildung.

Zertifikat: „Ausbildung Ayurvedische Marma Massage (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S (nur BM)/Z/ Womo 549 €

Ayurveda Marma Therapie Ausbildung

29.09.-06.10.19 BM, SL: Dr. Devendra Prasad Mishra

Englisch mit deutscher Übersetzung

Marmas sind die Meridian-Punkte im Ayurveda, 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. 161*

Teilnahmevoraussetzungen: 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. 228*)

Prüfung/Zertifikat: „Ayurveda Marma Therapie (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €



Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung

01.-06.11.19 BM, SL: Galit Zairi

Du lernst gezielte ayurvedische Maßnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden, insbesondere: Rückenmassage (Prishta 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 (Prishta 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 intensiviert 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:

- > Prishta Mardana: Techniken der Rückendruckmassage
- > Upanasveda: Herstellung und Anwendung von Kräuterpäckungen 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. 154*

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Massage; hilfreich aber nicht Bedingung: wenn möglich auch in Ayurveda, Yoga und Meditation.

Auch als Weiterbildung für Ayurveda Gesundheitsberater und Masseur geeignet.

Zertifikat: „Ayurveda Rücken Masseur/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Mardhana Massage Ausbildung

Die Ausbildung findet nur alle 2 Jahre statt; das nächste Mal voraussichtlich 2020.



Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände

06.-11.10.19 BM, SL: Galit Zairi

Du lernst, eine Herz öffnende 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. 154*

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Ayurveda sind hilfreich. Offenheit für Yoga und Spiritualität. Auch als Ayurveda Weiterbildung geeignet.

Zertifikat: Nach Abschluss der Ausbildung erhältst du das Zertifikat „Samvahana Massage Ausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Ausbildung zum Psychologischen Ayurveda-Berater

26.05.-02.06.19 BM, SL: Nepal Lodh

Ayurveda ist die älteste Heilkunst, die den Menschen in seiner psychosomatischen Ganzheit und Einmaligkeit betrachtet.

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- > Teilnehmer, Klienten, Freunde, Verwandte beraten
- > Etwaige persönliche Schwierigkeiten gezielt mit ayurvedischen psychologischen Methoden bearbeiten und auflösen
- > Einzel- und Gruppenberatung anbieten
- > Kurse/Workshops über einfache, praxisbezogene Techniken der ayurvedischen Seelenkunde anbieten

Ausbildungsthemen:

- > Konzept der ayurvedischen Psychosomatik
- > Therapieverlauf, therapeutische Mittel
- > Tagesprogramm für eine körperorientierte Seelenbehandlung
- > Die ganzheitliche Selbsterfahrung als eine Methode der Seelenbefreiung
- > Therapeutischer Einsatz von ayurvedischer Musik und die Gita-Bibliotherapie bei Ängsten, Depressionen und Schlafstörungen
- > Therapeutische Familienbehandlung für mehr Freude und Harmonie in Familie und Alltag



SL: Nepal Lodh – Dipl. Sozialwissenschaftler, Professoraler Lehrbeauftragter, Therapeut, Buchautor und indischer Yoga- und Ayurvedameister. Als Yoga- und Ayurveda-Therapeut ist er in einer psychiatrischen Klinik und als Dozent an Volkshochschulen tätig.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Ayurveda und Yoga.

Selbstverständlich handelt es sich nicht um eine vollständige psychologische Ausbildung, sondern um eine Ausbildung in den Prinzipien ayurvedischer psychosomatischer Arbeit. Als solches ist sie hilfreich als Ergänzung zu anderen Ausbildungen, wie zum Beispiel der Psychologischen Yoga-Therapie u.ä.

Zertifikat: „Psychologische/r Ayurveda-Berater/in (BYVG)“. Ca. 81 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

* Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland (siehe S. 228).

Ayurveda Weiterbildung

Ayurveda Meditationstechniken

22.-24.04.19 BM, SL: Kati Tripura Voß

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: Kati Tripura Voß *siehe S. 96*

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten

siehe S. 204

Ayurveda Therapie Ausbildung im Baustein-System

siehe S. 222

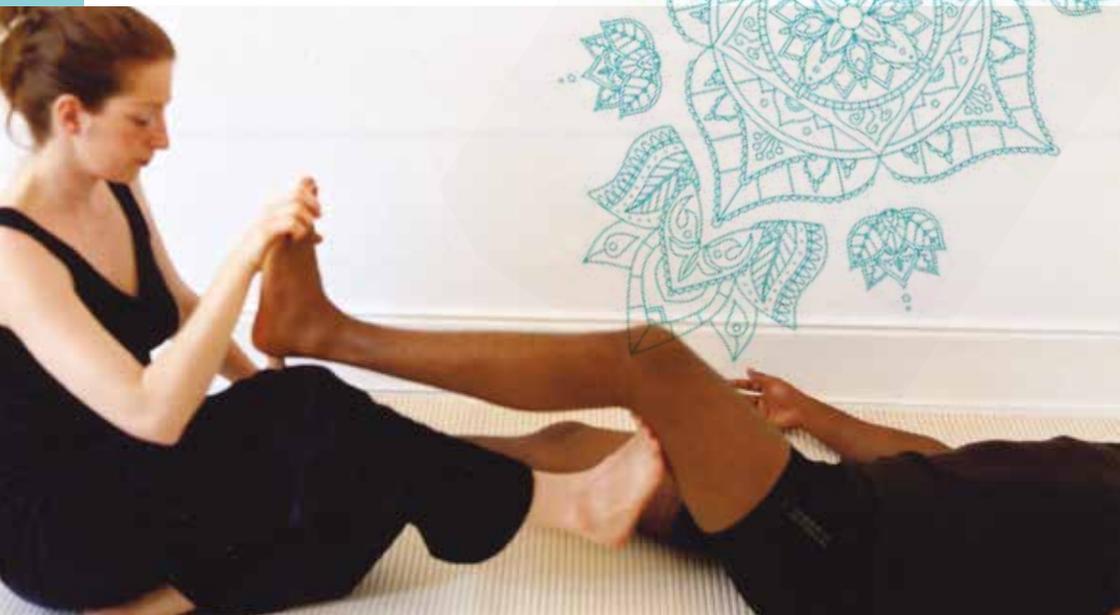




Massage Ausbildungen

- 190 Ayuryoga Massage Ausbildung
- 191 Fußreflexzonen-Massage Ausbildung
- 192 Fußreflexzonen Massage Basisseminar
- 192 Behandlung der 36 Marmapunkte an den Füßen
- 193 Kalifornische Massage Ausbildung
- 193 Ganzkörpermassage Ausbildung
- 194 Gesichtsmassage Ausbildung
- 194 Entgiftungsmassage Ausbildung
- 195 Lomi Lomi – Hawaiianische Energiemassage
- 196 Lomi Lomi – Hawaiianische Massage Weiterbildung
- 196 Thai Yoga Massage Ausbildung
- 197 Thai Yoga Massage Ausbildung – Heilige Körperarbeit
- 197 Passive Yoga – Inspirationen für den Yoga Unterricht
- 198 Kopfschmerz Massage Ausbildung
- 198 Rücken- und Nackenmassage Ausbildung
- 199 Breuss Massage Ausbildung
- 200 5 Elemente Massage Ausbildung
- 201 Edelstein Massage
- 202 Hot Stone Massage
- 202 Triggerpoint Massage
- 203 Shiatsu Massage Ausbildung
- 204 Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten





Ayuryoga Massage Ausbildung

23.–30.06.19 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 Yoga-Positionen
- > 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 Shiatsutherapeutin. 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 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Fußreflexzonen-Massage Ausbildung

Teil 1: 03.–08.02.19 BM

Teil 2: 28.04.–03.05.19 BM

Nur beide Teile zusammen möglich

Kompakt: 28.07.–07.08.19 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 Erasten belasteter Zonen
- > Die energetische Ursache funktioneller und organischer Erkrankungen
- > Äußere und innere Haltung bei der Behandlung
- > Basiskenntnisse in Anatomie und Physiologie

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. 94*

Teilnahmevoraussetzungen: Offenheit für Yoga, Ayurveda, Meditation und Spiritualität. Geeignet für Laien wie auch für in Heil- und Pflegeberufen sowie im Wellnessbereich Tätige, für Yoga-praktizierende und -lehrende. Bitte weiße (oder helle) Kleidung, Schreibmaterial und Buntstifte mitbringen.

Abschluss mit Zertifikat: Selbstreflektierende schriftliche Abschlussarbeit. Ca. 120 UE.

Ausbildungsgebühr für die gesamte Ausbildung:

MZ 887 €, DZ 1.051 €, EZ 1.220 €,

S/Z/Womo 758 €

(Teil 1 + Teil 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

01.-03.02.19 BM, 26.-28.07.19 BM,

SL: Bhajan Noam

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Behandlung der 36 Marmapunkte an den Füßen

18.-20.10.19 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. 94*

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €



Kalifornische Massage Ausbildung

03.-10.02.19 WW, SL: Eric Vis Dieperink, Sabine Goldbach

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
- > Energiearbeit 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, emotionellen und spirituellen Ebene.



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.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation von Vorteil, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Zertifikat „Kalifornische Massage (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, Z/Womo 549 €

Ganzkörpermassage Ausbildung

13.-20.09.19 BM, SL: Angelika Fischer

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: Angelika Fischer – Heilpraktikerin mit verschiedenen Massageausbildungen und langjähriger Erfahrung.

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, Z/Womo 549 €

Gesichtsmassage Ausbildung

16.–21.08.19 BM, SL: Angelika Fischer

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: Angelika Fischer *siehe S. 194*

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Entgiftungsmassage Ausbildung

11.–16.08.19 BM, SL: Angelika Fischer

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: Angelika Fischer *siehe S. 194*

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €





Lomi Lomi – Hawaiianische Energiemassage

20.–27.09.19 BM, SL: Carolin Freuden-
berg-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-Bierweg
– 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 massiert hast und von der Kursleiterin.

Mit Zertifikat/Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €

Lomi Lomi – Massage Weiterbildung

03.–08.03.19 BM,

SL: Carolin Freudenberg-Bierweg

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.

Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der Lomi Massage.

Bitte mitbringen: Ein Kraftgegenstand, der dich unterstützt.

MZ 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, S/Z/Womo 313 €



Thai Yoga Massage Ausbildung

02.–09.06.19 BM, SL: Gundi Nowak

28.–04.08.19 WW, SL: Anne Wuchold

20.–27.10.19 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. 191*



SL: Gundi Nowak – Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Ayurveda- und Thaimassageurin, Yogatherapie i.A. Humor und Leichtigkeit sind wichtige und unterstützende Begleiter auf ihrem Lebensweg und so gibt sie ihr Wissen authentisch und mit Lebensfreude weiter.

Teilnahmevoraussetzung: Gute Vorkenntnisse in Yoga und Meditation. **Mit Zertifikat/Ca. 80 UE.**

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S (nur BM)/Z/ Womo 549 €

Thai Yoga Massage Ausbildung – Heilige Körperarbeit

04.08.–11.08.19 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 Thai Yoga Massage Ausbildung erfährst und lernst du:

- > Energien durch Akupressur und Thai Energie Linien auszubalancieren
- > Unterschiedliche Massagetechniken gezielt einzusetzen
- > Die Schlüsselstellungen in die 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

Intensiver Praxisworkshop. Mit Zertifikat:
Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €

Passive Yoga – Inspirationen für den Yoga Unterricht

08.–10.03.19 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 AYTМ Institutes für Passive Yoga und Integrative Yogatherapie. Autorin Windpferd Verlag. Kursleiterin Primavera Life. Therapeutin und Wegbegleiterin mit Fokus Persönlichkeitsentwicklung, Körperbewusstsein und Emotionale Achtsamkeit sowie Emotionales Stressmanagement. B.Sc. in Psychologie.

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

Kopfschmerz Massage Ausbildung

31.03.–07.04.19 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
- > Gesichtsd Diagnose

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. 193*

Mit Zertifikat/Ca. 80 UE.

MZ 640 €, DZ 755 €, EZ 872 €, S/Z/Womo 549 €



Rücken- und Nackenmassage Ausbildung

17.–22.02.19 BM, SL: Satyadevi Bretz

Du lernst zwei Massage-Sequenzen ausführlich und kompetent zu geben:

1. Rücken-Massage im Liegen

30 Minuten-Sequenz: Eine bewährte Kombination aus klassischer Massage (Petrisage, 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 Kurz-Massagen – 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 wohlzufühlen, 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: Satyadevi Bretz *siehe S. 155*

Mit Zertifikat/Prüfung: Praktische Massage-Proben im Rahmen der Ausbildung/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Breuss Massage Ausbildung

04.-07.08.19 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:

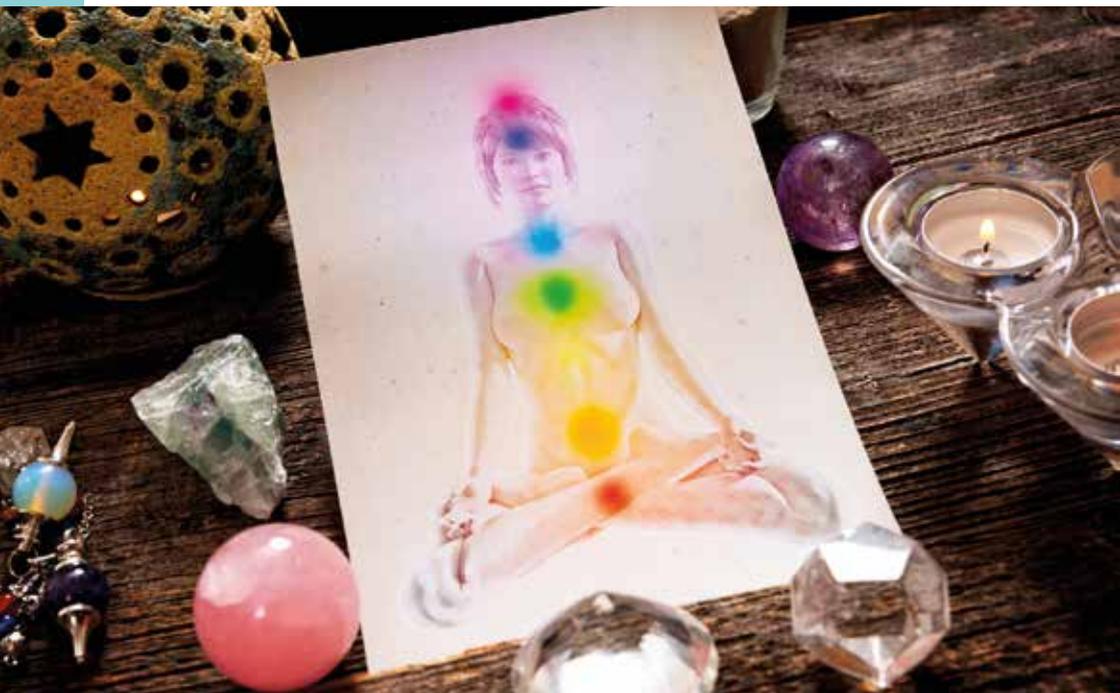
- > Grundlagen und Wirkungen
- > praktische Durchführung der Breuss Massage
- > Jede/r Kursteilnehmer/in erhält und gibt eine Behandlung

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. 193*

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation von Vorteil,



aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat „Breuss Massage“ (BYVG)/

Prüfung: Praktische Breuss Massage am Ende der Ausbildung/Ca. 33 UE.

MZ 310 €, DZ 358 €, EZ 409 €, Z/Womo 270 €

5 Elemente Massage Ausbildung

10.-15.03.19 BM, 08.-13.09.19 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, Be-

rührung, 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, Faszien, Energiepunkten und Gelenken angewendet
- > Beratungsgespräche und Behandlungen

SL: Eric Vis Dieperink *siehe S. 193*

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat/Prüfung: Kurze schriftliche Abschlussarbeit. Praktische Prüfung im Rahmen der Anwendungen während der Ausbildung/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Edelstein Massage

07.-12.07.19 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 Teilmassagen: 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. 193*

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga, Meditation hilfreich, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €



Hot Stone Massage

01.–06.12.19 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. 193*

SL: Sabine Goldbach, *siehe S. 193*

Zertifikat: „Hot Stone Masseur (BYVG)“/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, S/Z/Womo 409 €

Triggerpoint Massage

03.–08.03.19 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, dem Nacken, der Schulter sowie am Kopf
- > Stretch Techniken
- > Arbeiten mit Hilfsmitteln

SL: Eric Vis Dieperink *siehe S. 193*

Teilnahmevoraussetzung: Anatomische und Massage-Grundkenntnisse hilfreich, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung: Praktische Massage innerhalb der Ausbildung.

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 474 €, DZ 557 €, EZ 641 €, Z/Womo 409 €

Shiatsu Massage Ausbildung

02.-09.08.19 BM, 01.-08.11.19 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 und Übungen zur Entwicklung von Ki
- > Spezielle Techniken



SL: Ismail Wasawari – Heilpraktiker, Osteopath (DO), Shiatsu- und Yoga-Lehrer, NLP-Master (DVNLP), Therapeut für Psychokinesiologie und cranosakrale Osteopathie. Er praktiziert seit 1990 in seiner eigenen Naturheilpraxis, leitet zahlreiche Seminare und Ausbildungen.

Mit Zertifikat/Ca. 80 UE.

MZ 639 €, DZ 754 €, EZ 873 €, S (nur BM)/Z/Womo 549 €

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

24.-29.11.19 BM, SL: Lars Schöler

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: Lars Schöler *siehe S. 97*

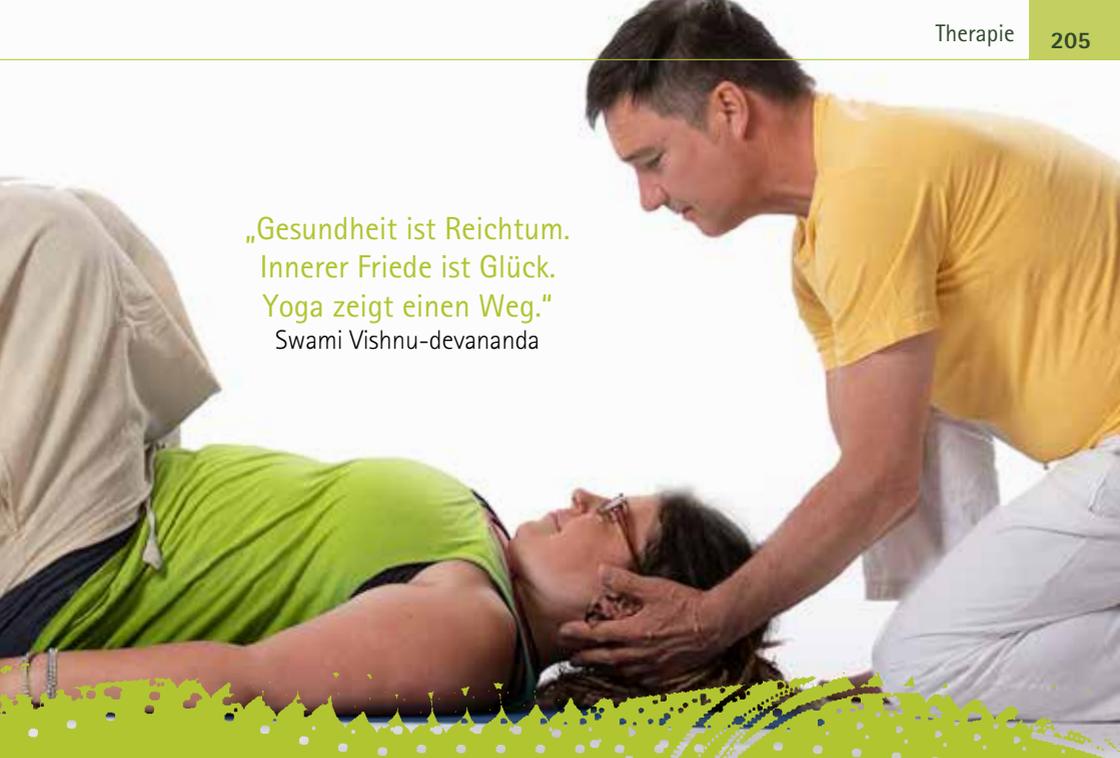
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich.

Mit Zertifikat/Ca. 60 UE.

MZ 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €, S/Z/Womo 313 €



„Gesundheit ist Reichtum.
Innerer Friede ist Glück.
Yoga zeigt einen Weg.“
Swami Vishnu-devananda



Therapie

Aus- und Weiterbildungen

- 206 Therapie Ausbildungen
- 216 Psychologische Yogatherapie
- 220 Entspannungstherapie Ausbildung
- 221 Yoga Atemtherapie Ausbildung
- 222 Ayurveda Therapie Ausbildung
- 223 Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung
- 224 Klangtherapie Ausbildung
- 225 Ganzheitliche Meditationsleiter/in
Ausbildung im Bausteinsystem



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. 05234/87-2124, E-Mail: foerderungen@yoga-vidya.de

Krankenkassenanerkennung

Wenn deine Yogatherapieausbildung (BYAT) mindestens 2 Jahre umfasst, erfüllt sie die Anforderungen der Krankenkassen.



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 kennen lernen

Die Therapie-Ausbildungen setzen sich aus mehreren Bausteinen zusammen. Jeder Baustein 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 jeden dieser Bausteine erhältst du – bei vollständiger Anwesenheit und Erfüllen der Teilnehmbedingungen bzw. Bestehen der Prüfung – ein eigenständiges Zertifikat. Bei jedem Baustein 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.

Wir empfehlen, alle Ausbildungen in deinem Yoga Vidya Qualifikationsheft direkt nach Abschluss eines Bausteins bestätigen zu lassen, bzw. eine Kopie des Zertifikats einzukleben. Falls du noch kein Qualifikationsheft hast, lasse dir bei deinem nächsten Seminarbesuch in einem Yoga Vidya Seminarhaus eines geben.

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.

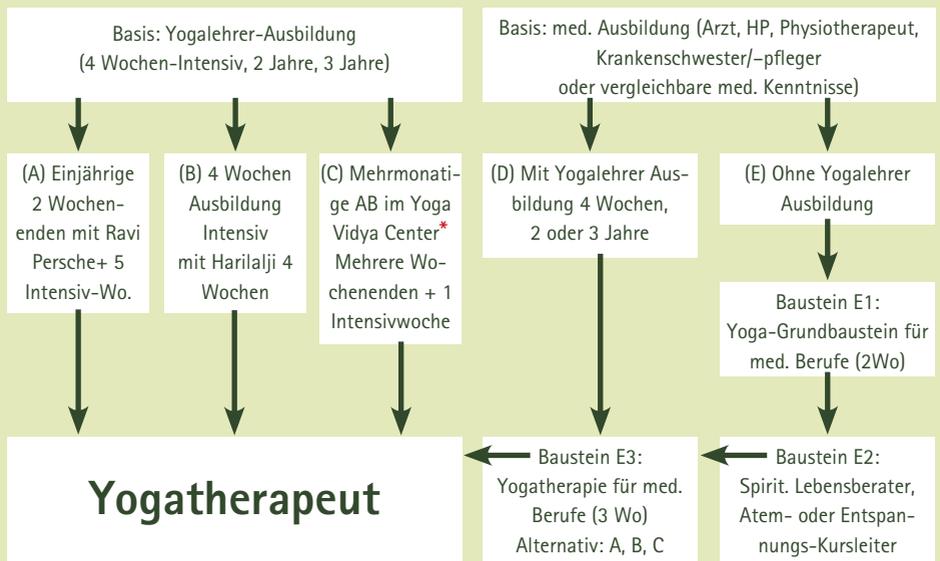
Voraussetzung: Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung BYV, BDY oder SYVC, andere auf Anfrage oder von einer begonnenen Yogalehrer Ausbildung bereits mind. 350 Unterrichtseinheiten absolviert sowie mind. 20 selbstgeleitete praktische Unterrichtsstunden.

Mit dieser Aus- und Weiterbildung kannst du:

- > Kompetent auf bestimmte Zielgruppen mit körperlichen Beschwerden eingehen

- > Deine bisherige Unterrichtspraxis gezielt erweitern, zum Beispiel, in dem du Yogastunden für Asthmatiker, Behinderte, Herzranke, 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



* Im Yoga Vidya Stadtcenter: Eschwege, Tübingen, Weilerswist

Bei Yoga Vidya kannst du also unter 5 Formen der Theapieausbildung 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 04.08.19
- C.** Mehrmonatige Yogatherapie Ausbildung in den Stadtcentern Eschwege, Tübingen, Weilerswist
- D.** Für Angehörige von Heil- und Pflegeberufen, die schon Yogalehrer sind
- E.** Für Angehörige von Heil- und Pflegeberufen, die nicht Yogalehrer sind

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.

Theorierteil 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 2019:

MZ 311 €, DZ 362 €, EZ 416 €, S/Z/Womo 270 €

Oder bei Vorauszahlung (reduzierter Preis gegenüber Einzelbuchung bzw. Ratenzahlung):

MZ 3.465 €, DZ 4.039 €, EZ 4.640 €, S/Z/Womo 3.009 €

Yogatherapie Einführung mit Ravi und Claudia Persche

**18.–20.01.19 BM, 01.–03.11.19 BM,
SL: Ravi und Claudia Persche**

Grundlagen und Wirkungsweise der Yoga Therapie zur Heilung und Vorbeugung von weit verbreiteten Krankheiten. Praktische Übungen. Stärken, Grenzen und Kontraindikationen der Yogatherapie und ihre Unterschiede zum klassischen Yogaunterricht.

MZ 175 €, DZ 209 €, EZ 243 €, S/Z/Womo 150 €

A) Einjährige Yogatherapie Ausbildung mit Ravi Persche in Bad Meinberg

**Beginn: 18.–20.01.19,
SL: Ravi und Claudia Persche**

- > Als Baustein-Ausbildung: Alle Blöcke (Intensiv-Wochen) können auch einzeln belegt werden
- > Oder als Gesamtausbildung buchbar: 2 Wochenenden plus 5 Intensivwochen

Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen

05.–12.05.19 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 683 €, DZ 798 €, EZ 918 €, S/Z/Womo 593 €

Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish

30.–06.09.19 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 717 €, DZ 832 €, EZ 950 €, S/Z/Womo 626 €



Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems)

14.–21.07.19 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 Krankheitsfalle beikommen kannst.

MZ 683 €, DZ 798 €, EZ 918 €, S/Z/Womo 593 €

Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems

03.–10.11.19 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 683 €, DZ 798 €, EZ 918 €, S/Z/Womo 593 €

Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

01.–08.03.19 BM, SL: Ravi Persche, 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 683 €, DZ 798 €, EZ 918 €, S/Z/Womo 593 €

Prüfungswochenende der Yoga Therapieausbildung

08.–10.03.19 BM, 06.–08.09.19 BM,

SL: Ravi und Claudia Persche

Schriftliche Prüfung. Festlicher Abschlussabend, feierliche Zertifikatsübergabe und Erteilung des spirituellen Segens.

MZ 223 €, DZ 256 €, EZ 290 €, S/Z/Womo 197 € (inkl. Prüfungsgebühr)

Ausbildungsleiter/innen:



Ravi Persche – ist Heilpraktiker, Yoga-lehrer und Ayurveda-Therapeut. Seine Ayurveda Ausbildung absolvierte er bei Dr. Balaji Tambe im Santalan 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 An-

wendung bei Koronaren Herzkrankgefäß Erkrankungen und deren Prävention.

Teilnahmevoraussetzungen: Yogalehrer-Ausbildung BVV, BDY, SYVC, andere auf Anfrage. Längere eigene Yogapraxis. Yoga-Unterrichtserfahrung. Interesse an wissenschaftlicher Medizin. Bitte beachte auch die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausbildung der Heilkunde in Deutschland, *siehe S. 228*.

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. 865 UE (465 UE Yogatherapie, 400 UE Yogalehrer-Ausbildung).

Wenn deine Yogatherapie Ausbildung mindestens 2 Jahre umfasst (seit Beginn der Yogalehrer Grundausbildung) erfüllt sie die Anforderungen der Krankenkassen sofern du die sonstigen Krankenkassen Bestimmungen erfüllst. *Siehe S. 19*.

Benötigte Bücher:

- > „Yoga Vidya Yogalehrer Handbuch“
- > „Handbuch Anatomie – Bau und Funktion des menschlichen Körpers“, Speckmann/Wittkowski, Verlag H.F. Ullmann, ISBN 978-3-8480-0089-0
- > „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“ mit Kommentar von Swami Vishnu-devananda, 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

04.08.–01.09.19 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.

Du lernst das Grundkonzept der Yogatherapie mit folgenden Hauptinhalten:

- > Modell des Panchakosha Tattwa, der 5 Hüllen aus der Taittiriya Upanishad
- > Aadhi – Stress und seine Bewältigung
- > Aadhija 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 Yoga-therapie, 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 Chanzalizing Technique, Pranalenkungstechniken, Meditations-techniken u.v.a.

4. Woche: Praktizieren des Gelernten, Gegenseitiges Anleiten des Gelernten, Üben von Konsultationen, Beratungen, Diagnosen, Behandlungen zu zweit oder in Kleingruppen.

Der Unterricht basiert auf dem traditionellen indischen Gurukula-System und den traditionellen vedischen Schriften mit dem Schwerpunkt auf der Vermittlung der ganzheitlichen Yogaweisheit.



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.

Teilnahmevoraussetzungen: Yogalehrer-Ausbildung BYV, BDY, andere auf Anfrage. Längere eigene Yogapraxis. 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. 228*.

Prüfung: Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Prüfung, festlichem Abschlussabend, feierlicher Zertifikatsübergabe und Erteilung des spirituellen Segens.

Zertifikat: 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. 763 UE (mind. 363 UE Therapie plus ca. 400 UE Yogalehrer Ausbildung).

Wenn deine Yogatherapie Ausbildung mindestens 2 Jahre umfasst (seit Beginn der Yogalehrer Grundausbildung) erfüllt sie die Anforderungen der Krankenkassen sofern du die sonstigen Krankenkassen Bestimmungen erfüllst. *Siehe S. 19*.

Benötigte Bücher: *siehe S. 211*

MZ 2.374 €, DZ 2.832 €, EZ 3.307 €, S/Z/Womo 2.011 €

Yoga Therapie Level II Yoga Psychologie und das Immunsystem

17.-29.11.19 BM; SL: Harilalji, Meera Karanath,
Englisch mit deutscher Übersetzung

Yogatherapie–Aufbaukurs für Yogatherapeu- ten/innen; Intensiv–Weiterbildungsseminar für Yogalehrende ohne Yogatherapie–Ausbildung

In allen Aspekten des Lebens – sei es Yoga, Ayurveda, Künste, Wirtschaft, Wissenschaft, Gesellschaft oder Politik – haben wir es immer mit dem Geist zu tun – ohne Geist/Psyche (Intellekt, Instinkt, bewusste und unter-/unbewusste Anteile) geht gar nichts und alles ist durch den Geist, seine Prägungen und Fähigkeiten gefärbt.

In diesem Aufbaukurs sammeln das alte und neue Wissen um Geist/Gemüt/Psyche aus verschiedenen Disziplinen und versuchen, es in eine Gesamtstruktur zu bringen, die für den modernen Menschen zugänglich ist.

Yogatherapeuten bietet diese Intensiv–Fortbildung ein vertieftes Verständnis des in der Ausbildung Gelernten und praktische Anwendungsmöglichkeiten für ihre therapeutische Arbeit. Yogalehrende bekommen einen Kompaktkurs zum besseren Verständnis des eigenen Geist–Psyche–Komplexes und seiner Wirkungsweisen.

Ausbildungsthemen u.a.:

- > Psychohygiene und –gesundheit
- > Yoga Psychologie:
- > Beziehung von Körper, Geist und Seele
- > Sinne und Geist
- > Prana als Teil des Geistes
- > Die 4 Aspekte des Geistes
- > Ursachen, Hintergründe und wirkungsvoller Umgang mit Autoimmunerkrankungen
- > Detailtraining, Theorie und Praxisübungen: Angst, Depression, Stress–Management, Stärkung des Immunsystems
- > Spezielle Yogaübungen für verschiedene Krankheitsbilder/Problemfelder
- > Mantra–Entspannungstechnik in mehreren Sequenzen

> Pranalenkung–Entspannungstechnik

Teilnahmevoraussetzungen: Yogatherapie– oder Yogalehrer Ausbildung (min. 200 Unterrichtseinheiten). Kenntnis des Yoga–Modells des menschlichen Geistes wird vorausgesetzt.

SL: Harilalji, siehe S. 212



SL: Meera Karanath – geborene Tscheschin. 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.

Prüfung/Zertifikat: Bei erfolgreicher Teilnahme– und Bestehen der Prüfung/Abschlussarbeit erhalten ausgebildete Yogatherapeuten erhalten ein Zertifikat "Yogatherapie Ausbildung Level II – Yoga Psychologie und das Immunsystem", Yogalehrende ohne Therapieausbildung eine Weiterbildungsbescheinigung „Yoga Psychologie und das Immunsystem“. Ca. 140 UE.

MZ 1.053 €, DZ 1.248 €, EZ 1.452 €, S/Z 897 €



C) Mehrmonatige Yoga-therapie Ausbildung in den Stadtcentern

Bitte direkt im Stadtcenter informieren oder unter yoga-vidya.de/name-der-stadt

Eschwege: Tel. 05651/336 228
eschwege@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/eschwege
 Beginn: 30.01.19

Tübingen: Tel. 07073/3004222
tuebingen@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/tuebingen
 Beginn: Einstieg jederzeit möglich

Weilerswist: Tel. 02254/9650256
weilerswist@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/weilerswist
 Beginn: April 2019

D)+E) Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe im Bausteinsystem

Beginn: 03.-15.03.19

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 Unterrichts 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 Bausteinen:

E1) Yoga-Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe *(siehe S. 215)*

03.-15.03.19 BM, 08.-22.09.19 BM, Ca. 200 UE.

E2) Wahlweise Entspannungskursleiter/in

(siehe S. 102), Atemkursleiter/in *(siehe S. 108)* oder Spirituelle Lebensberater/in Ausbildung *(siehe S. 140)* Ca. 60 UE.

E3) Yogatherapie Baustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

Teilnahmevoraussetzung für Baustein E3: Yoga-Grundbaustein o. Yogalehrer Ausbildung. Ca. 240 UE

Die Ausbildung findet nur alle 2 Jahre statt, das nächste Mal 2020.

Nach Abschluss aller Teile reichst du uns deine Nachweise ein und erhältst das Zertifikat „Yogatherapeut/in (BYAT)“.

Wir empfehlen, dir die Bausteine in deinem Yoga Vidya Qualifikationsheft bescheinigen zu lassen oder eine Zertifikatskopie einzukleben. Wenn du noch kein Qualifikationsheft hast, lasse dir bei einem deiner nächsten Besuche im Haus Yoga Vidya eines geben.

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)

- > Prinzipien des Yogaunterrichts bei Beschwerden
- > Einführung in die Philosophie des Yoga
- > Yoga als ganzheitliches System der Gesunderhaltung, 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 Unterrichtsprüben.

Schriftliche Abschlussprüfung. Teilnahmebescheinigung. (Zertifikat nach Abschluss aller Yogatherapie Ausbildungsbausteine). Ca. 200 UE.

**MZ 1.218 €, DZ 1.446 €, EZ 1.683 €, S/Z/
Womo 1.036 €**

Pflichtbaustein E1)

Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

03.-17.03.19 BM, 08.-22.09.19 BM

Für Angehörige medizinischer Berufe ohne
Yogalehrerausbildung

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



Pflichtbaustein E2)

Wahlweise Entspannungskursleiter-, Atemkursleiter- oder Spirituelle Lebensberater Ausbildung *siehe S. 108, 140 Ca. 60 UE*

Pflichtbaustein E3)

Yogatherapie Baustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

Die Ausbildung findet nur alle 2 Jahre statt, das nächste Mal 2020.

Teilnahmevoraussetzung: Erfolgreicher Abschluss des Yoga Grundbausteins für medizinische Berufe E1 sowie einer Yogalehrerausbildung BYV oder SYVC (andere auf Anfrage). 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.

Als Yogatherapie Weiterbildungen geeignete Seminare:

- > Yin Yogalehrer/in Ausbildung *siehe S. 38*
- > Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken *siehe S. 69*
- > Yoga bei Arthrose und anderen Gelenkerkrankungen *siehe S. 70*
- > Yoga bei MS (Multiple Sklerose) *siehe S. 70*
- > Psychologische Yogatherapie bei Burnout *siehe S. 70*
- > Hormon Yoga Basisseminar *siehe S. 31*
- > Yoga angepasst an deinen Bewegungsapparat *siehe S. 85*
- > Klangtherapie im Yogaunterricht Schwerpunkt Rückenyoگا *siehe S. 92*

- > Klangreise und Klangmeditation *siehe S. 171*
- > Spirituelle Lebensberatung *siehe S. 140*
- > 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-Kur: Reinigung der Chakras*
- > Klangtherapie Chakra Kur*

** Beschreibung siehe Seminarkatalog 2019 oder im Internet yoga-vidya.de/ausbildung*

Psychologische Yogatherapie

Für ausgebildete Yogalehrer, die vor allem am geistig-seelischen Aspekt des Yoga interessiert sind und dies in ihrem Yogaunterricht 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. Wenn du anschließend psychotherapeutisch tätig werden willst, kannst du dich, mit dem Zusatzbaustein Heilpraktiker Psychotherapie -Vorbereitung auf die amtsärztliche Kenntnisprüfung, weiter qualifizieren.

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

10.-17.02.19 AL, 28.07.-04.08.19 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 würdige Haltung der Achtsamkeit und Akzeptanz. Völlig wertfrei beobachten wir, was im Hier und Jetzt geschieht.

„Atha Yoga Nusanam – Jetzt beginnt Yoga“.
Yoga Sutra 1. Kap., 5. Vers

Du lernst, wie du in den Erst-Kontakt gehst und eine Anamnese erstellst. Gezielte Wahrnehmungs-

übungen aus dem Ganzheitlichen Yoga und der Gestalttherapie lassen dich das „Ich-Du-Wir“ bewusster und intensiver erleben. Damit schaffst du die Grundlagen für vertrauensvolle Beziehungen: einfühlerndes 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. 41*



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 555 €, DZ 668 €, EZ 786 €, S/Z/Womo (nur in BM) 464 €



B) Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

21.–28.07.19 BM, SL: Sukadev Bretz (siehe S. 140)

C) Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie

23.–30.06.19 AL, 09.–16.08.19 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. 41

SL: Ute Zöllner siehe S. 217

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung. Vorheriger Besuch des Bausteins A empfohlen. Ca. 81 UE.

MZ 555 €, DZ 668 €, EZ 786 €,
S/Z/Womo (nur in BM) 464 €

D) Yoga bei psychischen Problemen

12.–19.04.19 BM, 13.–20.10.19 BM,
SL: Shivakami Bretz, Ute Zöllner

Lerne es, 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. 41*

SL: Ute Zöllner *siehe S. 217*

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung. Ca. 81 UE.

MZ 555 €, DZ 668 €, EZ 786 €, S/Z/Womo (nur in BM) 464 €

E) Selbstreflexion mit Hatha-Yoga

17.-22.02.19 AL, 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. 41*

SL: Ute Zöllner *siehe S. 217*

MZ 378 €, DZ 460 €, EZ 544 €

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.

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.):

- > **Psychologische Yogatherapie bei Burnout** *siehe S. 70*

- > **Spirituelle Hypnose Grundausbildung** siehe S. 166
- > **Systemisches Familienstellen** siehe S. 151
- > **Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen** siehe S. 209
- > **Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1** siehe S. 56
- > **Entspannungskursleiter/in Ausbildung** siehe S. 102
- > **Meditationskursleiter/in Ausbildung** siehe S. 109
- > **Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter/in Ausbildung** siehe S. 123
- > **Wissenschaftliches Arbeiten aus der Perspektive des Yoga** siehe S. 79
- > **Spirituelle Coaching Ausbildung** siehe S. 147
- > **Autogenes Training Kursleiter** siehe S. 104
- > **Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson** siehe S. 105
- > **Energie und Tatkraft***
- > **Selbstbewusstsein und Stärke entwickeln***
- > **Gelassenheit entwickeln***
- > **Praktische Schritte zum inneren Frieden***
- > **Umgang mit Ärger, Angst und Depression***
- > **Vertrauen entwickeln***
- > **Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Hatha Yoga***
- > **Ausbildung zum/r Psychologischen Ayurveda-Berater/in***
- > **Sinn und roten Faden erkennen***
- > **Achtsam sein im Hier und Jetzt***
- > **Fest und stark im Leben stehen***
- > **Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen***
- > **Den Tod annehmen***
- > **Raja Yoga 1, 2, 3, 4***

**Beschreibung siehe Seminarkatalog 2019 oder im Internet yoga-vidya.de/ausbildung*

Unterrichtseinheiten: Yogalehrer Ausbildung als Voraussetzung mind. 400 UE + Bausteine mind. 384 UE Gesamt ca. 784 UE

Prüfung/Zertifikat: Mit dem Nachweis der nötigen Unterrichtseinheiten und Vorlage der Abschlussarbeit erhältst du das Zertifikat „Psychologische/r Yoga Therapeut/in (BYAT)“, Ca. 784 UE (384 UE plus 400 UE Yogalehrer- Ausbildung)

Bitte beachte auch die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland, siehe S. 229.

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 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. Pflichtbausteine:

- > **Entspannungstrainer** (siehe S. 104) d.h.,
- > **Entspannungskursleiter** (siehe S. 102) und entweder:
- > **Autogenes Training** (siehe S. 104) oder
- > **Progressive Muskelentspannung Kursleiter Ausbildung** (siehe S. 105)

2. Frei wählbare Bausteine aus folgenden Kursen:

- > **Yoga Nidra** *siehe S. 89*
- > **Autogenes Training Kursleiter/in** *siehe S. 104*
- > **Progressive Muskelentspannung** *siehe S. 105*
- > **Fantasiereisen Kursleiter/in** *siehe S. 108*
- > **Atemkursleiter/in** *siehe S. 108*
- > **Meditationskursleiter/in** *siehe S. 109*
- > **Mentales Training- und Gedankenkraft Kursleiter/in** *siehe S. 123*
- > **Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK)** *siehe S. 128*
- > **Entspannungstrainer/in für Kinder** *siehe S. 130*
- > **Achtsamkeitspraxis Lehrer/in Ausbildung** *siehe S. 148*
- > **Spirituelle Hypnose Grundausbildung** *siehe S. 166*
- > **Klangmassage Ausbildung** *siehe S. 169*
- > **Klangreise und Klangmeditation** *siehe S. 171*
- > **Eine Massage Ausbildung deiner Wahl** *siehe ab S. 189*
- > **Bodyscan Entspannung und Meditation Kursleiter Ausbildung** *siehe S. 114*
- > **Burnout und Antistressberater Ausbildung** *siehe S. 146*
- > **Gelassenheitsmeditation Kursleiter Ausbildung** *siehe S. 114*

*Beschreibung **siehe Seminarkatalog 2019** oder im Internet yoga-vidya.de/ausbildung

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten:
Siehe bei den einzelnen Bausteinen.

Zertifikat: „Ganzheitliche/r Entspannungstherapie/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
- > Als separate oder ergänzende Therapiemethode in deiner Beratungs- und Unterrichtspraxis
- > Einzelberatungen

Diese ganz spezielle Yoga Atemtherapeuten Ausbildung umfasst mindestens 694 Unterrichtseinheiten und setzt sich aus folgenden Pflichtbausteinen zusammen*:

Pflichtbausteine:

- > **Yogalehrer Ausbildung** (Yoga Vidya, SYVC; Yogalehrer aus anderen Traditionen auf Anfrage) (mind. 400 UE)
- > **Pranayama Weiterbildung** *siehe S. 83*
- > **Atemkursleiter/in Ausbildung** *siehe S. 108*
- > **Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems)** *siehe S. 210*
- > **Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga** (findet nur alle 2 Jahre statt. Wieder in 2020)

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten:

Siehe bei den einzelnen Bausteinen.

Zertifikat: „Yoga Atemtherapeut/in (BYAT)“. Ca. 694 UE.

**Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.*

Ayurveda Therapie Ausbildung

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. 228*)

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 tygerecht 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 anzuwenden und deren Synergien optimal nutzen willst

Die Ausbildung umfasst mind. 780 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen*:

1.) Pflichtbausteine (mindestens 240 UE):

- > **Ayurveda-Gesundheitsberater-Ausbildung** (BYVG) oder **Ayurveda Medizin Ausbildung** (BYVG) (Besuch von Teil 1+ 2)*
- > **„Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten“**

*andere vergleichbare Ausbildung auf Anfrage:
Ausbildung@yoga-vidya.de

2.) frei wählbaren Bausteinen

(Ca 540 UE)

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten:
Siehe bei den einzelnen Bausteinen.

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 kennen lernen 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 mitarbeiten
- > 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 Griffe und Bewegungen entdecken
- > Neues dazulernen willst

Die Massage Therapie Ausbildung umfasst mind. 780 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen*:

1. Pflichtbaustein:

„Anatomische Grundlagen“ *siehe S. 190*, Ca. 60 UE.

2. Frei wählbare Bausteine:

(mit unterschiedlichen Massagetechniken von insgesamt mind. 720 UE) aus allen:

- > **Ayurveda Massage Ausbildungen** *ab S. 183*
- > **Ayurveda Weiterbildungen** *siehe S. 183*
- > **Massage Ausbildungen** *siehe S. 189*

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten:

Siehe bei den einzelnen Bausteinen.

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. Pflichtbausteine:

- > **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. 171*
- > **Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie** (Ca. 22 UE) *siehe S. 91*

2. Frei wählbare Bausteine aus folgenden Kursen

(insgesamt mind. 238 UE)

Beschreibung im Seminarkatalog 2019 oder unter yoga-vidya.de/seminar

- > **Yoga, Klangtherapie und Entspannung**
- > **Klangmassage**
- > **Nada Yoga – Sing dich ins Licht**
- > **Nada, Nadis und Chakras**
- > **Chakras im Nada Yoga**

- > **Nada Yoga Grundausbildung**
- > **Yoga, Wandern und Klangtherapie**
- > **Yoga, Klang und Trance**
- > **Mantras, Kirtans und Bhajans**
- > **OM – Eine Quelle aus Klängen**
- > **Mantras und Gitarre**
- > **Asana meditativ mit Klangschalen**
- > **Harmonium Lernseminar**
- > **Harmonium – Aufbauseminar**
- > **Die Satsangtrommeln der Kirtan Musik**
- > **Kirtan- und Mantrasingen Kursleiterausbildung**
- > **Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung**
- > **Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv**
- > **Klangtherapie Chakra Kur**
- > **Mantra-Singen mit Herz**
- > **Kirtan- und Harmonium – Yogalehrer Weiterbildung**
- > **Gong – Yogalehrer Weiterbildung**
- > **Mantra Meditation Kursleiterausbildung**

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten:
Siehe bei den einzelnen Bausteinen.

Zertifikat: „Ganzheitliche/r Klangtherapeut/in (BYAT)“/ Mind. 500 UE.

* *Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.*



Ganzheitliche/r Meditationsleiter/in Ausbildung im Bausteinsystem

Möchtest du Menschen in ihrer Meditationspraxis ganzheitlich unterstützen, beraten und begleiten?

Es gibt eine ungeheure Vielfalt an Meditations-techniken. 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 Meditationstraditionen 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 du aber auch Bausteine auswählen, die dir christliche, buddhistische und Achtsamkeitsmeditationen näher bringen. Mit dieser Bausteinausbildung 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 Pflichtbausteine (Ca. 82 UE)

- > **Meditation Grundtechniken Seminar** (Ca. 22 UE) – entfällt, wenn du schon Yoga Vidya Yogalehrer/in oder Meditationskursleiter/in bist
- > **Meditations Coach Ausbildung** (Ca. 60 UE)

2) 3–4 Wahlbausteine (insgesamt mind. 240 UE)

- > **Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung** (Ca. 60 UE)
- > **Achtsamkeitsmeditation Kursleiter**, *siehe S. 112* (ca. 60 UE)
- > **Bhakti Meditation** *siehe S. 115* (ca. 60 UE)
- > **Gelassenheitsmeditation** *siehe S. 114* (ca. 60 UE)
- > **Mantra Meditation** *siehe S. 114* (ca. 60 UE)
- > **Samyama Meditation** *siehe S. 118* (ca. 60 UE)
- > **Vedanta Meditationen** *siehe S. 118* (ca. 60 UE)
- > **Kundalini Yoga Meditation** *siehe S. 117* (ca. 60 UE)
- > **Christliche Kontemplation und Meditation** *siehe S. 115* (ca. 60 UE)
- > **Bodyscan Entspannung und Meditation** *siehe S. 114* (ca. 60 UE)
- > **Buddhistische Meditation** *siehe S. 112* (ca. 60 UE)
- > **Meditation der Liebenden Güte** *siehe S. 113* (ca. 60 UE)
- > **Meditationskursleiter/in** *siehe S. 109* (ca. 153 UE)

Bereits absolvierte Bausteine werden natürlich anerkannt. Wir empfehlen, dir die Ausbildungen/ Bausteine in deinem Yoga Vidya Weiterbildungsheft (erhältlich in den Ashrams) einzutragen.

Einige Bausteine setzen Meditationserfahrung voraus, ansonsten grundsätzlich auch für Meditationsinteressierte Einsteiger offen. Wenn du schon Meditationskursleiter bist, genügt der „Meditationscoach“ als Pflichtbaustein.

Mit Zertifikat: „Ganzheitliche/r Meditationsleiter/in (BYV)“. Mind. 322 UE.



Alphabetischer Index aller Ausbildungen

- 18 2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung
 22 3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung
 200 5 Elemente Massage Ausbildung
 112 Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung
 148 Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung
 148 Achtsamkeitspraxis Lehrer/in Ausbildung
 204 Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten
 124 Anti-Aggressionstraining Ausbildung
 120 Asana Flow Trainer/in Ausbildung
 108 Atemkursleiter/in
 187 Ausbildung zum Psychologischen Ayurveda-Berater
 104 Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung
 197 Ayurveda Ausbildung Vorbereitungsseminare
 183 Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung
 180 Ayurveda Ernährungsberater/in
 174 Ayurveda Gesundheitsberater/in
 180 Ayurveda Koch Ausbildung
 179 Ayurveda Lebensberater/in
 185 Ayurveda Marma Therapie Ausbildung
 183 Ayurveda Massage Ausbildung
 188 Ayurveda Meditationstechniken
 177 Ayurveda Medizin Ausbildung
 186 Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung
 222 Ayurveda Therapie Ausbildung
 182 Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung
 182 Ayurveda Verjüngungs-Berater/in
 183 Ayurvedische Marma Massage
 178 Ayur-Yoga Ausbildung
 180 Ayuryoga Massage Ausbildung
 192 Behandlung der 36 Marmapunkte an den Füßen
 115 Bhakti Meditation Kursleiter/in Ausbildung
 114 Bodyscan Entspannung und Meditation Kursleiter/in Ausbildung
 199 Breuss Massage Ausbildung
 112 Buddhistische Meditation Kursleiter/in Ausbildung
 146 Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung
 24 Business Yogalehrer/in Ausbildung
 154 Chakra Healing Basisausbildung
 115 Christliche Kontemplation und Meditation Kursleiter/in Ausbildung
 146 Depressionsberater/in Ausbildung
 201 Edelstein-Massage
 144 Emotionscoach für Kinder und Erwachsene
 162 Energetisches Heilen Ausbildung
 119 Energietrainer/in Ausbildung
 156 EngelmEDIUM Ausbildung
 194 Entgiftungsmassage Ausbildung
 102 Entspannungskursleiter/in Ausbildung
 104 Entspannungstherapeut/in Ausbildung
 104 Entspannungstrainer/in Ausbildung
 130 Entspannungstrainer/in für Kinder
 128 Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK®)
 130 Erlebnispädagogik Ausbildung
 163 Ernährungsberater/in für Kinder und Erwachsene Ausbildung
 108 Fantasiereisen Kursleiter/in
 131 Fastenkursleiter/in Ausbildung
 121 Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung
 191 Fußreflexzonen-Massage Ausbildung
 139 Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung
 139 Ganzheitliche/r Meditationsleiter/in Ausbildung
 193 Ganzkörpermassage Ausbildung
 123 Gedächtnistraining Ausbildung
 114 Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung
 194 Gesichtsmassage Ausbildung
 144 Gewichtscoach Ausbildung
 169 Gong Ausbildung
 17 Gurukula Yogalehrer/in
 159 Heiler Ausbildung
 160 Heilende Rituale Ausbildung
 155 HellfühL Ausbildung
 155 Hellseh Ausbildung
 156 Hellseher/in Ausbildung
 162 Ho'oponopono Ausbildung
 31 Hormon Yogalehrer/in Ausbildung
 202 Hot Stone Massage
 164 Indisch Vegetarische Koch Ausbildung
 149 Indische Rituale Ausbildung
 134 Jugendübungsleiter/in für Yoga
 193 Kalifornische Massage Ausbildung
 28 Kinder Yogalehrer/in Ausbildung
 133 Kinder Yoga Übungsleiter/in
 127 Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung
 169 Klangmassage Ausbildung
 170 Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung
 171 Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar
 171 Klangreise und Klangmeditation





- 172 Klangtherapie Ausbildung
 34 Klang Yogalehrer/in
 125 Kommunikationstrainer/in Ausbildung
 198 Kopfschmerz Massage Ausbildung
 172 Kristall-Akupunktur Ausbildung
 117 Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in Ausbildung
 135 Lachyoga Übungsleiter/in
 195 Lomi Lomi – Hawaiianische Energiemassage
 114 Mantra Meditation Kursleiter/in Ausbildung
 127 Mantra Yogalehrer Aufbau Woche
 33 Mantra Yogalehrer/in
 186 Mardhana Massage Ausbildung
 81 Marketingstrategie für Yogacenter und Yogalehrer
 139 Meditations Coach Ausbildung
 113 Meditation der Liebenden Güte Kursleiter/in
 Ausbildung
 109 Meditationskursleiter/in Ausbildung
 138 Meditationslehrer/in Ausbildung
 123 Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter/in
 102 Motivationstrainer/in Ausbildung
 167 Nada Yoga Grundausbildung
 197 Passive Yoga – Inspirationen für den Yoga
 Unterricht
 167 Poesietherapie Ausbildung
 153 Prana Heilung Ausbildung – Grundkurs
 83 Pranayama Weiterbildung
 105 Progressive Muskelentspannung (PMR) nach
 Jacobson
 157 Reiki 1. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui
 158 Reiki 2. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui
 159 Reiki 3. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui
 159 Reiki Lehrer Intensiv – Ausbildung nach Dr. Mikao
 Usui (4. Grad)
 198 Rücken- und Nackenmassage Ausbildung
 35 Rücken Yoga Lehrer/in
 186 Samvahana Massage Ausbildung – Massage der
 liebevollen Hände
 118 Samyama Meditation Kursleiter/in Ausbildung
 149 Schamanische Energie Ausbildung
 149 Schamanische Natur-Rituale Ausbildung
 132 Schwangeren Yoga Übungsleiter/in
 132 Senioren Yoga Übungsleiter/in
 85 Sequencing – Vom Einfachen zum Komplexen
 203 Shiatsu Massage Ausbildung
 147 Spirituelle Coaching Ausbildung
 166 Spirituelle Hypnose Grundausbildung
 140 Spirituelle Lebensberatung Ausbildung
 152 Spirituelle Sterbebegleiter/in Ausbildung
 126 Stimm- und Sprechtraining Kursleiter/in
 106 Stressmanagement Berater/in Ausbildung
 150 Systemische Coaching Ausbildung
 150 Systemischer Berater/in
 151 Systemisches Familienstellen Ausbildung
 196 Thai Yoga Massage Ausbildung
 153 Tierkommunikation Ausbildung
 166 Traumyoga Ausbildung
 202 Triggerpoint Massage
 134 Übungsleiter/in Yoga für Jugendliche
 83 Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama
 und Kundalini Yoga
 135 Vedanta Kursleiter/in Ausbildung
 18 Vedanta Meditationen Kursleiter/in Ausbildung
 165 Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung
 165 Vegane Kochausbildung
 88 Vinyasa Flow
 38 Yin Yogalehrer/in Ausbildung
 87 Yin Yoga und Klang – Yogalehrer Weiterbildung
 73 Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung
 128 YoBEKA-Trainer Ausbildung
 12 Yogalehrer/in Ausbildung 4-Wochen-Intensiv
 122 Yoga Dance Trainer/in Ausbildung
 142 Yoga Erziehungsberater/in Ausbildung
 143 Yoga Fitness Coach
 145 Yoga Gesundheitsberater/in Ausbildung
 141 Yoga Partnerschaftsberater/in Ausbildung
 121 Yoga Personaltrainer/in
 141 Yoga Schwangerschaftsberater/in Ausbildung
 142 Yoga Wohnungsberater/in Ausbildung
 208 Yogatherapie Ausbildung Level 2 „Yoga Psycho-
 logie“
 208 Yogatherapie Einführung mit Ravi und Claudia
 Persche
 213 Yogatherapie zur Stärkung des Immunsystems und
 des Kreislaufs
 160 Yoga und Schamanisches Heilen
 66 Yoga und Viszerale Osteopathie
 66 Yoga und Viszerale Osteopathie – Aufbaukurs mit
 Vertiefung
 67 Yoga und Viszerale Osteopathie – Grundlagen,
 Aufbaukurs und Vertiefung
 87 Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit – Asanas
 intensiv mit Narayani

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, Yoga stunden sowie täglich eine $\frac{3}{4}$ 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.

Rückerstattung: Rücktritt und Rückzahlung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn 25 € Stornogebühr. Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn 50 % Rückerstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 2 Wochen vor Seminarbeginn kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr. 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 Ansprechen 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 deines 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. 43

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an für folgende Ausbildungen:

Titel	von	bis

Bei Ausbildungen in einem der Stadtcentern bitte direkt an das jeweilige Center, mit welchem der Ausbildungsvertrag abgeschlossen wird, wenden. Kontaktdaten unter www.yoga-vidya.de/center

Vorname, Nachname	
Anschrift	
Tel./Fax	E-Mail

Unterbringung

EZ MZ S Z Womo

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!

<input type="checkbox"/>	SEPA-Lastschrift: Ich ermächtige Yoga Vidya e.V. _____ € von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die SEPA-Lastschrift einzulösen.*
Name	
Adresse	
IBAN	BIC
Ort, Datum	rechtsgültige Unterschrift

Bei den Ausbildungen mit Ratenzahlungen ist nur SEPA-Lastschrift möglich. (Abbuchung der Raten gemäß gewählter Zimmerkategorie und den in der Beschreibung der Ausbildung genannten Zeiträumen)

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

<input type="checkbox"/>	Überweisung: Ich überweise den Gesamtbetrag bis spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn auf das Konto:
<input type="checkbox"/>	Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG, BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00
<input type="checkbox"/>	Yoga Vidya e.V. Westerwald, Westerwald Bank eG, BIC: GENODE51WW1, IBAN: DE04 5739 1800 0067 4275 05
<input type="checkbox"/>	Yoga Vidya e.V. Nordsee, GLS Bank Bochum, BIC: GENODEM1GLS, IBAN: DE54 4306 0967 0023 9732 02
<input type="checkbox"/>	Yoga Vidya e.V. Allgäu, GLS Bank Bochum, BIC: GENODEM1GLS, IBAN: DE27 4306 0967 0023 9732 03

Bitte unbedingt
Ausbildungstitel
und Ausbil-
dungsdatum auf
Überweisungs-
träger schreiben
und Beleg
mitbringen

Anmeldung auch per E-Mail, Telefon (siehe S. 239)
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. 228 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 (16 €) **Allgäu:** kostenlos ab Bahnhof Maria Rain

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (siehe S. 228) 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. 232). 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. 228.

Nutze auch unsere Mitfahrbörse:
yoga-vidya.de/mitfahren



Yoga Vidya Berufsverbände



Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)

Der BYV, mit seinen **Zweigverbänden für Kinder-Yoga, Hormon Yoga, Lachyoga und Business-Yoga**, mit Sitz in Frankfurt ist mit über 4.200 Mitgliedern Deutschlands zweitgrößter Yogalehrerverband. Er führt Yogalehrer 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 Yogaverbände 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 Grenzachtals 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- Altenkirchen. Abholung Bahnhof Montabaur, Neuwied, bitte eigenständig organisieren. Details der Taxi-Sonderkonditionen findest du unter: <https://www.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 Nordseeeluft, Wattwanderungen, machen deinen Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis. Abholung ab Bahnhof Wilhelmshaven (16€) möglich.

✉ Yoga Vidya · Wiardert 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 80 Centern in Deutschland, Österreich, Frankreich und den Niederlanden!



- Yoga Vidya Seminarhaus
- Yogalehrer-Ausbildung 2019
- 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 Shivananda

Yoga Vidya e.V.

Yogaweg 7

32805 Horn-Bad Meinberg

www.yoga-vidya.de

info@yoga-vidya.de

Tel.05234/87-0

Fax 05234/87-1875