

Aus- und Weiterbildungen 2016



Yoga Vidya

Europas größte Yoga
und Ayurveda Seminarhäuser



Mehr Wissen ✦ Transformation ✦ Inspiration
Persönlichkeitsentwicklung ✦ Mehr Energie

YOGA
Vidya

Inhalt:

- 4 Kursinformation
(Kursbeginn, Tagesablauf, Preise)
- 5 **Yogalehrer Ausbildung**
- 45 **Yogalehrer Weiterbildung**
- 95 **Trainer-, Kurs- und Übungsleiter**
- 127 **Spezielle Ausbildungen**
- 153 **Ayurveda Aus- und Weiterbildung**
- 169 **Massage Ausbildungen**
- 179 **Therapie/Heilpraktiker**
- 204 Alphabetischer Index aller Ausbildungen
- 206 Teilnahmebedingungen
- 207 Anmeldung
- 209 Berufsverbände
- 210 (Umschlag) Ausbildungsorte



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 gern beraten lassen: Rita Langerfeld, rita@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: www.bildungspraemie.info und www.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 aufftanken: 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 23 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.

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 23.500 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: foerderung@yoga-vidya.de

Günstige Inklusivpreise: Als gemeinnütziger Verein können wir hohe Qualität zu einmalig günstigen Preisen ermöglichen. Dabei sorgen über 200 engagierte Mitarbeiter/innen 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 Mitarbeitern 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!

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 (Yogalehrerausbildung 16:00), 18:00 Abendessen, 20:00 Kursbeginn (Yogalehrerausbildung 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 Uhr), mit Liebe zubereitet, mit vollwertigen Nahrungsmitteln aus kontrolliert-biologischem Anbau. Auf Sonderwünsche können wir eingehen (Absprache bitte mindestens eine Woche vorher).

Tagesablauf

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

6:00–7:00 Pranayama (freiwillig oder Pflicht, je nach Ausbildung)

7:00–ca. 8:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung

8:05–11:00 Vortrag/Workshop/Yogastunde
11:00 Brunch; Mithilfe ca. 45 Minuten; Freizeit/Studienzeit

14:00/14:30 Vortrag, Workshop oder Praxis
bis 18:00 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, sowie eventuell erfolgreiches Bestehen einer Prüfung, Abschlussarbeit etc.

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

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

Freier Tag: Bei Aus- und Weiterbildungen ab 7 Tagen ist ein halber Tag pro Woche, bei längeren Aus- und Weiterbildungen (ab 12 Tagen) ein Tag pro Woche von ca. 9:00-20:00 Uhr unterrichtsfrei. An diesen Tagen finden nur Morgen- und Abendmeditation mit Vortrag statt (Teilnahmepflicht) sowie das freiwillige Pranayama von 6:00-7:00 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 (s. Seite 206).

Wir lösen Bildungschecks ein (s. Seite 2).

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

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

Abkürzungen:

BM = Bad Meinberg

WW = Westerwald

NO = Nordsee

AL = Allgäu

MZ, DZ, EZ = Mehrbett-, Doppel-, Einzelzimmer

S/Z/Womo = Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil

SL = Seminarleiter/Ausbildungsleiter

UE = Unterrichtseinheiten

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: Tel. 05234/872124

*E-Mail: foerderungen@yoga-vidya.de
Krankenkassen-Anerkennung als
Yogalehrer
siehe S. 19*



Yogalehrer Ausbildung

- 6 Yogalehrer: Ausbildungsmöglichkeiten und Vorbereitungsseminare
- 8 Es gibt viel zu lernen! Ausbildungsthemen
- 12 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung
- 17 Gurukula Yogalehrer Ausbildung
- 18 Yogalehrer Ausbildung gründlich und entspannt
- 20 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung in den Stadtzentren
- 21 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung im Bausteinsystem
- 22 3-Jahres-Yogalehrer Ausbildung
- 24 Business Yogalehrer Ausbildung im Bausteinsystem
- 28 Kinderyogalehrer Ausbildung im Bausteinsystem
- 31 Hormon Yogalehrer Ausbildung im Bausteinsystem
- 33 Mantra Yogalehrer Ausbildung im Bausteinsystem
- 34 Klang Yogalehrer Ausbildung im Bausteinsystem
- 35 Rücken-Yogalehrer Ausbildung
- 37 Asana Exakt Yogalehrer Ausbildung
- 38 Yin Yogalehrer Ausbildung
- 39 Ausbildungsleiter/innen
- 42 Yoga und moderne Wissenschaft
- 43 Anmeldeformular



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 209).

Yoga praktizieren!

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



Arbeitsplatz:
Yogamatte!

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):

1.-3.1. 16 (WW); 15.-17.1.16 (BM); 22.-24.1.16 (AL);
12.-14.2.16 (BM); 4.-6.3.16 (BM); 11.-13.3.16 (NO);
1.-3.4.16 (BM); 8.-10.4.16 (AL); 29.4.-1.5.16 (WW);
6.-8.5.16 (BM); 10.-12.6.16 (BM); 8.-10.7. 16 (WW);
22.-24.7.16 (BM); 19.-21.8.16 (BM); 9.-11.9. 16 (NO);
23.-25.9.16 (BM); 28.-30.10.16 (BM); 25.-27.11.16 (BM);
16.-18.12.16 (BM)

Kursgebühr: MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z/Womo 108 €



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 1.877 €
2×2 Wochen	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	ab 2.052 €
4×1 Woche	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	ab 2.166 €
8 Wochen Gurukula	400	ab 14.2.16; 19.6.16; 11.9.16 in BM	ab 1.877 €
2 Monate	594	vom 8.5.-3.7.16 in BM	ab 3.695 €
2-Jahres-Baustein	642	ca. jeden Monat in BM, WW o. NO	ab 2.965 €
2 Jahre	723	ab Januar 2016 in den Zentren	ab 169 € Monat
3 Jahre	780	ab 1.-3.4.16 in WW, ab 16.-18.9.16 BM	ab 109 € Monat



Der Yoga Vidya e.V.
hat bisher etwa
12.900 Yogalehrer/innen
in über 400
Ausbildungsgruppen
ausgebildet.

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

- Hatha Yoga 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 Verdauungskanals)

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, Kopfweg, 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 u. 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



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

Empfohlen wird ferner:

- (4) „Handbuch Anatomie – Bau und Funktion des menschlichen Körpers“ von Speckmann/ Wittkowski

Yoga Unterrichtsmethodik

- Grundprinzipien des Yoga-Unterrichtes
- Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers
- Vortragstechnik und Stimmschulung
- 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



Yogalehrer 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.



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.

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. 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 Erlernete in Weiterbildungsseminaren zu vertiefen (ab Seite 45).



Yogalehrer Ausbildung als Bildungsurlaub

www.bildungspraemie.info

Unsere Yogalehrer Ausbildungen sind als Bildungsurlaub in allen Bundesländern anerkannt. Wir lösen auch Bildungschecks NRW ein und werden über die Bildungsprämie gefördert (s. auch Seite 2).

Internationale englischsprachige Yogalehrer Ausbildung:

English 4-weeks' Intensive Teachers Training Course

July 24 – August 21 2016

with Acharya Harilalji

Details under:

www.yoga-vidya.org/english/teacher-training.html

Shared room 2.215 €

single room 3.085 €, double room 2.643 €

dormitory/tent/caravan 1.877 €



Tagesablauf

- 6:00–8:30 Morgenmeditation, Mantra-Singen, Vortrag
- 8:45–11:05 Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung. Yogastunde separat für Fortgeschrittene, Mittelstufe, sanft.
- 11:05 Brunch. Karma Yoga (Mithilfe ca. 45 Min.), Studienzeit (ca. 45 Min.), Pause
- 14:00–15:45 Vortrag, Workshop
- 16:00–18:10 Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung. Unterrichtstechniken und eigene Unterrichtserfahrung in Kleingruppen
- 18:10 Abendessen, Pause
- 20:00–22:10 Abendmeditation, Mantra-Singen, Vortrag

Meditation um 6:00 Uhr mag auf den ersten Blick sehr früh erscheinen. Nach zwei Tagen hat man sich daran gewöhnt. Fröhlichmorgens 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:	20.12.15-17.1.16 (BM)	17.1.-14.2.16 (BM)	31.1.-28.2.16 (WW)
	14.2.-13.3.16 (BM)	20.3.-17.4.16 (BM)	10.4.-8.5.16 (NO)
	15.5.-12.6.16 (BM)	29.5.-26.6.16 (WW)	19.6.-17.7.16 (BM)
	24.7.-21.8.16 (BM)* English	31.7.-28.8.16 (WW)	14.8.-11.9.16 (BM)
	9.10.-6.11.16 (BM)	23.10.-20.11.16 (NO)	4.12.-1.1.17 (BM)
			17.7.-14.8.16 (BM)
			11.9.-9.10.16 (BM)

2x2 Wochen-Kurse, erste Hälfte:		20.12.15-1.1.16 (BM)	17.1.-29.1.16 (BM)
	31.1.-12.2.16 (WW)	14.2.-26.2.16 (BM)	20.3.-1.4.16 (BM)
	1.5.-13.5.16 (AL)	15.5.-27.5.16 (BM)	29.5.-10.6.16 (WW)
	17.7.-29.7.16 (BM)	31.7.-12.8.16 (WW)	14.8.-26.8.16 (BM)
	9.10.-21.10.16 (BM)	23.10.-4.11.16 (NO)	4.12.-16.12.16 (BM)
			10.4.-22.4.16 (NO)
			19.6.-1.7.16 (BM)
			11.9.-23.9.16 (BM)

2x2 Wochen-Kurse, zweite Hälfte:		1.1.-17.1.16 (BM)	29.1.-14.2.16 (BM)
	12.2.-28.2.16 (WW)	26.2.-13.3.16 (BM)	1.4.-17.4.16 (BM)
	13.5.-29.5.16 (AL)	27.5.-12.6.16 (BM)	10.6.-26.6.16 (WW)
	29.7.-14.8.16 (BM)	12.8.-28.8.16 (WW)	26.8.-11.9.16 (BM)
	21.10.-6.11.16 (BM)	4.11.-20.11.16 (NO)	16.12.-1.1.17 (BM)
			22.4.-8.5.16 (NO)
			1.7.-17.7.16 (BM)
			23.9.-9.10.16 (BM)

4x1 Wochen-Kurse: 1. Viertel (So-Fr)		17.-22.1.16 (BM)	31.1.-5.2.16 (WW)
	14.-19.2.16 (BM)	20.-25.3.16 (BM)	10.-15.4.16 (NO)
	15.-20.5.16 (BM)	29.5.-3.6.16 (WW)	19.-24.6.16 (BM)
	31.7.-5.8.16 (WW)	14.-19.8.16 (BM)	11.-16.9.16 (BM)
	23.-28.10.16 (NO)	4.-9.12.16 (BM)	
			1.-6.5.16 (AL)
			17.-22.7.16 (BM)
			9.-14.10.16 (BM)

2. Viertel (Fr-Fr)	25.12.15-1.1.16 (BM)	22.-29.1.16 (BM)	5.-12.2.16 (WW)
	19.-26.2.16 (BM)	25.3.-1.4.16 (BM)	15.-22.4.16 (NO)
	20.-27.5.16 (BM)	3.-10.6.16 (WW)	24.6.-1.7.16 (BM)
	5.-12.8.16 (WW)	19.-26.8.16 (BM)	16.-23.9.16 (BM)
	28.10.-4.11.16 (NO)	9.-16.12.16 (BM)	
			14.-21.10.16 (BM)
			6.-13.5.16 (AL)
			22.-29.7.16 (BM)

3. Viertel (Fr-Fr)	1.-8.1.16 (BM)	29.1.-5.2.16 (BM)	12.-19.2.16 (WW)
	26.2.-4.3.16 (BM)	1.-8.4.16 (BM)	22.-29.4.16 (NO)
	27.5.-3.6.16 (BM)	10.-17.6.16 (WW)	1.-8.7.16 (BM)
	12.-19.8.16 (WW)	26.8.-2.9.16 (BM)	23.-30.9.16 (BM)
	4.-11.11.16 (NO)	16.-23.12.16 (BM)	
			13.-20.5.16 (AL)
			29.7.-5.8.16 (BM)
			21.-28.10.16 (BM)

4. Viertel (Fr-So)	8.-17.1.16 (BM)	5.-14.2.16 (BM)	19.-28.2.16 (WW)
	4.-13.3.16 (BM)	8.-17.4.16 (BM)	29.4.-8.5.16 (NO)
	3.-12.6.16 (BM)	17.-26.6.16 (WW)	8.-17.7.16 (BM)
	19.-28.8.16 (WW)	2.-11.9.16 (BM)	30.9.-9.10.16 (BM)
	11.-20.11.16 (NO)	23.12.-1.1.17 (BM)	
			20.-29.5.16 (AL)
			5.-14.8.16 (BM)
			28.10.-6.11.16 (BM)

* English 4-weeks Intensive Teachers Training Course

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 auf der Seite 209.

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. 9:30/10:00–20:00 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“, „Handbuch Anatomie – Bau und Funktion des menschlichen Körpers“, Speckmann/Wittkowski, Verlag H.F. Ullmann, ISBN 978-3-8480-0089-0 (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.

Ausbildungsleiter: Ein Team erfahrener Ausbildungsleiter/innen (s. ab Seite 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 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €; **2x2-Wo.-Kurse:** MZ 2.391 €, DZ 2.818 €, EZ 3.261 €, S/Z/Womo 2.052 € (Bei Vorauszahlung 108 € Ermäßigung); **4x1-Wo.-Kurse:** MZ 2.504 €, DZ 2.932 €, EZ 3.374 €, S/Z/Womo 2.166 € (Bei Vorauszahlung 218 € 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 Seite 43.



Gurukula-Yogalehrer

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

14.2.–17.4.16 (BM), SL: Vani Devi Beldzik

19.6.–14.8.16 (BM), SL: Chandrashekara Burandt

11.9.–6.11.16 (BM), SL: Mona Henss



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 Arbeiten 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 2.215 €, DZ 2.643 €, EZ 3.085 €, S/Z/Womo 1.877 €

2 Monate Yogalehrer Ausbildung

Gründlich
und
entspannt



8.5.–3.7.16 BM, SL: Narendra Hübner

Du hast Zeit und kannst es dir einrichten, für 2 Monate auszusteigen? Du möchtest dich auf das Ashramleben einlassen und Yoga gründlich und entspannt für dich selbst lernen und es weitergeben? Dann ist diese Form der Ausbildung genau richtig für dich!

Seit vielen Jahren bieten wir Yogalehrer Intensivkurse an. Die Erfahrung zeigt, dass du so besonders die Tiefe des Yoga erleben kannst. Du hast damit eine solide Basis, Yoga in Gruppen- oder Einzelkursen weiterzugeben. Der längere Aufenthalt in der starken spirituellen Schwingung des Ashrams, verbunden mit dem entspannten Tagesablauf lässt dich tief in die Lerninhalte einsteigen. Neue Energie



und Prana (Lebensenergie) können fließen. Dank der persönlichen Begleitung durch erfahrene Yogalehrer über 2 Monate verbindest du dich mit deiner inneren Intuition. Auch wenn du nicht als Yogalehrer tätig werden möchtest, sondern für dich Yoga intensiver erfahren willst, ist dieses Seminar ideal für deine persönliche Entwicklung und Sinnfindung.

In Vorträgen und Workshops werden die Lerninhalte erarbeitet. In Kleingruppen erlebst du erste Unterrichtserfahrung und den Austausch darüber.

Ausbildungsinhalte:

Alle Inhalte der 4-wöchigen Intensiv-Yogalehrer-ausbildung plus der 9-Tage-Intensiv-Weiterbildung Jnana Yoga und Vedanta – aufgeteilt in 8 Themenblöcke:

- Einführung - Philosophie und Ziel des Yoga
- Hatha Yoga allgemein
- Tantra und Kundalini Yoga - Yoga der Energie
- Raja Yoga - Mentales Training und Meditation
- Karma Yoga - Yoga der Tat
- Bhakti Yoga - Den Kontakt zum Göttlichen herstellen
- Jnana Yoga - Der Yoga des Wissens
- Yoga Unterrichtsdidaktik und -methodik

Genauere Beschreibung der Ausbildungsinhalte (siehe Seiten 8-11)

Teilnahmevoraussetzungen:

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“ zu lesen.

Prüfung: mehrere Vorstellstunden, schriftliche und ggf. mündliche Prüfung.

Abschluss/Zertifikat: „Yogalehrer/in (BYV)“.

Ca. 594 UE, MZ 4.374 €, DZ 5.228 €, EZ 6.113 €
S/Z/Womo 3.695 €



Tagesablauf „gründlich und entspannt“

Beginn 7:00 (statt 6:00, wie sonst)

Lange Mittagspause* 11.00–14.30 zum Nachwirken lassen, Ausruhen, Spazierengehen....

Kein Abendvortrag wie sonst üblich, d.h. 21.00 endet dein Ausbildungstag (außer Samstag bis 22.00)

Freitags frei zwischen 9.00 und 20.00

*45 Min. Karma Yoga Mithilfe als praktischer Ausbildungsteil: in der Mittags- oder Abendpause

Yoga als gesundheitliche Prävention wird gefördert

Krankenkassenerkennung als Yogalehrer bekommen? –

Ja!

Die Yogalehrer Ausbildung bei Yoga Vidya ist von den Krankenkassen anerkannt.

Voraussetzungen:

- eine 2-jährige Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung mit mindestens 500 Unterrichtseinheiten, d.h. die 2- oder 3-Jahres oder eine 4-Wochen-Intensiv- Ausbildung + weitere Bausteine zum 2-Jahres-Bausteinzertifikat (s. S. 21)
- jeder staatlich anerkannte Studien- oder Berufsabschluss
- Yogalehrer ohne medizinischen/pädagogischen Grundberuf müssen mindestens 200 Zeitstunden Unterrichtserfahrung als Yogalehrer/in nachweisen

Nähere Infos und Beantragung der Zulassung unter www.zentrale-pruefstelle-praevention.de.



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

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

2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung in den Stadtzentren

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 2016:

Aachen 19.1., Altenburg 18.1., Aschaffenburg 21.1., Augsburg 28.1., Backnang 11.1., Bad Meinberg 11.1., Bamberg 15.1., Bayreuth 19.1., Berlin 21.1., Bielefeld 12.1., Bochum 18.1., Bonn 11.1., Bremen 20.1., Darmstadt 19.1. & 21.1., Diepholz 21.1., Dortmund 20.1., Dresden 20.1., Düsseldorf 25.1., Eschwege 20.1., Essen 19.1., Fladungen 25.1., Frankfurt 13.1., Freiburg 21.1., Gensingen Rhein Nahe 27.1., Hamburg-Harburg 18.1., Hamburg-Winterhude 21.1., Heidelberg 19.1., Kaiserslautern 15.1., Karlsruhe 14.1., Kassel 20.1., Koblenz 26.1., Köln 14.1., Konstanz 15.1., Leer 19.1., Leipzig 14.1., Lüneburg 20.1., Mainz 21.1., Mannheim 27.1., Melle 18.1., Moers 19.1., München 22.1., Münster 20.1., Nordhorn 29.1., Nordsee 19.1., Nürnberg 18.1., Obereute 25.1., Oldenburg 14.1., Ostrhauderfehn 21.1., Rotterdam (NL) 19.1., Schwerte 11.1., Siegen 19.1., Speyer 20.1., Stuttgart 26.1., Tübingen 25.1. + 27.1., Villingen-Schwenningen 19.1., Waghäusel 28.1., Weilerswist 19.1., Westerwald 19.1., Wiehl 12.1.

Aufbau der Ausbildung:

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

Ablauf: Kurs ist in der Regel einmal pro Woche, 18:30-22:00. 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 169 € 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. Zt. von allen uns bekannten öffentlichen und privaten Institutionen anerkannt.

Ausführliche Infos in der Sonderbroschüre „2-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung“, bitte anfordern! Oder im Internet: www.yoga-vidya.de/2jahresausbildung

2-Jahres-Yogalehrer 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 2 x 9-tägiger Weiterbildung:

MZ: 2.215 € + 1.306 € = 3.521 €

DZ: 2.643 € + 1.582 € = 4.225 €

EZ: 3.085 € + 1.866 € = 4.951 €

S/Z/Womo 1.877 € + 1.088 € = 2.965 €

Eine genaue Beschreibung der Bausteine und Bedingungen für nicht bei Yoga Vidya absolvierte Yogalehrer Ausbildungen findest du im Broschürenteil „Yogalehrer Weiterbildungen“ ab Seite 45.

Oder: www.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.



*Wir lösen auch
Bildungsschecks ein!
S. Seite 2*

3-Jahres-Yogalehrer Ausbildung



Ausbildungsbeginn 2016:

1.–3.4.16 (WW) SL: Karuna Wapke,
Eknath Hummer;

16.–18.9.16 (BM) SL: Katja Kedenburg

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 jedes Jahres schreibst du eine kurze Hausarbeit als Zusammenfassung des Gelernten.



Seminardaten Bad Meinberg:

4.-6.11.16, 2.-4.12.16, 15.-22.1.17, 17.-19.2.17,
17.-19.3.17, 28.-30.4.17, 9.-11.6.17, 15.-17.9.17,
3.-5.11.17, 8.-10.12.17

(Die Termine der Folgejahre werden im Laufe der Ausbildung bekannt gegeben.)

Westerwald: 20.-22.5.16, 26.6.-3.7.16, 26.-28.8.16,
23.-25.9.16, 21.-23.10.16, 25.-27.11.16

(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: Katja Kedenburg (s. Seite 39), **Westerwald:** Karuna Wapke, Eknath Hummer (s. Seite 39) und weitere Yogalehrer werden Vorträge und Yogastunden halten. Zu manchen Themen werden auch besondere Gastlehrer eingeladen.

Ausbildungsgebühr: Ab MZ 127 € pro Monat. DZ 150 €, EZ 175 €, S/Z/Womo 109 €. 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 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 Unterrichtseinheiten; kürzere Ausbildungen auf Anfrage.

2.) 3 Pflichtbausteine

+ Abschluss-/Prüfungswochenende (ca. 96 UE)

A) Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

19.-21.2.16 BM, SL: Claudia Bauer

24.-26.6.16 BM, SL: Claudia Bauer

2.-3.7.16 München, SL: Claudia Bauer

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? (S. Seite 78)

B) Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv E

7.-14.8.16 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. Ca. 80 UE

C) Business Yoga Abschluss Wochenende

2.-4.12.16 BM, SL: Hans-Peter Bayerl, Dr. Hans Kugler, Claudia Bauer

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

3.) Wahlbausteine

aus folgenden Seminaren (mind. 54 UE, das entspricht 3 Wochenend-Seminaren):

A) Business Yoga Asanas: Anatomie und Korrekturen

18.-19.6.16 München, SL: Claudia Bauer
Vermittlung von anatomischen Hintergründen des aktiven Bewegungsapparates (Muskulatur) und Korrekturen unter Gesichtspunkten einer funktionellen anatomischen Yogapraxis. 18 UE

B) Kreatives Stress- und Selbstmanagement mit Business Yoga

16.-17.7.16 München, SL: Dr. Hans Kugler
Angebotskonzepte für Kurse und Seminare („Yoga-Selfware“), ganzheitliches Modell zum Selbstmanagement („Work-Life-Tree“), Yoga-Essentials zum Stressmanagement („YES“). 18 UE

C) Ganzheitlicher Business Yoga bei psychischen Belastungen

9.-10.4.16 München, SL: Hans-Peter Bayerl
Dieses Seminar vermittelt Business Yoga als ganzheitliche Maßnahme, um die Gesundheit, Resilienz (Widerstandsfähigkeit) sowie die emotionale und soziale Kompetenz von Mitarbeitern zu fördern. Neben Stressmanagement adressiert dieser salutogene (ressourcenstärkende) Ansatz auch die Themen Bewegung, Ernährung, Stimmung und selbstsicheres Verhalten. Als Yogalehrer bekommst du Anregungen, wie du entsprechende Business Yoga Angebote realisieren kannst. 18 UE

D) Yoga für erfolgreiche (Geschäfts-)Beziehungen

9.-11.9.16 BM, SL: Hans-Peter Bayerl
Grundlagen für achtsame Kommunikation und wie du sie im beruflichen und privaten Alltag umsetzen kannst. Du übst achtsames Zuhören und gewaltfreie Kommunikation in der Praxis und stärkst damit deine Basis für vertrauensvolle Beziehungen. Als Yogalehrer bekommst du Anregungen, wie du deinen Yogaunterricht so gestalten kannst, dass er die Achtsamkeit und das Vertrauen der Teilnehmer fördert. Ca. 22 UE

E) Business Yoga Asanas: Krankheitsbilder

15.-16.10.16 München, SL: Claudia Bauer
Praktischer Leitfaden für die Gestaltung von Business Yoga bei unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und Krankheitsbildern. 18 UE

F) Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung

15.-17.4.16 BM, SL: Sukadev Bretz
Konkrete Techniken für größeren Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit, zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft, für die Entwicklung von Intuition und Kreativität. 22 UE

G) Psychologische Yogatherapie bei Burnout

11.-18.9.16 AL, SL: Shivakami Bretz, Pranava Heinz Pauly; Ca. 80 UE, s. Seite 70

H) Stark und selbstbewusst bei Mobbing

3.-5.6.16 BM, SL: Gudakesha Becker
Mobbing ist eine destruktive Handlungsweise mit schwerwiegenden Folgen. Du lernst u.a.: Wie kann ich Mobbing erkennen und klassifizieren? Wie kann ich mit Yoga Übungen das Selbstbewusstsein stärken und Betroffenen helfen? 22 UE

I) Business-Yoga Kongress 2016

11.-13.3.16 BM, SL: Sukadev Bretz u.a.

J) Business Yoga Übungsleiter Ausbildung

anrechenbar mit ca. 40 UE, Beschreibung s. S. 109



Abschluss/Zertifikat

Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung (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“.

Die Ausbildung muss mind. 2 Jahre umfassen (von Beginn der Yogalehrer-Grundausbildung an). Damit erfüllt die Ausbildung die Anforderungen der Krankenkassen, sofern du die sonstigen Anforderungen der Krankenkassenbestimmungen* erfüllst. D. h., du bist auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung der Kassen für die Betriebe anerkannt.

*Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung und staatlich-anerkannter Grundberuf (egal welcher) und ggf. 200 Kursstunden Unterrichtserfahrung (siehe S. 19).

Ausbildungsgebühr

Pflichtbausteine A-D (je Kurs)

Bad Meinberg:

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Prüfungswochenende:

MZ 247 €; DZ 277 €; EZ 309 €; S/Z/Womo 222 €

München: 185 € bei Buchung und Zahlung 4 Wochen vorher, sonst 220 €, Übernachtung im Yoga-Zentrum im eigenen Schlafsack möglich: 20 €/Nacht.

Die Pflichtbausteine B-D) und Wahlbausteine

A-C) alternativ als 7-Tage Intensivwoche in BM:

Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv;

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Wahlbausteine: Preise wie Pflichtbausteine A-D. Bei Gesamtbuchung/Zahlung der kompletten Baustein-Ausbildung im Voraus 5% Ermäßigung.

Tagesablauf

Für Bausteine in München: Beginn

Sa. 10:00, Ende So. ca. 15:00.

Bad Meinberg: s. Seite 4.



Infos und Anmeldung

Für Bausteine in Bad Meinberg:

Yoga Vidya, Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234/870
rezeption@yoga-vidya.de

Für Bausteine in München:

Yogabiz München
Tel. 089/62509033
anmeldung@yogabiz.de

Ausbildungsleiter/innen

Unsere vier 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. Purnima Elisabeth Kaiser – Kooperationspartnerin der Business Yoga Kooperation yogabiz. Sie hat die Business Yoga Lehrerausbildung mitkonzipiert und ist seit 2005 Leiterin des Yoga Vidya Zentrums München, wo sie auch Yogalehrer ausbildet. Zuvor bekleidete die promovierte Betriebswirtin u.a. Leitungsfunktionen in Stab und Vertrieb einer Großbank sowie in einem Naturmittelvertrieb. Ihre persönliche Yogapraxis umfasst ca. 30 Jahre.



Dr. Hans Kugler – Mitbegründer der Business Yoga Kooperation yogabiz und Ausbilder für Business Yoga bei Yoga Vidya. Er arbeitet seit 25 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.

Kinderyogalehrer 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 Kinderyogalehrer-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 Kinderyogalehrer Ausbildung ist in folgenden Baustein-Varianten möglich:

1) Kinderyogalehrer/in (BYV)

Diese Variante umfasst 620 Unterrichtseinheiten und wird zertifiziert vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen. Sie erfüllt die Anforderungen der Krankenkassen, sofern du die berufliche Grundqualifikation gemäß den Vorgaben der Krankenkassen erfüllst*.

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: Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv A – Pflichtbaustein der Kinderyoga-Lehrer Ausbildung mit praktischer Prüfung und schriftlicher Hausarbeit.
18.-27.3.16 BM, SL: Narendra Hübner, Ingrid und Wolfgang Seemann (110 UE)

Der 9-tägige Intensiv-Pflichtbaustein kann auch durch die 14-tägige Kinder Yoga Übungsleiter Ausbildung (s. Seite 122) ersetzt werden. Plus:

- **Frei wählbare Bausteine aus verschiedenen Kinderyoga-Weiterbildungen.** Die Zusatzbausteine müssen mind. 110 UE umfassen, was z.B. einer 9-tägigen Weiterbildung entspricht. Du kannst sie aber auch als mehrere Wochenenden oder als Kurzwochen belegen und so deine Bausteine flexibel zusammenstellen.
- **Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv C**
4.-23.10.16 BM; SL: Kavita Pippon
Für Yogalehrer und Kinderyoga-Übungsleiter. Du lernst systematisch die Grundlagen des Yogaunterrichts für Kinder in Theorie und Praxis.

2) Kinderyogalehrer/in (BYVG)

Diese Variante umfasst 250 Unterrichtseinheiten 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); 20.3.-3.4.16; SL: Lalita Furrer, Hans-Jürgen Klee, 17.-31.7.16 BM, SL: Lalita Furrer, Kavita Pippon (s. Seite 122) plus
- **frei wählbare Bausteine aus verschiedenen Kinderyoga-Weiterbildungen.** Die Zusatzbausteine müssen mind. 82 UE umfassen, was in etwa 4 Wochenenden oder einer Intensiv-Kinderyogalehrer-Weiterbildung entspricht. So kannst du dir die Wahlbausteine flexibel zusammenstellen. Insgesamt mind. 250 UE. Yogalehrer aus anderen Traditionen auf Anfrage.

Kinderyogalehrer-Wahlbausteine:

- **Yoga mit Kindern** (s. Seite 61)
- **Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv A** (s. Seite 61)
- **Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv C** (s. Seite 61)
- **Yoga mit Jugendlichen** (s. Seite 62)
- **Yoga und Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche** (s. Seite 62)
- **Yoga für Kinder mit ADS/ADHS** (s. Seite 63)
- **Yoga für körper- und schwerbehinderte Kinder** (s. Seite 63)
- **YoBEKA-Trainer/in** (s. Seite 117)
- **Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder (EMYK)** (s. Seite 116)
- **Entspannungstrainer für Kinder** (s. S. 118)
- **Erlebnispädagogik Ausbildung** (s. S. 119)
- **Spieltherapeuten Ausbildung** (s. S. 119)
- **ADS/ADHS-Berater/in** (s. S. 120)
- **Musikalische Arbeit mit Kindern – Fortbildung für Eltern, Lehrer, Erzieher, Yogalehrer** (s. Seite 64)
- **Yoga mit geistig behinderten Schülern** (s. Seite 64)

Auszug aus den Ausbildungsinhalten der Kinderyogalehrer 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/innen

Narendra Hübner, Kavita Pippon, Lalita Furrer, Wolfgang und Ingrid Seemann, Narayan Poese, Hans-Jürgen Klee, Iris Zanders, Charry Ruiz 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“. Die Ausbildung muss mind. 2 Jahre umfassen (von Beginn des 1. Bausteins an gerechnet). Damit erfüllt die Ausbildung die Anforderungen der Krankenkassen*.

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“

*Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung und staatlich-anerkannter Grundberuf (egal welcher) und ggf. 200 Kursstunden Unterrichtserfahrung (siehe S. 19).

Kinderyogaübungsleiter im Stadtzentrum

Darmstadt Beginn: 27.-28.2.16

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

www.yoga-vidya.de/darmstadt



Hormon Yogalehrer 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 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 u. männlichen Körpers
- Yoga Vidya Hormonyogareihe, die Übungen von Dinah Rodrigues integriert
- Übungen zu speziellen Themen, wie Aktivierung des Unterleibs, Hüftöffnung, Abbau von Hitze-wallungen, Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins
- Atem- und Meditationstechniken
- Unterrichtspraxis in Kleingruppen: Ansagen der

einzelnen Übungen, Übungsreihen, Kursaufbau und -struktur für Hormonyoga-Kurse und -Workshops

- Umgang mit den besonderen Herausforderungen, wenn Menschen große Entwicklungsschritte machen
- Potential hinter Begleiterscheinungen in den Wechseljahren und seine Nutzung für spirituelle Entwicklung und Lebensweisheit
- Den Wandlungsprozess auf körperlicher, geistig-seelischer und spiritueller Ebene erkennen, verstehen und positiv beeinflussen
- Kriyas und Shank Praxshalana

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

1) Yogalehrer Ausbildung

Yoga Vidya oder vergleichbare Yogalehrer Grundausbildung als Teilnahmevoraussetzung und Grundbaustein (400 UE)

2) Hormon Yoga Basisseminar

(Yogalehrer-Weiterbildung)

29.-31.1.16 (AL), 11.-13.3.16 (BM), 10.-12.6.16 (WW), 8.-10.7.16 (WW), 9.-11.9.16 (BM)

SL: Amba Popiel-Hoffmann und Shivapriya Große-Lohmann

Als einzelne Weiterbildung oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“. Mit Teilnahmebescheinigung. Zertifikat s. Seite 71. Ca. 20 UE

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

3) Pflichtbaustein: Hormon Yoga Lehrer Ausbildung Intensivwoche

17.-24.7.16 BM; 16.-23.10.16 WW

SL: Amba Popiel-Hoffmann und Shivapriya Große-Lohmann.

Als einzelne Weiterbildung oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“. (88 UE) Teilnahmevoraussetzung: Bereits besuchtes Hormonyoga Basisseminar.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

4) Wahlbausteine

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

- **Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln** (s. Seite 72)
- **Energietrainer Ausbildung** (s. Seite 106)
- **Prana Heilung Ausbildung** (s. Seite 136)
- **Yoga bei psychischen Problemen** (s. Seite 194)

Chakra-Yoga Seminare

Beschreibung siehe Seminarkatalog 2016 oder im Internet www.yoga-vidya.de/ausbildung

- **Muladhara und Swadhisthana** 26.-28.2.16 BM
- **Swadhistana und Manipura** 25.-27.3.16 BM
- **Manipura und Anahata** 22.-24.4.16 BM, 22 UE
- **Anahata und Vishuddha** 3.-5.6.16 BM, 22 UE
- **Vishuddha und Ajna** 29.-31.7.16 BM, 22 UE
- **Chakra-Kur – Reinigung der Chakras**
1.-10.4.16 BM; 16.-25.9.16 AL; Ca. 108 UE
- **Shank Prakhshana und Kriyas** 30.9.-2.10.16 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 – Yoga-Lehrerin (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 20-jähriger kontinuierlicher Unterrichtspraxis. Gründerin und Leiterin des Yoga Vidya Centers in 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 Ausbildung im Bausteinsystem



Erne 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 Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche

27.3.-3.4.16 BM, 23.-31.10.16 BM, SL: Sundaram, Katayani Ulbricht
Ca. 80 UE (s. Seite 74)

3) Pflichtbaustein: Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

1.-6.1.16 BM; 18.-23.9.16 BM, SL: Sukadev Bretz
Ca. 60 UE. (s. Seite 74)

4) Wahlbaustein

Ein Mantra-/Kirtan-/Harmonium-Seminar deiner

Wahl (mind. 20 UE, das entspricht einem Wochenendseminar) (siehe Seminkatalog 2016 bzw. www.yoga-vidya.de/seminar)

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.

Katayani Ulbricht s. Seite 40

Mantrayogalehrer Ausbildung im Stadtcenter

Bonn: Beginn 8.-10.7.16

Speyer: Beginn 18.3.16

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

www.yoga-vidya.de/bonn

www.yoga-vidya.de/speyer

Klang Yogalehrer im Bausteinsystem

In dieser Ausbildung lernst du Klangyogastunden, Klangreisen und Klangmeditationen selbstständig 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 spezialiserst 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 (400 UE)

2) Zwei Pflichtbausteine

- Klangtherapie im Yogaunterricht (s. Seite 86)
- Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rückenyoga (s. Seite 86)

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** (s. Seite 150), 60 UE
- **Klang-Stille-Sein*** 15.-17.1.16, BM, SL: Maik Hofmeister ca. 20 UE
- **Klang erleben mit Yoga*** 25.-28.3.16 BM, SL Jeannine Hofmeister 20 UE

*Beschreibung siehe Seminarkatalog 2016 oder im Internet www.yoga-vidya.de/ausbildung

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



Teil 1: 8.-15.5.16; **Teil 2:** 5.-12.6.16 BM
Teil 1: 18.-25.9.16; **Teil 2:** 9.-16.10.16 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 ist eine Yogalehrer Ausbildung von mind. 400 Unterrichtseinheiten.

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 Yogahilfsmitteln
- 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 Yoga-Lehrer Ausbildung (BYV oder andere Traditionen) von mind. 400 Unterrichtseinheiten (Kompaktausbildung 2 Wochen, 150 UE).

Prüfung/Zertifikat: Praktische Unterrichtsproben, schriftliche Prüfung am Ende der zweiten Woche. Bei Bestehen der Prüfung, vollständiger Teilnahme an allen Unterrichtseinheiten von Teil 1 und Teil 2, sowie Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat „Rücken Yogalehrer/in BYV“, 560 UE (400 UE Grund-Yogalehrer-Ausbildung plus 160 UE spezialisiert).

Ausbildungsgebühr für die gesamte Ausbildung:

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z/Womo 967 € (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 in Stadtcentern**

Bremen Beginn: 1.-2.9.16

Infos über Termine, Preise etc. direkt beim Stadtcenter:

www.yoga-vidya.de/bremen

Rückenkursleiter/in Ausbildung in den Stadtcentern

Aachen: Beginn 5.-6.3.16

Bonn: 12.-13.3.16

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

www.yoga-vidya.de/aachen

www.yoga-vidya.de/bonn

Asana exakt Yogalehrer Ausbildung



24.-31.7.16 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.

Du erhältst kostenlos im Rahmen des Ausbildungsumfangs ein vom Ausbildungsleiter geschriebenes Buch als Übungsanleitung.

SL: Wolfgang Kessler s. Seite 36

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Yoga-Lehrer-Ausbildung (BYV oder andere Traditionen) von mindestens 400 UE.

Prüfung/Zertifikat

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

Ausbildungsgebühr für die gesamte Ausbildung:

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Yin Yogalehrer Ausbildung

27.3.–8.4.16 BM, 7.–19.8.16 AL, 20.11.–2.12. BM;
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:

- Yoga unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen
- Grundlagen: Yin in der Yoga Vidya Grundreihe/-Praxis, Trainingslehre, Yin Et Yang-Theorie, Bindegewebe
- Funktionelle Anatomie (Knochen, Muskeln, Faszien, Bindegewebe)
- Neun Ebenen der funktionellen Analyse / 14 Skelettsegmente
- Yin-Yoga-Asanas und Zielgebiete
- Ablauf einer Yin Yogastunde
- Unterrichtspraxis



SL: Maheshwara Lehner – Yogalehrer (BYV) und Yoga Acharya (ISYVC), Yin Yoga Teacher nach Paul Grilley, Meditationskursleiter (BYV), Erfahrung als Yogalehrerausbilder (YV Speyer, ISYVC Indien, SYVP Indien), Studium der Biologie (Abschluss Diplom), Physiotherapeut. Er versteht es auf wunderbare Weise, Anatomie spannend und humorvoll zu lehren.



Shakti Lehner – Yogalehrerin (BYV) und Yoga Acharya (ISYVC), Yin Yoga Level 1 mit Maheshwara, Meditationslehrerin (BYV), Erfahrung als Yogalehrerausbilder (YV Speyer, ISYVC Indien, SYVP Indien), Studium der Biologie (Abschluss Diplom), Heilpraktikerin, Hormonoyogatherapeutin. Sie unterrichtet mit viel Liebe und Herz.

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?“ und gegenseitigem Unterrichten. Bei Bestehen der Prüfung und vollständiger Teilnahme an allen Unterrichtseinheiten erhältst du das Zertifikat „Yin Yogalehrer (BYV)“, 140 UE

MZ 983 €, DZ 1.165 €, EZ 1.355 €, S/Z/Womo 837 €



Hauptunterrichtende an den Yogalehrer-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. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga Bewegungen Europas.

Alphabetisch nach Vornamen:



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



Ananda Petra Schaak – Stellvertretende Ashramleitung, Yoga Vidya Acharya, Yogalehrerin WdM/ECYT/BDY/EYU/BYV, Meditationslehrerin BYVG, spirituelle Lebensberaterin BYVG, Wellnesstrainerin, Kauffrau, Agraringenieurin, seit 2001 tägliche Yogapraxis, Kriya Yoga Einweihung.



Atmamitra Mack – Seit vielen Jahren mit Yoga Vidya verbunden, Yoga- und Meditationslehrer und ausgebildet in Tao Yoga. Er leitete 7 Jahre ein Yoga Vidya Koopzentrum, liebt und spielt klassische indische Musikinstrumente, wie Vina und Tabla.



Chandrashekara Burandt – spezialisiert sich derzeit im Kundalini Yoga und Pranayama. Er lebt gemeinsam mit seinem Hund vegan, da ihm der Tierschutz sehr am Herzen liegt. Er ist Teamleiter des Onlinemarketing/Socialmedia-Teams.



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



Devani Purvis – Leiterin des Hauses Yoga Vidya Westerwald, Hauptunterrichtende Yogalehrerin und -Ausbildende, Meditationslehrerin und Entspannungskursleiterin, Yogatherapeutin. Sie begleitet und motiviert dich mit ihrer ruhigen und kraftvollen Ausstrahlung.



Eknath Hummer – Mitarbeiter im Westerwald. Yogalehrer (BYV). In seine Seminare fließt Erfahrung aus 3 Jahrzehnten Meditation, 7 Jahre Tätigkeit als selbstständiger Therapeut (Gestalttherapie und Hakomi) und Co-Leiter des 1. Satsanghauses Österreichs mit ein. Ein humorvoller und tief sinniger Stil zeichnet seine Arbeitsweise aus.



Karuna Mayi Wapke – Yogalehrerin (BYV) und Hormonyogalehrerin. Sie unterrichtet seit 2006 und legt ihren Schwerpunkt vor allem auf Pranayama und auch Tönen. Mitarbeiterin bei Yoga Vidya Westerwald und freut sich, hier weiterhin viele Menschen auf dem Yogaweg zu begleiten und ihnen Yoga näher bringen zu dürfen.



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



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



Kay Hadamietz – 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.



Keshava Schütz – Leiter des Hauses Yoga Vidya Nordsee. Praktiziert seit über 25 Jahren Yoga. Nachdem er viel Sport sowie Kampfkunst trainierte und ein Fitnesscenter leitete, fand er über Yoga den Weg zur Spiritualität. Mit viel Energie und wertvollen Tipps hilft er dir, Yoga in den Alltag zu integrieren. Mit Begeisterung und Enthusiasmus hilft er Menschen über ihre Grenzen hinaus zu wachsen und Bewusstsein für ihre verborgenen Fähigkeiten zu entwickeln. „Yoga: Watt willst du Meer!“



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).



Narada Marcel Turnau – Als erfahrener Yogalehrer und Ausbilder strahlt Narada die Freude aus, die ihm das Weitergeben und Unterrichten von Yoga bereitet. Engagiert und kompetent gibt er sein Wissen weiter.



Narendra Hübner – ehemals Ballettlehrer und -tänzer, studierte Musik und Instrumentalpädagogik. Er praktiziert Yoga seit seinem 16. Lebensjahr und unterrichtet seit 1992 Yoga mit großer Präzision in Kursen, Seminaren und Ausbildungen. Vielseitiger und kompetenter Ausbildungsleiter mit viel Erfahrung und Humor.



Nirmala Eroes – Yogalehrerin, ausgebildete Diplompädagogin, Waldorf- und Sonderschullehrerin, spirituelle Lebensberaterin, Meditationskursleiterin, mit langjähriger Erfahrung in der indischen Hatha Yoga Tradition, unterrichtet seit vielen Jahren. Ihr Unterrichtsstil ist facettenreich, mit Tiefgang und Engagement.



Parvathi Ma Scharunge – Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin (BYAT), Meditations- und Entspannungskursleiterin und spiritueller Coach (BYVG). Sie liebt es ihre Erfahrung und ihr Wissen an Menschen weiter zu geben, die Interesse an einer yogischen Lebensführung mit Nachhaltigkeit und Gesundheit haben.



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.



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.



Rosemarie Liebich – Yogalehrerin (BYV), Meditations- und Entspannungskursleiterin. Gibt ihre Erfahrungen gerne an andere weiter.



Sanatani Eisen – Yogalehrerin (BYV) und Meditationskursleiterin (BYV). Mit ihrer fröhlichen Art führt sie dich durch so manche Yogastunde und die Ausbildung.



Shaktipriya Vogt – 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 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 führenden Schulen in Deutschland und Florida. Shivakami liebt es, Brücken zu bauen zwischen unterschiedlichen Traditionen wie Körperübungen und Selbstreflexion oder Raja 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.



Shankara Girgsdies – praktiziert ganzheitlichen Yoga seit 2005 und ist seit Ende 2007 als Yogalehrer aktiv. Anfang 2011 kam er in Kontakt mit der buddhistischen Achtsamkeits-Praxis, die er seitdem in Alltag und Yoga-Unterricht einfließen lässt – eifrig, klar, bewusst, achtsam.



Sitaram Kube – langjähriger Yogalehrer- und Ausbilder bei Yoga Vidya mit fundiertem und anschaulichem Unterrichtsstil.



Sivanandadas Elgeti – ist erfahrener Yogalehrer. Sein Spezialgebiet sind Bhakti Yoga und Studium des Sanskrit. Er begleitet dich mit seiner ruhigen, kraftvollen Ausstrahlung.



Tenzin Leickert – Yogalehrer, Körpertherapeut, Systemischer Berater. Tenzin führt dich systematisch in und durch deine Praxis. „Den eigenen Weg als immerwährende Kommunikation und Hingabe zu Gott betrachten, dann wird das Leben zum Abenteuer.“



Vani Devi Beldzik – Yogalehrerin, Yoga-therapeutin, Hormonyogalehrerin, Meditationslehrerin. Als examinierte Krankenschwester auf der Suche nach neuen Wegen im Gesundheitsbereich ist sie glücklich in der Yogawelt gelandet. Es bereitet ihr viel Freude, ihr erlerntes Wissen weiter geben zu können.



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 Ausbildung

4–Wochen–Intensiv–Ausbildung (Termine s. Seite 15, Ausbildungsgebühr Seite 16)

Termin/Ort

Unterkunft: EZ MZ S Z Womo DZ mit

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

2x2 Wochen Ausbildung (Termine s. Seite 15, Ausbildungsgebühr Seite 16)

Termin/Ort

Unterkunft: EZ MZ S Z Womo DZ mit

Anzahlung bei Anmeldung mind. 250 €. Restzahlung 2 Wo. vor Kursbeginn (108 € Ermäßigung) oder Gesamtbetrag abzgl. 500 € bis 2 Wochen vor Kursbeginn, restliche 500 € 2 Wochen vor der 2. Hälfte (Zahlungssplittung möglich).

4x1 Woche Ausbildung (Termine s. Seite 15, Ausbildungsgebühr Seite 16)

Termin/Ort

Unterkunft: EZ MZ S Z Womo DZ mit

Anzahlung bei Anmeldung mind. 250 €. Restzahlung 2 Wo. vor Kursbeginn (218 € Ermäßigung) oder ¼ des Restbetrags 2 Wochen vor jedem Ausbildungsabschnitt. Bei nachträglicher Umbuchung der 4–Wochen–Ausbildung 15 € Bearbeitungsgebühr.

Gurukula Yogalehrer/in Ausbildung (siehe Seite 17)

Termin/Ort

Unterkunft: EZ MZ S Z Womo DZ mit

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

2 Monate Yogalehrer/in Ausbildung (siehe Seite 18/19)

Termin/Ort

Unterkunft: EZ MZ S Z Womo DZ mit

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

2–Jahres–Ausbildung ab Januar 2015 im Yoga Vidya Center:

..... (Orte, Termine + Preise s. Seite 18)

Unterkunft: EZ MZ S Z Womo DZ mit

Der Ausbildungsvertrag wird mit dem jeweiligen Stadt–Center vereinbart!

3–Jahres–Ausbildung (Termine + Preise s. S. 22/23) in Bad Meinberg Westerwald Allgäu

Unterkunft: EZ MZ S Z Womo DZ mit

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 mit

Yogalehrer Vorbereitung (Termine und Preise s. Seite 7)

Unterkunft: EZ MZ S Z Womo DZ mit

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

Vorname, Nachname

Anschrift

Tel. E-Mail

– Bitte weiter auf
der Rückseite –



Zahlungsart:

Bankeinzug. *Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Bankeinzugserlaubnis. Vielen Dank!*

Bitte abbuchen von meinem Konto IBAN

Bank BIC

Überweisung (bei 2- und 3-jähriger Ausbildung nur Abbuchung möglich):

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

Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG,

BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00

Yoga Vidya e.V. Westerwald, Westerwald Bank eG,

BIC: GENODE51WW1, IBAN: DE04 5739 1800 0067 4275 05

Yoga Vidya e.V. Nordsee, GLS Bank Bochum,

BIC: GENODEM1GLS, IBAN: DE54 4306 0967 0023 9732 02

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 (Versand 3 €):

(Bitte beachte: Kurse und Bücher haben verschiedene Bankverbindungen)

„Das Große Illustrierte Yogabuch“ 25 €; „Bhagavad Gita“ 26,90 €; „Yoga Vidya Asana Buch“ 19,80 €

Zahlungsart: Bitte abbuchen; Überweise ich auf Konto Yoga Vidya GmbH (Shop und Versand)

Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG

BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 3694 00

Geburtsort, Geburtsdatum Beruf

Wie hast du von uns gehört?

Bisherige Erfahrung mit Yoga

Etwas gesundheitliche Beschwerden

Ich bitte um Abholung am (Datum) um Uhr

Bahnhof Horn-Bad Meinberg (kostenlos 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: www.yoga-vidya.de/center/haus-westerwald/anreise)*

Nordsee: Bahnhof Wilhelmshaven (13 €) **Allgäu:** kostenlos ab Bahnhof Maria Rain

Teilnahmebedingungen für die 4-Wochen-Ausbildung und Bausteinausbildungen:

Teilnahme an allen Kursen, Vorträgen und Workshops ist Pflicht. Spätere Anreis 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: s. Seite 23.

Ich habe von den Teilnahmebedingungen Kenntnis genommen. Ich erkläre, dass ich bereit bin, für mich selbst verantwortlich zu sein

Ort, Datum, rechtsgültige Unterschrift

Bitte an dein Seminarhaus schicken, Adresse s. Broschürenumschlag.

2-Jahres-Ausbildung: bitte direkt an dein Stadtzentrum schicken!

Mitfahrbörse: www.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-Weiterbildung
- 61 Kinder-Yoga Weiterbildung
- 65 Schwangeren-Yoga Weiterbildung
- 67 Yoga bei spezifischen Beschwerden
- 71 Yoga für bestimmte Zielgruppen
- 74 Spirituelle und persönliche Entwicklung
- 77 Erweiterte berufliche Kompetenz
- 80 Hatha Yoga und Fitness
- 88 Yoga Vidya Visharada- und Acharya Studiengänge
- 90 Die Kursleiter/innen



Mehr als 200 Weiterbildungen und Aufbaueminare für Yogalehrer/innen! An vier Standorten in Deutschland.

Die Yoga Vidya Weiterbildungsseminare

Hier findest du das weltweit umfangreichste Weiterbildungsangebot für Yogalehrer aller Traditionen. Mit den Weiterbildungen vertieft 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. (s. „Yogalehrer/in (BYV) 2-Jahres-Baustein-zertifikat“, Seite 48).

Unsere Seminarleiter/innen (s. ab Seite 90) freuen sich auf ein intensives Arbeiten mit dir in hochmotivierten interessierten Gruppen.

Infos über den Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV) auf der Seite 209.



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

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

Weiterbildung zum halben Preis!?

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

Wissenswert!

Yoga und moderne Wissenschaft –
Wissenschaftliche Begleitung der
Yogalehrer Ausbildung.

Interessanter Artikel auf Seite 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, s. Seite 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 Unterrichtseinheiten nachweisen kannst sowie zwei Jahre Gesamtaus- 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 oder A6. 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/Vorstellungstunde 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 2 x 2 Wochen oder 4 x 1 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 Bausteinausbildung 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).

** 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, alle Seminare/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 Ashram eines geben. Wenn du alle Bausteine zusammen hast, dann reiche bitte deine Nachweise 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 (s. Seite 48).

Indische Schriften und Philosophiesysteme

16.-18.9.16 BM

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

Hatha Yoga und Sport

22.-24.1.16 NO, 4.-6.11.16 BM

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

Raja Yoga, Teil 1

15.-17.1.16 WW, 6.-8.5.16 NO

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

Raja Yoga, Teil 2

12.-14.2.16 WW, 7.-9.10.16 NO

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

9.-11.9.16 WW

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

Hatha Yoga, Entspannung und Stress-Management

22.-24.4.16 WW, 2.-4.12.16 NO 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

17.-19.6.16 WW

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

18.-20.3.16 NO, 11.-13.11.16 WW

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

Bhagavad Gita

19.-21.2.16 BM

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

8.-10.4.16 BM

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

* *Empfohlene Bücher s. Seite 46*



Weiterbildungsreihen:

Weiterbildungsreihe 122 (WB 122)

Beginn: 22.1.16 Ende: 3.12.17 NO

22.-24.1.16 Hatha Yoga und Sport; 18.-20.3.16 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer; 6.-8.5.16 Raja Yoga 1; 7.-9.10.16 Raja Yoga 2; 2.-4.12.16 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management; 20.-22.1.17 Raja Yoga 3; 17.-19.3.17 Indische Schriften und Philosophiesysteme; 12.-14.5.17 Jnana Yoga und Vedanta; 13.-15.10.17 Kundalini Yoga Fortgeschrittene; 1.-3.12.17 Bhagavad Gita

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.1.16

Weiterbildungsreihe 123 (WB 123)

Beginn: 19.2.16 Ende: 26.11.17 BM

19.-21.2.16 Bhagavad Gita; 8.-10.4.16 Jnana Yoga und Vedanta; 17.-19.6.16 Kundalini Yoga Fortgeschrittene; 16.-18.9.16 Indische Schriften und Phi-

losophiesysteme; 4.-6.11.16 Hatha Yoga und Sport; 13.-15.1.17 Raja Yoga 1; 10.-12.3.17 Raja Yoga 2; 5.-7.5.17 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management; 8.-10.9.17 Raja Yoga 3; 24.-26.11.17 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.2.16

Weiterbildungsreihe 124 (WB 124)

Beginn: 8.4.16 Ende: 18.2.18 BM

8.-10.4.16 Jnana Yoga und Vedanta; 17.-19.6.16 Kundalini Yoga Fortgeschrittene; 16.-18.9.16 Indische Schriften und Philosophiesysteme; 4.-6.11.16 Hatha Yoga und Sport; 13.-15.1.17 Raja Yoga 1; 10.-12.3.17 Raja Yoga 2; 5.-7.5.17 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management; 8.-10.9.17 Raja Yoga 3; 24.-26.11.17 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer; 16.-18.2.18 Bhagavad Gita

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.3.16

Weiterbildungsreihe 125 (WB 125)

Beginn: 22.4.16 Ende: 25.2.18 WW

22.-24.4.16 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management; 9.-11.9.16 Raja Yoga 3; 11.-13.11.16 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer; 10.-12.2.17 Bhagavad Gita; 28.-30.4.17 Jnana Yoga und Vedanta; 9.-11.6.17 Kundalini Yoga Fortgeschrittene; 15.-17.9.17 Indische Schriften und Philosophiesysteme; 17.-19.11.17 Hatha Yoga und Sport; 12.-14.1.18 Raja Yoga 1; 23.-25.2.18 Raja Yoga 2

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.4.16

Weiterbildungsreihe 126 (WB 126)

Beginn: 17.6.16 Ende: 15.4.18 BM

17.-19.6.16 Kundalini Yoga Fortgeschrittene; 16.-18.9.16 Indische Schriften und Philosophiesysteme; 4.-6.11.16 Hatha Yoga und Sport; 13.-15.1.17 Raja Yoga 1; 10.-12.3.17 Raja Yoga 2; 5.-7.5.17 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management; 8.-10.9.17 Raja Yoga 3; 24.-26.11.17 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer; 16.-18.2.18 Bhagavad Gita; 13.-15.4.18 Jnana Yoga und Vedanta

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.6.16

Weiterbildungsreihe 127 (WB 127)

Beginn: 7.10.16 Ende: 6.5.18 NO

7.-9.10.16 Raja Yoga 2; 2.-4.12.16 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management; 20.-22.1.17 Raja Yoga 3; 17.-19.3.17 Indische Schriften und

Philosophiesysteme; 12.-14.5.17 Jnana Yoga und Vedanta; 13.-15.10.17 Kundalini Yoga Fortgeschrittene; 1.-3.12.17 Bhagavad Gita; 19.-21.1.18 Hatha Yoga und Sport; 16.-18.3.18 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer; 4.-6.5.18 Raja Yoga 1

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.9.16

Weiterbildungsreihe 128 (WB 128)

Beginn: 16.9.16 Ende: 17.6.18 BM

16.-18.9.16 Indische Schriften und Philosophiesysteme; 4.-6.11.16 Hatha Yoga und Sport; 13.-15.1.17 Raja Yoga 1; 10.-12.3.17 Raja Yoga 2; 5.-7.5.17 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management; 8.-10.9.17 Raja Yoga 3; 24.-26.11.17 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer; 16.-18.2.18 Bhagavad Gita; 13.-15.4.18 Jnana Yoga und Vedanta; 15.-17.6.18 Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.9.16

Weiterbildungsreihe 129 (WB 129)

Beginn: 9.9.16 Ende: 22.4.18 WW

9.-11.9.16 Raja Yoga 3; 11.-13.11.16 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer; 10.-12.2.17 Bhagavad Gita; 28.-30.4.17 Jnana Yoga und Vedanta; 9.-11.6.17 Kundalini Yoga Fortgeschrittene; 15.-17.9.17 Indische Schriften und Philosophiesysteme; 17.-19.11.17 Hatha Yoga und Sport; 12.-14.1.18 Raja

Yoga 1; 23.-25.2.18 Raja Yoga 2; 20.-22.4.18 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.8.16

Weiterbildungsreihe 130 (WB 130)

Beginn: 4.11.16 Ende: 16.9.18 BM

4.-6.11.16 Hatha Yoga und Sport; 13.-15.1.17 Raja Yoga 1; 10.-12.3.17 Raja Yoga 2; 5.-7.5.17 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management; 8.-10.9.17 Raja Yoga 3; 24.-26.11.17 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer; 16.-18.2.18 Bhagavad Gita; 13.-15.4.18 Jnana Yoga und Vedanta; 15.-17.6.18 Kundalini Yoga Fortgeschrittene; 14.-16.9.18 Indische Schriften und Philosophiesysteme

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.10.16

Weiterbildungsreihe 131 (WB 131)

Beginn: 2.12.16 Ende: 7.10.18 NO

2.-4.12.16 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management; 20.-22.1.17 Raja Yoga 3; 17.-19.3.17 Indische Schriften und Philosophiesysteme; 12.-14.5.17 Jnana Yoga und Vedanta; 13.-15.10.17 Kundalini Yoga Fortgeschrittene; 1.-3.12.17 Bhagavad Gita; 19.-21.1.18 Hatha Yoga und Sport; 16.-18.3.18 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer; 4.-6.5.18 Raja Yoga 1; 5.-7.10.18 Raja Yoga 2

Bei Ratenzahlung erste Rate am 15.11.16

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.

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

MZ 1.312 €, DZ 1.560 €, EZ 1.808 €, S/Z/Womo 1.120 €

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

Monatsraten möglich: je 20 Raten à MZ 69 €, DZ 82 €, EZ 95 €, S/Z/Womo 59 €

Einzel gebuchtes Wochenende: MZ 164 €, DZ 195 €, EZ 226 €, S/Z/Womo 140 €

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 2018 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 – Vedanta

25.3.-3.4.16 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 werden die Muskeln durch die Yoga-Praxis beeinflusst?
- 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 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z/Womo 544 €

Intensiv A2 – Die Weisheit der Upanishaden

1.1.-10.1.16 BM

SL: Maheshwara Mario Ilgen, Sanatani Eisen

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 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z/Womo 544 €

Intensiv A5 Atma Bodha – die Erkenntnis des Selbst

19.-28.8.16 BM, SL: Maheshwara Mario Ilgen, Atman Shanti Hoche

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.

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.

Mit Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die klassischen 6 Philosophiesysteme.

Unterrichtstechniken und Hatha Yoga:

Siehe unter Intensiv A1.

Benötigte Literatur: YVL, YVA, „Atma Bodha & Aparoksha Anubhuti“ (Yoga Vidya Verlag)*

MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z/Womo 544 €





Intensiv A6 – Aparoksha Anubhuti – Die direkte Verwirklichung des Selbst

15.-24.7.16 BM, SL: Chandra Cohen, Tenzin Leickert, Teils Englisch mit deutscher Übersetzung

Jnana Yoga, Vedanta und der direkte Weg zur Verwirklichung der Einheit. Anhand des „Aparoksha Anubhuti“, „direkte intuitive Gotteserfahrung“, einem prägnanten genialen Werk mit 144 Sutras, entfalten wir die Lehren von Shankaracharya, dem großen Philosophen und Meister des Vedanta. „Hier wird das Mittel erläutert, durch welches Aparoksha Anubhuti, die direkte Verwirklichung, erlangt werden kann, um so die endgültige Befreiung zu erreichen...“ (Vers 2)

Ein kühnes Versprechen – auch wenn du in diesem Seminar nicht gleich die volle Selbstverwirklichung erreichst, wird die großartige Botschaft des Vedanta dein Denken, dein Verständnis deiner Selbst und der Welt revolutionieren. Du wirst inspiriert, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster in Frage zu stellen und zu überwinden. Die Auseinandersetzung, das Hinterfragen, das Meditieren über höchste metaphysische Wahrheiten führt dich schrittweise zu einem immer klareren Verständnis der essentiellen Einheit von allem, deiner wahren Natur als reines Sein, Wissen und Wonne. „Aparoksha Anubhuti“ gibt uns konkrete Übungen, um diese höchste Realität unmittelbar zu verstehen. Diese praktischen Meditationstechniken zeigen Shankaracharyas Jana Yoga Interpretation der 8 Astangas des Raja Yoga – Nama, Niyama, Asana,

Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi – jedoch aus der Sicht des Vedanta, in einer sehr viel weiteren, metaphysischen Bedeutung als Patanjalis Raja Yoga. Ein einzigartiges Seminar für dich als ernsthafte/r spirituelle/r Aspirant/in, das dich auf der Leiter deiner spirituellen Evolution entscheidend weiter bringt.

Mit Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die klassischen 6 Philosophiesysteme. Auch andere indische Texte, philosophische Systeme und Methoden werden mit einfließen. Plus: Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.

Unterrichtstechniken und –didaktik:

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

Hatha Yoga:

- Erlernen von fortgeschrittenen Techniken
- Shank Prakshalama, die vollständige Darmreinigung zur Entschlackung des ganzen Organismus.
- Hatha Yoga und Sport: Sportmedizin. Muskel und Skelettsystem. Aufbau des Muskels. Wie werden die Muskeln durch die Yoga-Praxis beeinflusst?
- Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining.
- Hatha-Yoga und Entspannung: Entspannung und Stress-Management. Allgemeines Anpassungsprinzip.

- Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen des Yoga. Entspannungstechniken.
- Mentales Training. Yoga und Gesundheit. Yoga im täglichen Leben. Krankenkassen und Yoga.

Alternativ auch als F6 buchbar (s. Seite 60): Mit zusätzlichen Vedanta-Vorträgen (statt Stressmanagement und Trainingslehre). F6 hat auch andere Unterrichtstechniken.

*Benötigte Literatur: Yoga Vidya Lehrer Handbuch, Yoga Vidya Asana Buch, „Atma Bodha Et Aparoksha Anubhuti“ (Yoga Vidya Verlag)**

MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; SJZ/Womo 544 €

Intensiv B

– Hatha Yoga Pradipika

5.-14.8.16 BM, SL: Swami Saradananda
Teils 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, Energie-Erweckungen und Bewusstseinerweiterung.
- 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 Bewusstseinerweiterung bei Teilnehmern.
- Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Yogapraxis.

*Benötigte Literatur: HYP, YVL, Yogalehrer Handbuch.**

MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; SJZ/Womo 544 €



Intensiv C – Bhagavad Gita

13.-22.5.16 BM; SL: Sitaram Kube, Atman Shanti Hoche

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 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z/Womo 544 €

Intensiv D1 – Raja Yoga – Die Yoga Sutras des Patanjali

19.-28.2.16 NO, SL: Keshava Schütz, Ananda Schaak;
28.10.-6.11.15 WW, SL: Leela Mata

Teils 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 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z/Womo 544 €

Intensiv E – Bhakti Sutras

18.-27.3.16 BM, SL: Leela Mata, Sitaram Kube

Teils Englisch mit deutscher Übersetzung

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 (Lichterzeremonie), 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 Konzentrationsstechniken. Längeres Halten. Asanas meditativ.

Unterrichtstechniken:

- Unterrichtsgestaltung, Didaktik. Individuelle Korrekturen
- Unterrichtstechniken zur Öffnung des Herzens für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene
- Lerne, Asanas mit Affirmationen, längerem 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 653 €; DZ 791 €; EZ
933 €; S/Z/Womo 544 €



Intensiv F4 – Viveka Chudamani und Asanas Intensiv

9.-18.9.16 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.

Ananas intensiv und exakt: Intensives Arbeiten an den Ananas. 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 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/J/Womo 544 €



Intensiv F6 – Aparoksha Anubhuti – Die direkte Verwirklichung des Selbst

15.-24.7.16 BM, SL: Chandra Cohen, Tenzin Leckert
Jnana Yoga, Vedanta und der direkte Weg zur Verwirklichung der Einheit. Anhand des „Aparoksha Anubhuti“, „direkte intuitive Gotteserfahrung“, einem prägnanten genialen Werk mit 144 Sutras, entfalten wir die Lehren von Shankaracharya, dem großen Philosophen und Meister des Vedanta. „Hier wird das Mittel erläutert, durch welches Aparoksha Anubhuti, die direkte Verwirklichung, erlangt werden kann, um so die endgültige Befreiung zu erreichen...“ (Vers 2)

Ein kühnes Versprechen – auch wenn du in diesem Seminar vermutlich nicht gleich die volle Selbstverwirklichung erreichst (...!), wird die großartige Botschaft des Vedanta dein Denken, dein Verständnis deiner Selbst und der Welt revolutionieren. Du wirst inspiriert, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster in Frage zu stellen und zu überwinden. Die Auseinandersetzung, das Hinterfragen, das Meditieren über höchste metaphysische Wahrheiten führt dich schrittweise zu einem immer klareren Verständnis der essentiellen Einheit von allem, deiner wahren Natur als reines Sein, Wissen und Wonne.

„Aparoksha Anubhuti“ gibt uns konkrete Übungen, um diese höchste Realität unmittelbar zu verstehen. Diese praktischen Meditationstechniken zeigen Shankaracharyas Jana Yoga Interpretation der 8 Ashtangas des Raja Yoga – Nama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyaana und Samadhi – jedoch in einer sehr viel weiteren, metaphysischen Bedeutung als Patanjalis Raja Yoga.

Ein einzigartiges Seminar für dich als ernsthafte/r spirituelle/r Aspirant/in, das dich auf der Leiter deiner spirituellen Evolution entscheidend weiter bringt.

Mit Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die klassischen 6 Philosophiesysteme. Auch andere indische Texte, philosophische Systeme und Methoden werden mit einfließen.

Im Unterschied zur gleichnamigen Weiterbildung A6 hast du von 14.00-15.45 Uhr zusätzliche Vedanta-Vorträge (anstelle von Stress-, Entspannungs- und sportmedizinischer Trainingslehre), sowie andere Unterrichtstechniken als A6.

Unterrichtstechniken: Unterrichtsgestaltung. Didaktik. Individuelle Korrekturen. Besonders: - Hatha Yoga nach ayurvedischen Gesichtspunkten, abgestimmt auf Vata-, Pita-, Kapha-: Konstitution - Yoga für Rückbildung nach der Schwangerschaft - Neue Stellungen im Yogaunterricht einführen - Jnana-Yoga-Techniken im Hatha Yoga Unterricht für Anfänger.

Benötigte Literatur: Yoga Vidya Lehrer Handbuch, Yoga Vidya Asana Buch, Aparoksha Anubhuti (dt. Übersetzung, Yoga Vidya Verlag)

MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/J/Womo 544 €

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 Unterrichtseinheiten 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

4.-6.3.16 BM, SL: Narayan Poesse
 22.-24.7.16 WW, SL: Charry Ruiz
 19.8.-21.8.16 BM, SL: Charry Ruiz
 14.-16.10.16 BM, SL: Kavita Pippon
 9.-11.12.16 BM, SL: Narayan Poesse

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.

Wochenenden: MZ 164 €, DZ 195 €, EZ 226 €, S/Z/Womo 140 €
 31.7.-2.8.15 NO: MZ 181 €, DZ 219 €, EZ 260 €, S/Z 154

Kinderyogalehrer Weiterbildung – Intensiv A

18.-27.3.16 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 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z/Womo 544 €

Kinderyogalehrer Weiterbildung – Intensiv C

14.-23.10.16 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 Alterstufen 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 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z/Womo 544 €

Yoga mit Jugendlichen

12.-14.2.16 WW SL: Kavita Pippon

20.-22.5.16 BM, SL: Aditi Kolkmeier

21.-23.10.16 BM, SL: Aditi Kolkmeier

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.

WW, BM: MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €
NO: MZ 181 €, DZ 219 €, EZ 260 €, S/Z 154 €

Yoga und Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche – Yogalehrer Weiterbildung

5.-7.2.16 BM, SL: Hans-Jürgen Klee

Durch die Übungen der Gewaltprävention kannst du Kindern die Möglichkeit geben, sich vor dem Eintreten einer unangenehmen oder kritischen Situation zu überlegen: Wie verhalte ich mich? Was ist zu tun? Du lernst Spiele lernen, die darauf ausgerichtet sind, die sozialen Kompetenzen der Kinder zu verbessern, um die Eskalation von Alltagssituationen zu verhindern. Durch wiederholtes Üben, in verschiedenen Rollen kann deeskalierendes Verhalten einstudiert werden und so zur Gewohnheit werden, dass es zur eigenen Natur wird. Theoretische Hintergründe über die Entstehung und Vermeidung von Gewalt helfen, Verhaltensmuster zu verstehen und unterstützen so die eigene Fähigkeit, Gewalt zu vermeiden.

Du lernst, mit folgenden Methoden zu arbeiten:

1. Erfahrungstheater/Rollenspiel
2. Kampfspiele
3. Meditation
4. Entspannung und Mentaltraining
5. Yoga
6. Partnernyoga
7. Spiele aus der Erlebnispädagogik
8. Vermitteln der Gewaltspirale / Gewaltkreislauf / Ratschläge für Verhalten in Konflikt und Bedrohungssituationen
9. Gespräche, Diskussionen

So wird das Kind in seiner Entwicklung zu einer gesunden Persönlichkeit unterstützt und begleitet.

MZ 164 €, DZ 195 €, EZ 226 €, S/Z/Womo 140 €

Kinderyoga für den Schul- und Kita-Alltag

22.-24.7.16 BM, SL: Beate Wolfsteller

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 164 €, DZ 195 €, EZ 226 €, S/Z/Womo 140 €

Yoga für Kinder mit ADS/ADHS

18.-20.3.16 BM, SL: Iris Zanders

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

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €;

S/Z/Womo 140 €

Yoga für körper- und schwerbehinderte Kinder

10.-12.6.16 BM, SL: Marion Weiß

In diesem Kurs lernst du, wie du diese Kinder über eine spezielle Methode in die Tiefenentspannung von Körper und Geist führst und eine derartige Yogastunde gestalten kannst.

Des Weiteren erhältst du einen Einblick, wie Yoga für diese Kinder in Anlehnung an die Rishikesh-Reihe unterrichtet wird.

Du erfährst vieles über die spezielle Problematik dieser Kinder und wie du sie auf ihrem Weg ganzheitlich unterstützen und yogisch begleiten kannst.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €



Yoga mit geistig behinderten Schülern – Yogalehrer Weiterbildung

15.-17.4.16 BM, SL: Marion Fröhling

Du lernst Yogakurse für geistig behinderte Schüler je nach Alter und Schweregrad der Behinderung zu planen und durchzuführen. Mit vielen praktischen Übungen, Beispielstunden, Anpassung der Yoga Vidya Reihe an das spezifische Lernverhalten geistig behinderter Schüler.

Inhalte und Themen:

- Überblick über Besonderheiten in der Entwicklung und über das spezifische Lernverhalten von Kindern und Jugendlichen mit geistiger Behinderung.
- Yogakurse für Kinder und Jugendliche im Schulalter unter Berücksichtigung des Alters und des Schweregrades der Behinderung planen und durchführen. Mit praktischen Beispielen.
- Grundlage ist dabei die Yoga Vidya Reihe, die du entsprechend der individuellen Lernvoraussetzungen der Schüler anzupassen lernst.
- Didaktische Prinzipien wie Mehrsinnigkeit, Handlungsorientierung und Ritualisierung in deinem Yoga Unterricht mit geistig behinderten Schülern berücksichtigen
- Asanas, Yoga Übungen, und Pranayamas, Yoga Atemübungen, auf spielerische Art vermitteln.
- Besondere Elemente einzelner Yogastunden für geistig behinderte Schüler sind u.a. eine spezifische Massagetechnik, die du lernst, um die Schüler in eine tiefere Entspannung zu führen, Tanzen zu Bollywood-Musik und Fantasiereisen

Dabei erlebst du die Wirkung des Yogaunterrichtes durch zahlreiche praktische Übungen und Beispielstunden selbst. Du erfährst insgesamt selbst die positiven mentalen und körperlichen Auswirkungen von Yoga auf geistig behinderte Schüler im Hinblick auf Ausgeglichenheit, Konzentrationsfähigkeit, Körperkoordination und Beweglichkeit.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Musikalische Arbeit mit Kindern – Fortbildung für Eltern, Lehrer, Erzieher, Yogalehrer

10.-15.7.16 BM, SL: Heike Mirabai Neukirch

Raum, Zeit, Form und Klang. Rhythmus durchdringt unser Leben in allen Bereichen. Angefangen vom Herzschlag der Mutter bis zum Lauf der Sonne und der Jahreszeiten. Du wirst anhand praxiserprobter Stundenbilder lernen, Kinder in ihrer Entwicklung und Selbstdarstellung durch Klang und Bewegung zu unterstützen. Gern kannst du eigene Instrumente mitbringen.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 292 €

Weitere als Kinderyoga Weiterbildung geeignete Seminare und Ausbildungen:

Kinderyogalehrer/in Ausbildung im Bausteinsystem s. Seite 28

Entspannungstrainer/in für Kinder s. Seite 118

Erlebnispädagogik Ausbildung s. Seite 119

ADS/ADHS-Berater/in Ausbildung s. Seite 120

Kinder Yoga Übungsleiter/in s. Seite 122

Übungsleiter/in Yoga für Jugendliche s. S. 123



Schwangeren-Yoga Weiterbildung



Yoga für Schwangere

11.-13.3.16, 10.-12.6.16, 30.9.-2.10.16 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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

Yoga für Schwangere

15.-17.1.16 BM, SL: Katyayani Ulbricht

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere zu unterrichten.

Ausbildungsinhalte u.a.:

- 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
- Asanas zur Wirbelsäulenstreckung, Rückenstärkung und Beckenöffnung
- Spezielle Atemtechniken und Konzentrationshilfen
- Mutter-Kind-Meditation

Mit Tipps aus der Hebammensprechstunde und einer Beispiel-Yogastunde für Schwangere.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Yoga rund um die Geburt

7.-14.8.16 NO, 30.10.-6.11.16 BM

SL: Susanne von Somm

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.

7.-14.8.16: MZ 569 €; DZ 702 €; EZ 844 €; S/Z 475 €

30.10.-6.11.16: MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z/Womo 433 €

Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge

17.-22.6.16 AL, SL: Susanne von Somm

Für Mütter (und Väter), die zusammen mit ihren Babys Yoga praktizieren wollen. Für Erholung und Rückbildung nach Schwangerschaft und Geburt, Wiederaufbau des Beckenbodens und der körperlichen Kraft.

Du lernst Besonderheiten und Schwerpunkte der Yogapraxis nach der Geburt kennen:

- spezifische Asanas
- Abwandlungen und Varianten
- Hilfsmittel
- Umgang mit Verspannung und Stress

Das Baby liegt dabei neben dir oder wird bei einzelnen Übungen integriert.

Für die Babys gibt es Baby-Yoga: Lieder, kleine Massagen und sanfte Gymnastik.

MZ 376 €; DZ 452 €; EZ 531 €

Yoga für Rückbildung nach der Schwangerschaft

14.-16.10.16 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 164 €; DZ 195 €, EZ 226 €, Z/Womo 140 €

Schwangeren Yoga Übungsleiter/in

siehe Seite 121



Yoga bei spezifischen Beschwerden



Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden

31.7.-7.8.16 BM

SL: Sukadev Bretz und Sarada Serra

Was gilt es zu beachten, wenn Yogaschüler besondere Probleme wie Gelenk-, Rücken-, Atem-Beschwerden 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 selbstständig hinlegen und aufstehen können

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/J/Womo 433 €

Yoga für den Rücken

29.-31.1.16 BM, SL: Niranjan Klepel

15.-17.7.16 AL, SL: Wolfgang Kessler

12.-14.8.16 WW, SL: Wolfgang Kessler

25.-27.11.16 BM, 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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Rücken-Hygiene: Gesunderhaltung, Vorbeugung, Regeneration

31.8.-4.9.16 BM, SL: Gauri Agulla Castro Eckhardt
Englisch mit deutscher Übersetzung

In 30 Jahren Yogapraxis und Unterrichten von Yoga hat Gauri eine innovative neue Technik entwickelt: die Verbindung klassischer Yoga Asanas mit genauen anatomischen Korrekturen und Anpassungen. Mit ihrer umfassenden Erfahrung aus verschiedenen Yogarichtungen und von Rückenspezialisten von Weltruf vermittelt sie kompetent und genau grundlegende Einsichten in die Wir-

kungsweise von Asanas auf den Rücken. Du lernst insbesondere:

- den Rücken im Alltag zu trainieren
- Rückenverletzungen zu vermeiden
- neue Gewohnheiten und Bewegungen zu entwickeln, um Rückenprobleme zu überwinden und ihnen vorzubeugen.

MZ 316 €; DZ 377 €; EZ 440 €; S/Z/Womo 267 €

Yoga bei stressbedingten Rückenproblemen

11.-13.11.16 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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €





Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken

31.7.-5.8.16 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, Does-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 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

Yoga bei Arthrose und anderen Gelenkerkrankungen

22.1.-24.1.16 BM, SL: Katja Kedenburg

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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Yoga bei MS (Multiple Sklerose)

18.3.-20.3.16 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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Psychologische Yogatherapie bei Burnout

11.-18.9.16 AL, SL: Shivakami Bretz, Pranava Heinz Pauly

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
- Stresssyndrom
- 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 517 €, DZ 623 €, EZ 734 €

Weitere bei spezifischen Beschwerden geeignete Seminare und Ausbildungen:

Rücken-Yoga Lehrer s. Seite 35

Klangtherapie im Yogaunterricht s. Seite 86

Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen s. Seite 183

Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane s. Seite 184

Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish s. S. 183

Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems s. S. 184

Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungssapp. s. Seite 184

Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie s. Seite 192

Yoga bei psychischen Problemen s. Seite 194

Yoga für bestimmte Zielgruppen



Yoga für Senioren

8.-10.4.16 BM, 5.-7.8.16 BM, 9.-11.12.16 BM,
SL: Kavita Pippon

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

Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen kennen, um ältere Menschen auf die Asanas vorzubereiten. Im Vordergrund stehen dabei Bewegungsübungen und Asanas zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und das bewusste Erleben von An- und Entspannung. Im gegenseitigen Austausch erarbeiten wir

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

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Senioren Yoga Übungsleiter/in

SL: Kavita Pippon, s. Seite 92

Yoga im Seniorenheim

20.-22.5.16 BM, SL: Ramashakti Sikora

Du lernst, wie du mit viel Fingerspitzengefühl biografische Erinnerungen der Senioren und ihre Lebensweisheiten für deine Yogastunden nutzen kannst, um ihre Aufmerksamkeit zurück auf die noch vorhandenen Möglichkeiten zu lenken und Freude an der Bewegung zu wecken.

Die Menschen im Seniorenheim zeigen vielfältige Einschränkungen ihrer Gesundheit und Beweglichkeit und erleben häufig einen fremdbestimmten Tagesrhythmus, der sich vor allen Dingen an den Defiziten orientiert. Die Übungen und Anregungen bieten eine willkommene Abwechslung und Bereicherung in ihrem Alltag.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Hormon Yoga Basisseminar

29.-31.1.16 AL, 11.-13.3.16 BM, 10.-12.6.16 WW,
8.-10.7.16 WW, 9.-11.9.16 BM, SL: Amba Popiel-Hoffmann und 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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln

26.-28.6.16 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
- 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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Hormon Yoga Lehrer/in

17.-24.7.16 BM, 16.-23.10.16 WW, SL: Shivapriya Große-Lohmann und Amba Popiel-Hoffmann

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

In der Ausbildung lernst du insbesondere:

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

machen

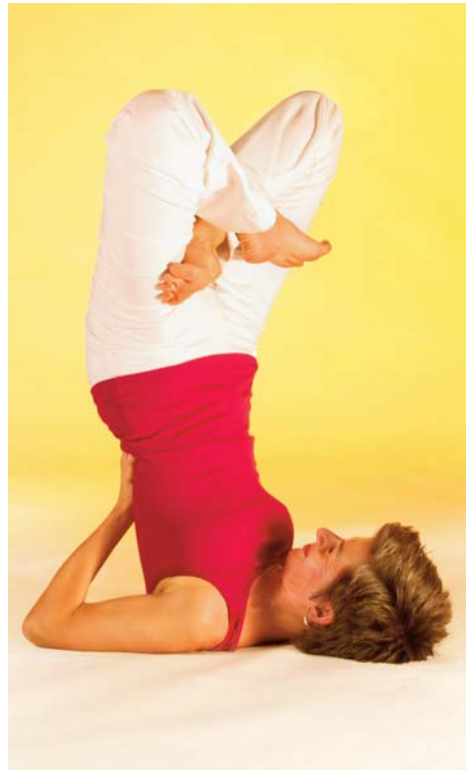
- Potential hinter Begleiterscheinungen in den Wechseljahren und seine Nutzung für spirituelle Entwicklung und Lebensweisheit
- Den Wandlungsprozess auf körperlicher, geistig-seelischer und spiritueller Ebene erkennen, verstehen und positiv beeinflussen
- Kriyas und Shank Prakshalana

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

Teilnahmevoraussetzung: Bereits absolviertes Hormonyoga Basisseminar.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Bausteinausbildung zum/r Hormon Yoga Lehrer/in (s. Seite 31)



Lach-Yoga für Yogalehrer, Kursleiter und Therapeuten

5.-10.2.16 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 376 €, DZ 452 €, EZ 531 €, S/Z/Womo 315 €

Lachyoga Übungsleiter/in

s. Seite 126



Yoga mit geistig behinderten Erwachsenen

4.-6.11.16 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 Entspannung einsetzt
- Stress-Situation in der Gruppe abzubauen

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €;

S/Z/Womo 140 €



Spirituelle und persönliche Entwicklung

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

1.-6.1.16 BM, SL: Sukadev Bretz, Katyayani Ulbricht
18.-23.9.16 BM, SL: Sukadev Bretz, Katyayani Ulbricht

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.

Es ist hilfreich (aber nicht erforderlich), nach dieser Woche eine oder zwei weitere Wochen im Ashram zu bleiben, um individuell mit dem Mantra tief meditieren zu können und vielleicht sogar eine Purushcharana, das klassische Ritual zur Mantra-Shakti-Aktivierung unter Anleitung von Sukadev durchzuführen.

1.-6.1.: MZ 376 €, DZ 452 €, EZ 531 €, S/Z/Womo 315 €
18.-23.9.: MZ 353 €, DZ 429 €, EZ 508 €, S/Z/Womo 292 €

Mantras als Kraftquelle für Yogastunden und Meditation

9.-11.12.16 BM, SL: Katyayani Ulbricht

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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €



Mantra Yogalehrer/in Intensivwoche

27.3.-3.4.16 BM, 23.-30.10.16 BM, SL: Sundaram, Katyayani Ulbricht

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 (BVV)“

MZ 597 €, DZ 704 €, EZ 814 €, S/Z/Womo 512 €

Meditative Tiefe in den Yogaunterricht bringen

10.-15.7.16 BM, SL: Adriaan van Wagenveld

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 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 292 €

Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden

17.6.-1.7.16 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 846 €, DZ 1.060 €, EZ 1.281 €, S/Z/Womo 676 €

Ayurveda Meditationstechniken

13.-16.3.16 BM, SL: Leela Mata

Englisch mit deutscher Übersetzung

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 angeleitet von Leela Mata

MZ 248 €; DZ 293 €; EZ 341 €; S/Z/Womo 210 €



Selbstvertrauen und Stärke entwickeln mit Shanmug

31.8.-4.9.16 BM, SL: Shanmug Eckhardt

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 316 €; DZ 377 €; EZ 440 €; S/Z 267

Mudra-Yoga

27.-29.5.16, SL: Gauri Neidig



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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Weitere als Weiterbildung für spirituelle Entwicklung geeignete Seminare und Ausbildungen:

Pranayama Weiterbildung s. Seite 80

Energietrainer Ausbildung s. Seite 106

Spirituelle Lebensberatung s. Seite 129

Prana Heilung – Grundkurs s. Seite 136

Klangreise und Klangmeditation s. Seite 152

Ayur-Yoga Ausbildung s. Seite 159

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 35 € pro 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

Gründungsseminar für Yogalehrer und Gesundheitsberufe

7.-9.10.16 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 Fördermittel. Zusätzlich Möglichkeit zur Einzelberatung und gezielten Erarbeitung eines Konzepts mit der Kursleiterin.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Yoga für erfolgreiche (Geschäfts)Beziehungen

9.-11.9.16 BM, SL: Hans-Peter Bayerl

In diesem Seminar setzt du dich intensiv, achtsam und liebevoll mit deinen eigenen Beziehungen in Privatleben und Beruf auseinander. Du lernst, wie sich Beziehungen und Teamaspekte einfach, aber wirkungsvoll in deinen Berufsalltag und, falls du Yogalehrer bist, in deinen Yogaunterricht integrieren lassen. Wahlbaustein der Business Yoga Ausbildung.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €



Spirituelle Coaching Ausbildung

s. Seite 130

Yoga–Psychologie im Arbeitsleben

2.10.–7.10.16 BM, SL: Gudakesha Becker

Lerne, die klassischen Grundlagen der Arbeits- und Organisationspsychologie mit deinem Yoga und deiner Energie zu verbinden.

In Einzel- und Gruppenübungen reflektieren wir das arbeitsbezogene Erleben und Verhalten von Menschen in der Arbeitswelt und wie du die Reaktionen und Verhaltensmuster wahrnehmen und für dich annehmen kannst.

MZ 353 €, DZ 429 €, EZ 508 €, S/Z/Womo 292 €



Business Yoga Intensiv E

7.-14.8.16 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 u. vermarkten
- Stressmanagement.

MZ 597 €, DZ 704 €, EZ 814 €, S/Z/Womo 512 €

Empfohlene Literatur: Hans Kugler „Business Yoga Sutras“

Business Yoga Basisseminar

19.-21.2.16 BM, SL: Claudia Bauer

24.-26.6.16 BM, SL: 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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Business Yogalehrer Ausbildung im Bausteinsystem (s. Seite 24)

Vox Yoga – Mit Yoga deine Stimme verbessern

2.-4.9.16 BM, SL: Christina Aubrecht Puciata

Das wichtigste Instrument als (Yoga-)Lehrer ist deine Stimme.

Müheles in vollen Kursen stimmlich präsent zu sein, mal entspannend, mal motivierend oder in einem lebendigen Vortrag, ist für viele (Yoga-)Lehrer eine Herausforderung. Dabei haben Yogäübende durch Körperwahrnehmung, Atmung und Entspannung optimale Voraussetzungen dafür und lernen hier

diese Fähigkeiten für ihre Stimmgebung zu nutzen. Umgekehrt bieten Stimm- und Atemübungen aus der Sprecherziehung Inspiration für die eigene Yogapraxis: z. B. kannst du Atemräume in den Asanas bewusst nutzen oder das Erleben der Resonanzräume wird zu einer Reise durch die Chakras. So lernst du die Tragfähigkeit deiner Stimme und deine Sprechtechnik zu verbessern und das Potential des Yoga dafür zu nutzen. Wie Prana mittels Bewusstseinslenkung durch den Körper fließen kann, so können wir auch die Stimme im ganzen Körper klingen lassen.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Stimm- und Sprechtraining für Yogalehrer

8.-10.4.16 BM, SL: Thomas Hundsalz

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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Weitere als Weiterbildung für berufliche Kompetenz geeignete Seminare/Ausbildungen:

Business Yogalehrer Ausbildung im Bausteinsystem s. Seite 24

Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung s. Seite 110

Yoga Personaltrainer Ausbildung s. Seite 110

Stimm- und Sprechtraining Kursleiter s. S. 114

Ayur-Yoga Ausbildung s. Seite 159

Yoga-Therapie ab Seite 181

Psychologische Yoga-Therapie ab Seite 192 ab Seite 196



Hatha Yoga und Fitness



Faszientraining mit Yoga

8.-10.4.16 AL, 3.-5.6.16 BM, 23.-25.9.16 BM, SL:
Claudia Bauer

Du wirst verschiedene Techniken aus dem Faszientraining kennenlernen, um das Bindegewebsnetzwerk (Faszien), das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, wieder geschmeidig und elastisch zu machen. Diese Techniken kannst du in deinen eigenen Yogaunterricht integrieren um so mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden zu fördern. Mit vielen praktischen Tipps und Übungen. Bitte einen Tennisball oder Faszienrolle mitbringen.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo (nur in BM)
140 €

Pranayama Weiterbildung

20.-25.3.16 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 Wechsellatmung
- 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 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 292 €

Hatha Yoga Unterrichtstechniken

23.-25.9.16 WW, SL: Hridaya Loosli

Wir wiederholen und vertiefen die Unterrichtstechniken des Hatha Yoga. Neben der korrekten Ausführung liegt der Schwerpunkt in der individuellen Korrektur und in Hilfestellungen die du bei deinen Schülern anwenden kannst, um sie tiefer in die Asanas hineinzuführen. Zeit für Fragen und Erfahrungsaustausch.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

Die Tiefenwirkungen der Asanas

19.-21.8.16 BM, SL: Atmamitra Mack

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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Passive Yoga (AYTM) im Yogaunterricht

7.-9.10.16 BM; SL: Lara-M. Vucemilovic-Geeganage, Subash J. Geeganage

Entdecke Aspekte des Passive Yoga (AYTM) als wertvolle Ergänzung für deine Yogapraxis. Du bekommst Inspirationen wie du Passive Yoga als gezielte Korrektur in deinen Yogaunterricht oder in die Yoga-therapie einbinden kannst. Auch als Vorbereitung für die Passive Yogatherapie Ausbildung geeignet.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

Neue Stellungen einführen

2.-4.12.16 BM, SL: Adinath Zöllner

Mut zu Variationen! An diesem Wochenende lernst du Stellungen aus den 84 Grund-Asanas 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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €



Neue Asanas unterrichten

8.-10.7.16 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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

Anfänger unterrichten

18.-20.3.16 NO, SL: Ananda Schaak

24.-26.6.16 WW, SL Hridaya Loosli

Viele Yogaschüler brauchen am Anfang mehr Zeit, um ihren Körper zu mobilisieren, zu dehnen und zu kräftigen, um ihn für die Ausführung der Asanas vorzubereiten. In diesem Seminar lernst du eine große Vielzahl an Übungen die für Anfänger geeignet sind und deine Yogastunden variantenreicher gestalten.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen

11.-13.11.16 AL, SL: Nirmala Erös

17.-19.6.16 WW, SL: Karuna M. Wapke

Ein praktisches Seminar mit wenig Theorie: Du lernst weitere Möglichkeiten im Pranayama in den Asanas und in der Tiefenentspannung kennen. Spie-

lerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Yogalehrer-ausbildung 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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Theorie und Praxis der 84 Hauptasanas

17.6.-19.6.16 BM, SL: Adinath Zöllner

Ziel dieses Seminars ist es, die Hauptasanas genauer zu analysieren. Die einzelnen Asanas werden gemeinsam studiert und besprochen. Ihre Wirkungen auf verschiedenen Ebenen sowie Kontraindikationen, Variationen und der Einsatz von Hilfsmitteln. Korrekturen, Hilfestellungen und Ausrichtung. In jeder Einheit wenden wir uns einer Gruppe zu (Stehende Asanas, Rückwärtsbeugen etc.). Das Seminar bietet Raum, das Verständnis um die Asanas zu vertiefen, für Fragen und Diskussion.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

Yoga angepasst an deinen Bewegungsapparat

22.-24.7.16 BM, SL: Adinath Zöllner

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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Yoga Vidya Bodywork – Partner Asanas

21.-26.8.16 BM, SL: Radhika Siegenbruk

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 psy-



chischen 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 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 292 €

Asana Intensiv mit Narayani

13.-18.3.16 BM, 18.-20.3.16 AL, 8.-13.5.16 WW, 11.-16.9.16 BM, 16.-20.9.16 NO SL: Narayani

Englisch mit deutscher Übersetzung

Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. 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 und bist selbst verblüfft, was alles geht.

5 Tage: MZ 456 €; DZ 533 €; EZ 611 €; S/Z/Womo 395 €

4 Tage: MZ 388 €; DZ 449 €; EZ 512 €; S/Z 340 €

2 Tage: MZ 195 €; DZ 226 €; EZ 257 €; S/Z/Womo 171 €

Korrekturen und Hilfestellungen

11.-13.11.16 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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Yin Yoga

– Yogalehrer Weiterbildung

7.-12.2.16 BM, SL: Shanti Wade; 9.-14.10.16 WW, SL: Shanti Wade (s. Seite 93)

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 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 292 €





lauf entsteht. Du erfährst verschiedene Möglichkeiten, dich selbst oder andere in die Entspannung und in bewusstes Wahrnehmen zu leiten. In praktischen Übungen wirst du dich in die unterschiedlichen Arten einfühlen und vielleicht sogar selbst eine eigene Kreation anleiten.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Yoga Nidra Weiterbildung

18.-25.3.16 BM, 21.-28.8.16 BM

SL: Dr. Nalini Sahay (*Englisch mit dt. 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

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z/Womo 433 €

Yoga Nidra Aufbaukurs

22.-29.7.16 BM, SL: Dr. Nalini Sahay

Englisch mit deutscher Übersetzung

In diesem Intensivseminar lernst du als Yogalehrer Yoga Nidra mit detaillierten Erklärungen, so dass du dieses uralte komplexe yogische Entspannungs- und Meditationssystem noch klarer verstehst.

Yoga Personaltrainer s. Seite 110

Asana Exakt Yogalehrer s. Seite 37

Yin Yogalehrer s. Seite 38

Faszien Yoga Trainer Ausbildung s. Seite 108

Traumreisen entwickeln

28.-30.10.16 BM, SL: Ramashakti Sikora

Du lernst Teilnehmer in Traumreisen zu führen und verschiedene Entspannungstechniken an die jeweilige Situation anzupassen. Die Entspannung am Ende einer Yogastunde wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmer und die vorangegangene Yogastunde abgestimmt, so dass ein harmonischer Ab-

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 517 €; DZ 623€; EZ 734 €; S/Z/Womo 433 €

Pawanmuktasana

3.-8.4.16 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. Anti-rheumatische 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 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 292 €

Energieschutz

29.4.-1.5.16 BM, SL: Atmamitra Mack

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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Klang Yoga

20.-22.5.16 BM; SL: Atmamitra Mack

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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €



Klangtherapie im Yogaunterricht

8.-10.7.16; 16.-18.12.16 BM; SL: Vani Devi Beldzik
6.-11.3.16; 30.10.-4.11.16 BM, SL: Jeannine 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.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

5 Tage: MZ 353 €, DZ 429 €, EZ 508 €; S/Z/Womo 292 €

Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rückenyoga

29.4.-1.5.16 BM, SL: Pranava Heinz Pauly

Du möchtest Klangschalen, Gongs und andere Klanginstrumente im Rückenyogaunterricht 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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €



Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie

21.-23.10.16 BM, SL: Atmamitra Mack

Was ist der Unterschied zwischen Klangarbeit zur Entspannung und Klangtherapie? Wo hört Prävention 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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Klangarbeit in der psychotherapeutischen Arbeit

28.8.-2.9.16 BM, SL: Kim Shambhudas Syta Klänge sind ein sehr mächtiges, kraftvolles und überaus hilfreiches Werkzeug und können auf vielfache Weise die Arbeit mit deinen Klienten unterstützen. Du lernst die Grundlagen im Umgang mit Klangschalen, Stimmgabeln und Stimme und ihre Einsatzmöglichkeiten in der psychotherapeutischen Arbeit kennen.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 292 €



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 Unterrichtseinheiten (einschließlich der Yogalehrer-ausbildung) 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-Baustein-ausbildung (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. Z.B. Yoga für Kinder, Yoga für Schwangere, Yoga fürs Herz, Yoga für Senioren, Yoga-Therapie.
- Eine Asana-Intensiv-Woche (oder 3 WE)
- Mindestens 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 (bzw. 1380, s. nächster Punkt) Unterrichtseinheiten 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

Ideale Gelegenheiten für neue Anregungen, Kompetenz,
Inspiration, Weiterbildung:

Kongresse und Special Events

- **Business Yoga Kongress** 11.13.3.16
- **Ayurveda Kongress** 10.-12.6.16
- **Yoga Kongress** 18.-20.11.16



Insprierende Vorträge, Workshops, eine Vielfalt an Yogastunden, Kontakte, Austausch, gemeinsame Meditationen, Interessante internationale Referenten, große Auswahl an parallelen Programmen

Die Kursleiter/innen



Sukadev Bretz ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver

Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. Er ist Autor von: „Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von heute“, „Das Yoga Vidya Asana Buch“, „Yoga Geschichten“, „Die Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute“, „Die Kundalini Kraft erwecken“, „Karma und Reinkarnation“, „Der Königsweg der Gelassenheit“. Schon als Kind hatte er spirituelle Erfahrungen. Als Jugendlicher war er von den Möglichkeiten des menschlichen Geistes fasziniert, übte Techniken des mentalen Trainings und Meditation. 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 100 Yoga Vidya Zentren und 11.000 ausgebildete Yogalehrer. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga Bewegungen Europas.

Alphabetisch nach Vornamen:

Adinath Zöller s. Seite 39



Adriaan van Wagenveld – 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.

Amba Popiel-Hoffmann s. Seite 32

Atmamitra Mack s. Seite 39



Atman Shanti Hoche – Yogalehrerin (BYV), praktiziert Hatha Yoga bereits seit ihrem 11. Lebensjahr, somit seit nunmehr über 35 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.



Beate Wolfsteller – ist freiberuflich als Yogalehrerin tätig und entwickelt Konzepte für Kinderyoga in Schulen und Kindergärten.



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



Chandra Cohen – Vereinigt 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.



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.



Prof. (apl.) Dr. Catharina Kiehle – Indologin mit besonderem Faible für Mantras und Rezitation. Sie hat Arbeiten zu vedischer Philologie, Yoga, Bhakti, insbesondere auch zum Kundalini Yoga der Nath-Schule und zu Aspekten des gegenwärtigen Hinduismus veröffentlicht.



Christina Aubrecht-Puciata – Yogalehrerin und Radiosprecherin, freut sich, ihre beiden liebsten Themen, Yoga und Arbeit mit Stimme und Sprache, zu verbinden.

Claudia Bauer s. Seite 27

Devani Purvis s. Seite 39



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 Neidig – Yogalehrerin (SYVC) seit 1994. Begeisterte Mudra-Übende und Lehrende. Gauri steht seit 1975 auf der Theaterbühne, dreht für's Fernsehen und ist Inhaberin einer Agentur die Schauspieler vermittelt.



Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker – Integrativer Yoga Psychologischer Berater (BYVG), Meditationskursleiter (BYVG), Reiki 3.Grad (BYVG) und Yogalehrer (BYV). Mitbegründer und Ausbildungsleiter des Yoga Vidya Center Aachen, Hochschullehrer und Gründer und Leiter eines Unternehmens für Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement. Er verbindet westliches Wissen mit dem Erfahrungsschatz des Yoga.

Dr. Hans Kugler s. Seite 27



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 s. Seite 27



Heike Mirabai Neukirch – Musikpädagogin, Entspannungstherapeutin BYVG, Entspannungstrainerin für Kinder BYVG, Atemkursleiterin BYV, Ausbildung für die PMR, Tibetische Klangschalenmassage, Klangmeditation und Klangreisen, Yoga Nidra BYVG.



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 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.



Jyoti Maya Hartmann – Yogalehrerin (BYV), Chakra Meditation Kursleiterin, Weiterbildungen für Hormon Yoga und Menschen mit besonderen Beschwerden. Jyoti Maya praktiziert seit über 22 Jahren Yoga und leitet seit Jahren eine Yogagruppe mit geistig Behinderten.

Katja Kedenburg s. Seite 39

Katyayani Ulbricht s. Seite 40



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.

Keshava Schütz s. Seite 40



Kim Shambhudas Syta – Yogalehrer (BYV), Hypnotherapeut, Klangschalen-masseur, Klangarbeiter, IPT-Basic-Practitioner, Heilpraktiker für Psychotherapie.



Lalita Furrer – ist Ballettlehrerin und -tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin, Masseurin und Mutter, 1992 in den Sivananada Yoga Zentren ausgebildet. Ihre liebevolle Ausstrahlung und große Erfahrung im Unterrichten machen ihre Yogastunden zu einem besonderen Erlebnis. Besonders kompetent und beliebt ist sie im Unterrichten von fortgeschrittenen Asanas und Kinderyoga.



Lara-M. Vucemilovic-Geeganage – Sie ist gemeinsam mit S.J. Geeganage Begründer von Passive Yoga (AYTM), Adya Yoga und dem Conscious Living Project. Als Lehrerin, Autorin, Therapeutin für Yoga, Passive Yoga, Ayurveda und traditionelle Thaimassage widmet sie sich der Essenz traditioneller und moderner Wissenschaften.



Leela Mata – ist eine sehr intuitive spirituelle Lehrerin. Sie macht auch komplexe Inhalte einfach begreifbar, anwendbar und vielleicht am wichtigsten: erfahrbar. In ihrer Gegenwart kannst du nahezu anstrengungslos alte Verhaftungen loslassen. Emotionale Reinigung und spirituelle Erweckung geschehen fast von selbst. Und am Ende bist du durchdrungen von einem Gefühl von Frieden und innerer Kraft, mit dem du wie neugeboren den Alltag angehen kannst.



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 20 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.



Marion Fröhling – Dipl.-Pädagogin, Sonderschullehrerin, Kinderyogalehrerin (BYV). 2012 Aufenthalt bei dem Kinderyogaarzt Dr. Arun Kumar in Coimbatore, Südindien. 2013/2014 Leitung von Workshops für Sonderschullehrer. Sie ist begeistert über die positive Wirkung von Yoga auf Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung.



Marion Weiß – Physiotherapeutin und Yogalehrerin BYV, arbeitet seit 15 Jahren intensiv mit körper- und mehrfach-behinderten Kindern. In ihrer Einrichtung gibt sie regelmäßig Yogakurse für diese Kinder und ihre Eltern.



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.

Narada Marcel Turnau s. Seite 40



Narayan Poese – Langjähriger Yoga-lehrer(BYV), seit 2003 Kinderyogalehrer-Praxis an Grundschulen. Er gestaltet die Kinderyogastunden mit viel Freude und Spass und fundiertem Wissen in Praxis und Theorie.



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 freundvolle Persönlichkeit ist einfach eine Inspiration.

Narendra Hübner s. Seite 40



Niranjan Klepel – Rückentrainer, Übungsleiter für Rehabilitationssport und Pilates, psychol. Yogatherapeut und Yogalehrer BYV. Lässt mit Freude Yoga alltagstauglich werden und vermittelt besonders exakte und rückengerechte Asanas.



Pranava Heinz Pauly – Yoga Vidya Acharya für Yoga und Yogatherapie, Yogalehrer mit Krankenkassenzulassung, Entspannungs-, Yoga- und Klangtherapeut (BYAT), Klangmusiker, Reikimeister, begeisterter Wanderführer und Nordic Walking Trainer. Magister für Pädagogik, Germanistik und Philosophie mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

Dr. Purnima Kaiser s. Seite 27

Radharani Birkner s. Seite 40



Radhika Siegenbruk –Gründerin und Leiterin von Amara Yoga, Yogalehrerin (BYV), Senioren-Yoga-Übungsleiterin (BYV), Kinder-Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG), Passive Yoga /Ayur Thai Massage (AYV). Den Unterricht gestaltet sie facettenreich, musikalisch, meditativ, fordernd, intensiv, aber auch sanft, liebevoll und spielerisch.



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

Rosemarie Liebich s. Seite 41



Sarada Serra – Yoga- und Ayurveda-therapeutin, Yoga- und Meditationslehrerin, Leiterin des Yoga Vidya Centers Tübingen sowie der Yogalehrer- und Yogatherapie Ausbildung.

Shaktipriya Vogt s. Seite 41



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 Grillely). Ihr Fokus gilt dem genauen Erspüren des Körpers in den Asanas und seinen Grenzen, um gesundes Yoga zu praktizieren. Ihr Unterricht ist geprägt von Klarheit und Einfühlungsvermögen.

Shivakami Bretz s. Seite 41

Shivapriya Große-Lohmann s. Seite 32

Sitaram Kube s. Seite 41



Subash J. Geeganage – Seine Wurzeln liegen in Sri Lanka. Der Buddhismus und die Musik beseelen seit jeher seinen Lebensweg und seine Tätigkeit als Therapeut und Lehrer für Yoga, Ayurveda, die traditionelle Thai Massage und als Percussionist.

Sundaram s. Seite 33



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



Swami Nirgunananda – Ashramleiterin und Leiterin des Yoga Vidya „Shivalaya“-Retreatzentrum in Bad Meinberg. Durch intensive eigene Praxis strahlt sie eine starke spirituelle Kraft aus. So kannst du in der Meditation besonders tief gehen. Bei längeren Retreats gibt sie dir gerne auch Tipps und spirituelle Anleitung. In Seminaren, Aus- und Weiterbildungen vermittelt sie ganzheitliche Spiritualität und Wissen lebendig, klar und alltagsbezogen.



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.

Tenzin Leickert s. Seite 41



Thomas Hundsalz – Logopäde, Gesangslehrer und Musiker. 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.



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

gieBeratung. 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 s. Seite 41

Wolfgang Kessler s. Seite 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-, Kurs- und Übungsleiter

- | | |
|---|---|
| 96 Entspannungskursleiter/in | 116 Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK®) |
| 97 Entspannungstrainer/in | 117 YoBEKA-Trainerin |
| 98 Autogenes Training Kursleiter/in | 118 Entspannungstrainer/in für Kinder |
| 99 Progressive Muskelentspannung (PMR) | 119 Erlebnispädagogik Ausbildung |
| 100 Stressmanagement Berater Ausbildung | 119 Spieltherapeuten Ausbildung |
| 101 Fantasiereisen Kursleiter/in | 120 ADS/ADHS Berater/in |
| 102 Atemkursleiter/in | 120 Fastenkursleiter/in |
| 103 Meditationskursleiter/in | 121 Schwangeren Yoga Übungsleiter/in |
| 106 Energietrainer/in | 121 Senioren Yoga Übungsleiter/in |
| 107 Asana Flow Trainer Ausbildung | 122 Kinder Yoga Übungsleiter/in |
| 109 Business Yoga Übungsleiter Ausbildung | 123 Yoga für Jugendliche Übungsleiter/in |
| 110 Yoga Personaltrainer/in | 124 Jugendübungsleiter/in für Yoga |
| 110 Mentales Training und Gedankenkraft | 125 Yoga Vidya Fitnesstrainer Ausbildung |
| 111 Gedächtnis-Training Kursleiter/in | 126 Lachyoga Übungsleiter/in |
| 112 Glückscoach Ausbildung | |
| 113 Gewaltfreie Kommunikation Kursleiter | |
| 114 Stimm- und Sprechtraining | |
| 114 Kursleiter Kirtan und Mantra-Singen | |
| 115 Mantra Yogalehrer Intensivwoche | |

Entspannungskursleiter/in

31.1.-5.2.16 BM, SL: Maheshwari Silwanus
 20.-25.3.16 BM, SL: Premajyoti Schumann
 27.3.-1.4.16 NO, SL: Keshava Schütz
 17.-22.4.16 WW, SL: Karuna M. Wapke
 8.-13.5.16 BM, SL: Katja Kedenburg
 12.-17.6.16 BM, SL: Atmamitra Mack
 10.-15.7.16 WW
 14.-19.8.16 BM, SL: Maheshwari Silwanus
 4.-9.9.16 AL, SL: Pranava Heinz Pauly
 16.-21.10.16 BM, SL: Kaivalya Meike Schönknecht
 13.-18.11.16 WW, SL: Karuna M. Wapke

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- u. 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 u. 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
- Body Scan
- 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:

Atmamitra Mack s. Seite 39



Kaivalya Meike Schönknecht – ist ausgebildete Sivananda Vedanta Yoga-Lehrerin. 2013 ist sie zu Yoga Vidya nach Bad Meinberg gekommen, um sich intensiver dem Yoga zu widmen. Kaivalya unterstützt das Boutique-Team, arbeitet im Yoga Vidya Verlag und unterrichtet.

Karuna Mayi Wapke s. Seite 39

Katja Kedenburg s. Seite 39

Keshava Schütz s. Seite 40



Maheshwari Silwanus – Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin. Im Unterricht legt sie viel Wert auf eine lockere und offene Atmosphäre. Im Vordergrund stehen für sie nicht nur Wissensvermittlung, sondern auch viel Spass und Lebensfreude.

Pranava Heinz Pauly s. Seite 93



Premajyoti Schumann – Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin, Gesundheitsberaterin (GGB), Masseurin (Ayurveda), NLP-Practitioner, Meditations- und Entspannungskursleiterin.



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 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €
 Ausbaubar zum Entspannungstrainer s. unten

Weiterbildung für Entspannungskursleiter:

Entspannungstrainer/in

Anerkannt von den Krankenkassen*

Du kannst deine Entspannungskursleiter-Ausbildung zum Entspannungstrainer aufstocken durch den Zusatzbaustein „Autogenes Training Kursleiter Ausbildung“ (s. Seite 98) oder „Progressive Muskelentspannung Kursleiter Ausbildung“ (s. Seite 99). 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/in 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)** erheblich zu vertiefen. Damit erwirbst du dir eine ganz besonders tiefgehende, umfassende Kompetenz auf dem Gebiet der Entspannung.

Abschluss/Zertifikat

Du lässt dir die Bausteine in deinem Qualifikationsheft bescheinigen und reichst uns Kopien ein. Nach erfolgreicher Teilnahme und Abschluss der erforderlichen Bausteine erhältst du das Zertifikat „Entspannungstrainer/in BYVG“ des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten.

Während die Krankenkassen früher die Entspannungskursleiter Ausbildung weitgehend als Fachqualifikation anerkannt haben, legen sie zwischenzeitlich teilweise besonderen Wert auf den Nachweis von mind. 20 (manche Kassen 30 oder 40) Unterrichtseinheiten in Autogenem Training oder PMR. Diese Voraussetzung erfüllt bzw. übertrifft die Entspannungstrainer Ausbildung.*

Entspannungstrainer Ausbildung in Stadtzentren

Bremen: Beginn 2. Jahreshälfte 2016

Norderstedt: Beginn 31.1.16

Für Infos bzgl. Termine, Preise etc. bitte die

Zentren direkt kontaktieren

www.yoga-vidya.de/bremen

www.yoga-vidya.de/norderstedt

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

Entspannungstherapeut/in im Bausteinsystem

Bei Interesse kannst du deine Entspannungskursleiter-/Entspannungstrainer Ausbildung vertiefen und aufstocken zum Entspannungstherapeuten AT) (s. Seite 198).

Autogenes Training Kursleiter/in

Anerkannt von den Krankenkassen*

10.-15.1.16 WW, SL Michael Büchel

22.-27.5.16 BM, SL: Michael Büchel

25.9.-30.9.16 BM, SL: Pranava Heinz Pauly

Das Autogene Training nach J.H. Schultz ist eine Tiefenentspannungstechnik, mit deren Hilfe der regelmäßig Übende neben einer höheren Stresstoleranz eine Verbesserung seiner allgemeinen Lebensqualität erreichen kann.

Menschen, die das Autogene Training beherrschen, verbessern ihre grundlegende Lebenseinstellung. Sie gehen mit schwierigen, belastenden Situationen gelassener um, aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers und steigern ihr Wohlbefinden. Wissenschaftlich bewiesen ist auch die positive Auswirkung dieser Entspannungstechnik bei Schlafproblemen, Allergien, Herz-Kreislaufkrankungen 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.



SL: 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.

Pranava Heinz Pauly s. Seite 93

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 (s. Seite 97). Zusammen mit der Entspannungskursleiter Ausbildung (s. Seite 96) kannst du dich zum „Entspannungstrainer“ weiter qualifizieren.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Zi/Womo 382 €

Weiterbildung für Entspannungskursleiter s. Seite 97

* Krankenkassenanerkennung: s. Seite 100, Infokasten.



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Anerkannt von den Krankenkassen*

3.-8.4.16 BM, SL: Maha Devi Deemter
10.-15.7.16 AL, SL: Werner Leben

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 „abgeschotetetes 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 „Neuro-linguistischen 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 Yogalehrer-ausbildungen 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 vier oder sieben 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. Du erhältst zur eigenen Verwendung ein 35-seitiges Skript, inklusive ausgearbeiteter Unterlagen für deine Unterrichtsplanung.



SL: Maha Devi Deemter - Seit über 20 Jahren freiberufliche Physiotherapeutin, langjährige Dozentin für Manuelle Therapie, Sportmedizin und Frauenheilkunde. Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin sowie Beckenbodentrainerin für Männer und Frauen. Sie verbindet und integriert den Yogaweg mit klassischen Elementen aus der Physiotherapie.



Werner Leben – ist Heilpraktiker und Heilpraktiker für Psychotherapie in Berlin, Yogalehrer nach Sivananda und BYV sowie Reikilehrer. Langjährige Unterrichtspraxis und Ausbildung von Entspannungs-Übungsleitern.

Zertifikat: „Kursleiter/in Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) (BYVG)“. Anerkannter Baustein der Entspannungstrainer Ausbildung (s. Seite 97). Ca. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo (nur BM) 382 €
Weiterbildung für Entspannungskursleiter s. Seite 97

*** 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 Ausbildung

2.10.-7.10.16 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-Konstitutivstypen
- 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 443 €, DZ 519 €, EZ 598 €, S/Z/Womo €

*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 s. Seite 19*

Fantasiereisen Kursleiter/in

20.-25.11.16 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 Lebens-themen 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 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

Weiterbildung für Entspannungskursleiter s. Seite 97





Atemkursleiter/in

27.3.-3.4.16 BM, SL: Tenzin Leickert

26.6.-3.7.16 WW, SL: Michael Josef Denis

25.12.16-1.1.17 BM, SL: Katja Kedenburg

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 Yoga-zentren usw. anbieten, oder in Zusammenarbeit mit

Psychotherapeuten und Ärzten. Auch Einzelsitzungen und -beratungen sind denkbar.

Ausbildungsthemen:

- Anatomie, Physiologie des Atmungssystems
 - Grundatmetechniken/einfache Atemübungen
 - Sprechtraining
 - Anleitung von Yoga Atemübungen: Kapalabhati, Wechselatmung, Bhramari, Sitali, Sitkari, Uddhiyana Bandha, Agni Sara, Gorilla, Ujjayi, Pranayamas im Gehen, Mula Bandha
 - Gründliche Unterrichtsdidaktik
 - Energetische Wirkungen
- Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden sind integraler Bestandteile des Kurses.

Ausbildungsleiter/innen:



Michael Josef Denis - Yogalehrer, Atemkursleiter, Rücken Yogalehrer und psychologischer Yogatherapeut (i.A.).

Katja Kedenburg s. Seite 39

Tenzin Leickert s. Seite 41

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Praktische Kenntnisse der Grundatmetechniken (Empfehlenswert ist, 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: „Atemkursleiter/in (BYVG)“. Ca. 80 UE

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Yoga Atemtherapeut/in im Bausteinsystem

Bei Interesse kannst du deine Atemkursleiter Ausbildung vertiefen und zum Yoga Atemtherapeut (BYAT) aufstocken (s. Seite 199).

Meditationskursleiter/in

3.-15.1.16 NO, SL: Ananda Schaak
15.-27.5.16 WW, SL: Devani Purvis
7.-19.8.16 BM, SL: Sukadev Bretz, Tenzin Leickert
23.10.-4.11.16 AL, SL: Shivakami Bretz

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 Kör-

per- 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 2x täglich Meditation und Mantra-Singen und hast eine Yoga-stunde. Die 2. Woche ist eine schweigende Meditations-Intensiv-Woche mit 3x täglich Meditation, 2x täglich Yogastunden, 2x 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 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 Ausbildungsleiter/Lehrer.





Tagesablauf, freier Tag, Karma Yoga, s. Seite 4, aber: Beginn 6:00 Uhr mit Meditation. In der schweigenden Intensiv-Woche jeweils morgens, mittags und abends lange bzw. mehrere Meditations-sitzungen.

Ausbildungsleiter/innen:



Sukadev Bretz ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. Er ist Autor von: „*Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von heute*“, „*Das Yoga Vidya Asana Buch*“, „*Yoga Geschichten*“

Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga Bewegungen Europas.

Ananda Petra Schaak s. Seite 39

Devani Purvis s. Seite 39

Michael Josef Denis s. Seite 102

Shivakami Bretz s. Seite 41

Tenzin Leickert s. Seite 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-Woche bei uns teilnimmst oder schon teilgenommen hast, erhältst du das Zertifikat: „Meditationskursleiter/in (BYVG)“. Ca. 153 UE

Ausbildungsgebühr 1. Woche:

MZ 630 €; DZ 736 €; EZ 846 €; S/Z/Womo 545 €

Beide Wochen (12 Tage):

MZ 983 €; DZ 1.165 €; EZ 1.355 €; S/Z/Womo 837 €

Meditationskursleiter Ausbildung in Stadtzentren

Augsburg: Beginn 5.-6.3.16

Speyer: Beginn 7.-8.3.16

Für Infos bzgl. Termine, Preise etc. bitte die Zentren direkt kontaktieren:
www.yoga-vidya.de/bremen
www.yoga-vidya.de/speyer

Energietrainer/in

6.-11.11. BM

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
- Alltagsaugliche 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.

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

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €



Asana Flow Trainer Ausbildung

30.12.16-6.1.17 BM, SL: Lalita Furrer

Du lernst diesen wunderbar magischen, fließenden Yogastil (Level 1 bis 3) gründlich kennen, selbst zu praktizieren und zu unterrichten.

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden. Eine Asana gleitet ohne Unterbrechung in die nächste über, synchron begleitet von der Ein- und Ausatmung. Die Flows sind mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Es entstehen fließende Sequenzen dynamischer aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit Pranayama, um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen. Die Bewegungssequenzen helfen, die eigene Kraft in Fluss zu bringen. Der Körper wird dabei als Schwingungsfeld erlebt, das von göttlicher Kraft durchströmt wird. Verschiedene Techniken sind hilfreich, um diesen Fluss zu erfahren: Pranayama, Bandhas (Körperschlüsse), 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, Drei Körper fünf Hüllen
- Unterrichtsprinzipien
- Besonderheiten der vorbereitenden Übungen, speziell ausgeführte Pranayamas und Übergänge
- eigene Unterrichtspraxis in Kleingruppen

SL: Lalita Furrer - Ballettlehrerin und -tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin, Masseurin und Mutter.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation, ca. 1 Jahr Hatha Yoga Praxis.

Prüfung: praktische und schriftliche Prüfung.

Zertifikat: „Asana Flow Trainer/in (BYVG)“. 80 UE

MZ 597 €, DZ 704 €, EZ 814 €, S/Z/Womo 512 €

Faszien Yoga Trainer Ausbildung

30.04. – 06.05.16 BM, 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 Unterrichtseinheiten erhältst du das Zertifikat „Faszien Yoga Trainer/in (BYV)“, 60 UE





SL: Brigitta Kraus – Begeisterte Yoga-Praktizierende und Unterrichtende, Heilpraktikerin, Magistra der Kunstgeschichte. Vom Yoga als einem praktischen System zur Entwicklung von Gesundheit und Wohlbefinden für den modernen Menschen fasziniert, absolvierte ich nach meiner Grundausbildung zusätzlich eine Yoga-Therapie Ausbildung. Danach folgten mehrere Weiterbildungen in Deutschland und Indien u.a. zu Meditationslehrerin, Kinderyoga-Lehrerin, Entspannungstrainerin, Hormon-Yoga Lehrerin, Beckenbodentrainerin und eine Weiterbildung bei dem "Faszien-Papst" Dr. Schleip. Mein Unterrichtstil ist fundiert, lebendig und praxisbezogen.

Business Yoga Übungsleiter Ausbildung

Teil 1: 7.-14.2.16 BM; **Teil 2:** 14.-21.2.16 BM

SL: Claudia Bauer, Hans-Peter Bayerl, Dr. Purnima Kaiser, Dr. Hans Kugler

Nur beide Teile zusammen möglich.

Lerne einfache Business Yoga-Übungen und Übungsfolgen zu unterrichten, für deine Tätigkeit z.B. als Coach, Trainer oder Gesundheitsexperte. In dieser zweiwöchigen Ausbildung kannst du die Qualifikation zum/zur Business Yoga Übungsleiter/in erwerben. Sie ist ideal zur Anleitung einfacher Yoga-Übungen und Übungsfolgen für den Einsatz im Arbeitsumfeld.

Besonders interessant für:

- Trainer, Coachs, Berater o.ä., die bereits in Unternehmen, Behörden und anderen Organisationen tätig sind und ihre Arbeit durch praktische Übungen aus dem Business Yoga anreichern wollen (z.B. zur aktiven Pausengestaltung mit Yoga)
- Praktizierende aus alternativen Gesundheitsberufen, die ihre Arbeit durch Yogaelemente anreichern wollen
- Interessenten, die sich in einer Ausbildung der oben genannten Berufsfelder befinden

Ausbildungsinhalte und -themen:

- Grundlagen zu (Business) Yoga, Anatomie, Stress- und Energiemanagement

- Philosophische und spirituelle Grundlagen des ganzheitlichen Yoga: Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga
- Meditation und Entspannung
- Einfache Yogaübungen und Übungsfolgen für Rücken, Schultern und Nacken
- Möglichkeiten, Yogaübungen um geistige Elemente anzureichern
- Entspannungs-, Partner- und Gruppenübungen
- Möglichkeiten, einfache Übungen für Körper, Entspannung, Atmung und Geist zu Übungsfolgen für den Arbeitstag zu kombinieren
- Allgemeine Prinzipien der Übungsanleitung
- in der 2. Woche: Übungsanleitungen in Kleingruppen
- Kontraindikationen

SL: Claudia Bauer s. Seite 27

Dr. Purnima Elisabeth Kaiser s. Seite 27

Dr. Hans Kugler s. Seite 27

Teilnahmevoraussetzungen: Eigenständige Ausbildung für Nicht-Yogalehrer. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. Es wird vorausgesetzt, dass du mit Einzelpersonen und Gruppen in einer lehrenden oder beratenden Rolle umgehen kannst. Geeignet auch als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich auf Yoga im Unternehmen spezialisieren wollen.

Prüfung / Zertifikat

Schriftliche Zwischenprüfung nach der 1. Woche und Feedback zur praktischen Anleitung von Kleingruppen in der 2. Woche. Bei Bestehen der Prüfung, vollständiger Teilnahme an allen Unterrichtseinheiten von Teil 1 und Teil 2 sowie Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat „Business Yoga Übungsleiter/in“ (BYVG), ca. 168 UE.

Ausbildungsgebühr für die gesamte Ausbildung (Teil 1+2 zusammen):

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €, EZ 1.571 €; S/Z/Womo 967 €

Bei Interesse ausbaubar zur

Business Yoga Lehrer Ausbildung (BYV) im Bausteinsystem

Dabei wird die Business Yoga Übungsleiter/in Ausbildung mit 40 UE anerkannt (s. Seite 109)

Yoga Personaltrainer/in

21.-28.10.16 WW, SL: Uli Schuchart

Die Ausbildung befähigt dich, im klassischen Personaltraining aktiv zu werden.

Statt mit Hanteln und Stoppuhr arbeitest du mit den Instrumenten des Yoga und Ayurveda. Du lernst, die richtige Methode für die individuelle Konstitution zu entwickeln und mit Yoga Entspannung oder Therapie, Kraft- oder Ausdauertraining anzubieten. Mit den ayurvedischen Grundkenntnissen kannst du in jeder Situation die richtige Methode für deinen Teilnehmer finden. Manager und Künstler sind bereit, ein individuelles Programm entsprechend zu honorieren. Yoga ist hier gefragt! In der Ausbildung lernst du auch, diese Zielgruppe anzusprechen.

Ausbildungsthemen:

- Anatomie klassisch und ayurvedisch
- Ayurveda-Basics (Konstitution)
- Trainingslehre Basics und Umsetzung mit Yoga
- Yoga als psychologische Hilfe
- Ernährungslehre
- Erstellen von Übungsplänen
- Marketing/PR zur Interessenten-Gewinnung
- rechtliche Aspekte
- Fallbeispiele, Simulationen, Workshops



Uli Schuchart – Seine Erfahrungen als Yogalehrer in verschiedenen Traditionen machen seinen Unterricht sehr facettenreich. Mehrere Klosteraufenthalte in Asien, Studium der Philosophie und Sinologie.

Teilnahmevoraussetzungen: Yogalehrer-Ausbildung. Grundkenntnisse in Ayurveda hilfreich.

Prüfung/Zertifikat: Praktische Prüfung im Aus-

bildungssetting. Kurze schriftliche Abschlussarbeit. Zertifikat „Yoga Personaltrainer (BYVG)“. Ca. 80 UE
MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €



Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter/in

23.-28.10.16 BM, SL: Tenzin Leickert

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 versch. modernen westlichen Richtungen
- Gesetzmäßigkeiten des Unterbewusstseins
- Konstruktives und destruktives Denken
- Kreation von Powergedanken
- Autosuggestion und Selbsthypnose
- Kontrolle des Geistes

SL: Tenzin Leickert s. Seite 41

Teilnahmevoraussetzungen: Vorkenntnisse in Yoga und Meditation.

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

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €



Gedächtnis-Training Kursleiter/in

22.-27.5.16 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.

Ausbildungsthemen sind u.a.:

- Theorie und Praxis eines ganzheitlichen Gedächtnistrainings
- die zwei Gehirnhälften (Hemisphären) und der sie verbindende Balken (corpus callosum); links/rechts, männlich/weiblich, analytisch/kreativ
- Gedächtnissysteme: implizit, explizit
- Informationsverarbeitungssystem: Ultrakurz-, Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis, Bedeutung des limbischen Systems für das LZG, Enkodieren, Dekodieren
- Wie funktioniert Lernen? Lerntypen, Memotechniken (Erinnerungshilfen)
- Störfaktor Stress, Wahrnehmung und Umgang
- Trainingsziele kennenlernen: Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration, Koordination, Merkfähigkeit, Wortfindung, Denkflexibilität, Logisches Denken, Fantasie und Kreativität, Assoziieren, Zusammenhänge erkennen, Stressbewältigungsstrategien

Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik: Wie gestalte ich eine Trainingseinheit? Beginn, Mitte und Ende einer Gruppenstunde. Spannungsbogen, Gruppendynamik und Gruppenregeln, 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 folgende Techniken anzuleiten:

- entspannten Stundenauftritt erzeugen
- Aufmerksamkeit und Konzentration der Teilnehmer/innen gewinnen
- Trainingsziele in konkrete Übungen umsetzen
- alltagstaugliche Übungen für zwischendurch
- Memotechniken (Erinnerungshilfen)
- Auflockerungs- und Kurzentspannungs-Techniken für zwischendurch
- Anleiten und Führen von Gruppen



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 „Kursleiter/in Gedächtnistraining (BYVG)“. Ca. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

**Glückscoach Ausbildung**

15.-20.5.16 BM, SL: Michaela Hold

Lerne die Erkenntnisse der Glücksforschung, des Yogawissens und der modernen Psychologie mit deiner Selbsterfahrung von Glück zu kombinieren und daraus Kurse und Workshops anzuleiten. Ermögliche es Menschen, sich in ihrem Alltag glücklicher zu fühlen und sich selbst näher zu sein.

Inhalte und Themen:

- Einfluss des Yoga zum Glücklichsein
- die Bedeutung von Glück
- Einfache, praktische Methoden und Konzepte, um dein Glücksbewusstsein im Alltag wirkungsvoll zu steigern
- Hindernisse und Blockaden zu überwinden, die uns unglücklich machen
- Erkenntnisse der modernen Glücksforschung
- dieses Wissen in Kursen an andere weiterzugeben

Du lernst insbesondere

- Übungen und Theorie-Inhalte weiter zu geben
- Kurse zum Thema Glücklichsein zu konzipieren und zu geben
- Menschen in ihrer Glücksfindung zu unterstützen
- Umgang und Einsatz von Medien und weiterführenden Informationen



SL: Michaela Hold - Yogalehrerin (BYV), geprüfte Familienstellerin, Entspannungskursleiterin, Reikimeisterin/Lehrerin, Coach, Masseurin, vermittelt gerne Lebensfreude und Herzensöffnung von Mensch zu Mensch.

Teilnahmevoraussetzungen: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat: Glückscoach (BYVG). Ca. 60 UE

MZ 443 €, DZ 519 €, EZ 598 €, S/Z/Womo 382 €

Gewaltfreie Kommunikation Kursleiter Ausbildung

26.8.-2.9.16 WW, SL Pierre Boisson

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 Seminar-kontexten
- 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: Pierre Boisson - ist gelernter Betriebswirt (BBA), Yogalehrer und Trainer. Er ist Leiter und Gründer von Param Yoga, leitet Yoga Seminare sowie Retreats und ist als Trainer rund um das Thema „Gewaltfreie / Achtsame Kommunikation“ tätig. Pierre charakterisiert eine offene und wertschätzende Art, die er in Seminaren durch seine Freude und Begeisterungsfähigkeit zum Ausdruck bringt.

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 597 €, DZ 794 €, EZ 814 €, S/Z/Womo 512



Stimm- und Sprechtraining

7.-12.8.16 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 s. Seite 94

Teilnahmevoraussetzungen: Nicht geeignet für Menschen mit HNO-Erkrankungen (wie z.B. Schwerhörigkeit oder Stimmbandknötchen).

Zertifikat: „Stimm- und Sprechtrainer (BYVG)“. Ca. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €



Kursleiter Kirtan und Mantra-Singen

1.-6.1.16 BM, SL: Narendra Hübner, Hagit Noam
Mantras sind ein wichtiger Bestandteil des Bhakti Yoga und tragen dank ihrer reinigenden, Herz öffnenden 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 Satsangs aufzubauen und zu leiten. Auch als Yogalehrer-Weiterbildung geeignet.

Ausbildungsthemen:

- Kirtan als Ergänzung zu Kursen/Workshops
- Anleitung von Kirtan als Teil eines Satsangs
- Anleitung von Kirtan für Anfänger
- Kirtan für Kinder
- Nutzen von Kirtan
- Teile eines Mantras
- Ebenen eines Mantras
- Mantra, Japa, Kirtan, Bhajan, Stotra, Shloka
- Sinn und Zweck von Mantras
- Harmonium-Workshop
- Indische Mythologie
- Atmung und 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.

Narendra Hübner s. Seite 40

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

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

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

Mantra Yogalehrer Intensivwoche

27.3.-3.4.16 und 23.-30.10.16 BM, SL: Sundaram, Katyayani Ulbricht

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 Teil-

nehmern. 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, für bestimmte Eigenschaften, u.v.m.
- Übungen und Methoden zur Stimmschulung
- Kirtans und Mantras mit dem Harmonium zu begleiten (kein Harmonium-Lernseminar)

SL: Sundaram s. Seite 33

Katyayani Ulbricht s. Seite 40

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

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €



Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK®)

Teil 1: 31.1.-5.2.16 BM; **Teil 2:** 8.4.-10.4.16 BM
SL: Kati 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 7-16-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 Krankenkassen und Institutionen.

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



Kati Voß -Yogalehrerin, Ayurveda Therapeutin, Mediatorin und Systemischer Coach; betreibt ein eigenes ganzheitliches Zentrum. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen Erwachsene und Kinder, welche sie mit Liebe und Mitgefühl in Gruppen oder Einzelcoachings begleitet.

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 676 €; DZ 783 €; EZ 894 €; S/Z/Womo 591 €
Inklusivpreis für beide Teile zusammen.



YoBEKA-Trainer/in

19.8.-26.8.16 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 Bewegungs- 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 Kinder und/oder 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.



Kinder in Kindergärten, Schulen, freien Kinder- und Jugendzentren sowie in Familienbildungsstätten und Volkshochschulen.

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/inausbildung. Die Teilnahme an allen Unterrichtseinheiten einschließlich Meditation, Mantrasingen, Yogastunden ist Voraussetzung für die Zertifizierung. 80 UE

MZ 597 €, DZ 704 €, EZ 814 €, S/Z/Womo 512 €

Entspannungstrainer/in für Kinder

31.7.-5.8.16 NO, SL: Savitri Welzenbach

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

Du lernst:

- Autogenes Training für Kinder
- Fantasiereisen
- Meditative Spiele und Stilleübungen
- Arbeit mit Klangschale, Gong und Zimbeln
- Eutonische und kinesologische Spiele
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Atemspiele und Spiele aus dem Yoga
- Arbeit mit Mandalas
- Körpererfahrungs- und Massagespiele
- methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- praktische Durchführung anhand von Beispiel-Kurseinheiten
- Aufbau von Kurseinheiten nach Zielgruppen: Kinder, Schüler, Jugendliche, Mutter-Kind-Gruppen
- Aufbau von Kurseinheiten nach Themen: Frühling, Sommer, Herbst, Winter, Wasser, Steine, Wind etc.



SL: Savitri Welzenbach – B.A. (phil.), Kulturwirtin und staatl. anerk. Heilpädagogin. Langjährige Berufserfahrung in der sozialpädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Kinderbuchautorin und Verlegerin.

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

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

Erlebnispädagogik Ausbildung

14.-19.8.16 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
- pädagog. 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 s. Seite 91

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

Spieltherapeuten Ausbildung*

7.-12.8.16 BM, SL: Iris Zanders

Die Ausbildung zum Spieltherapeuten befähigt dazu, kindliche Störungen durch spieltherapeutische Testverfahren zu erkennen und spieltherapeutisch einzusetzen. Im Rahmen dieser Ausbildung lernst du:

- Entwicklungspsychologie des Kindes
- Entwicklung des kindlichen Spiels
- Einführung in die spieltherapeutische Diagnostik
- der Scenotest
- Familie in Tieren
- Grundlagen der Spieltherapie
- therapeutisches Puppenspiel
- Märchentherapie
- therapeutisches Sandspiel
- Konzipieren einer spieltherapeutischen Sequenz
- Spieltherapeutische Methoden in der eigenen Praxis
- Aufbau einer spieltherapeutischen Stunde
- Einrichtung des therapeutischen Spielzimmers
- Elternarbeit

SL: Iris Zanders s. Seite 91

Zertifikat: „Spieltherapeut/in (BVYG)“. Ca. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

* Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland (s. Seite 206).





Fastenkursleiter/in

9.-23.10.16 BM, SL: Sharada Steffens
Fasten ist eine uralte Methode zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers und zur Freisetzung neuer Lebensenergien. Fasten hilft dir dabei, viele Zivilisationsleiden zu lindern, innere Klarheit zu entwickeln und neue positive Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu stabilisieren.

Das Fasten für Gesunde, das wir in dieser Ausbildung vermitteln, basiert auf dem Fasten nach Buchinger, das sich im Wesentlichen mit dem Fasten deckt, wie es im Yoga praktiziert wird. Der/die Fastende nimmt nur flüssige Nahrung zu sich, wie Kräutertees, Säfte und frisch zubereitete Gemüsebrühe. Das Fasten wird auf bestimmte Weise vorbereitet. Während des Fastens sollten bestimmte Reinigungspraktiken geübt werden und Zeit und Mühe zur Verfügung stehen, um sich auf allen Ebenen - Körper, Geist und Seele - zu reinigen.

Dabei spielen in unserer Tradition Yoga und Meditation eine besondere Rolle. Als Fastenkursleiterin kannst du selbständig tätig werden mit Einzel- oder Gruppenberatung, Vorträgen, Fastenkuren am Wohnort oder im Urlaub. Du kannst mit Einrichtungen der Erwachsenenbildung kooperieren, wie VHS und Familien-Bildungsstätten, mit Ärzten, Kurverwaltungen, Kliniken und Wellnesshotels.

Inhalte und Themen 1. Woche (Theorie)

- Physiologie des Fastens
- Physiologie des Darms
- Geistig-seelische Aspekte
- Esskultur und Lebensordnung
- Lakto-vegetarische Vollwertküche



ADS/ADHS-Berater/in*

24.-29.7.16 NO, 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.

Ausbildungsthemen:

- Methodik der Diagnostik von ADS/ADHS
- mögliche 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 118

Zertifikat: „ADS/ADHS Berater/in (BYVG)“. 60 UE
 MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

* Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland (s. Seite 206).

- 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: Sharada Steffens - Dipl. Architektin mit Zusatzqualifikation in Baubiologie und Geomantie, Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin. Sharada ist Expertin für die Geschichte und Bedeutung der Externsteine und beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit Gesundheitsthemen.

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 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z/Womo 967 €



Schwangeren Yoga Übungsleiter/in

Anerkannt als Fortbildung für Hebammen im Sinne von § 7 HebBO (Berufsordnung für Hebammen u. Entbindungspfleger) 2.-11.9.16 BM, SL: Susanne von Somm

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, auf Schwangere in allen Stadien der Schwangerschaft und zur Rückbildung danach angepasst anzuleiten und zu korrigieren
- Gründliche Unterrichtsdidaktik u. -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 Schwangerenyoga-Übungsstunden

SL: Susanne von Somm s. Seite 93

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 751 €; DZ 889 €; EZ 1.030 €; S/Z/Womo 642 €



Senioren Yoga Übungsleiter/in

8.-17.4.16 BM, 5.-14.8.16 BM, 9.-18.12.16 BM

SL: Kavita Pippon, s. S. 92

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, Yoga-zentren, Vereinen etc. anbieten.

SL: Kavita Pippon s. Seite 92

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. Auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf Seniorenyoga 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. Zertifikat: „Senioren Yoga Übungsleiter/in (BYVG)“.
108 UE

MZ 751 €; DZ 889 €; EZ 1.030 €; S/Z/Womo 642 €

Kinder Yoga Übungsleiter/in

20.3.-3.4.16 BM, 17.-31.7.16 BM

SL: Lalita Furrer, Kavita Pippon

Leser, Yogakurse für Kinder unterschiedlicher Altersgruppen von 3–12 Jahren anzuleiten.

Besonders interessant für Lehrer/innen, Erzieher/innen, 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 eine bewährte, traditionelle Abfolge von Yogaübungen, 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 s. Seite 92

Lalita Furrer s. Seite 92

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

Zertifikat: „Kinder Yoga Übungsleiter (BYVG)“

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z/Womo 967 €

Preis bei Spaltung: MZ 1.228 €, DZ 1.441 €, EZ 1.662 €, S/Z/Womo 1.058 €. Der Gesamtpreis für beide Teile ist vor Beginn der 1. Woche zu bezahlen.

Kinder Yoga Übungsleiter/in in Stadtzentren

Darmstadt: Beginn 27.-28.2.16

Für Infos bzgl. Termine, Preise etc. bitte das Zentrum direkt kontaktieren:
www.yoga-vidya.de/darmstadt



Bei Interesse ausbaubar zur:

Kinderyoga Lehrer Ausbildung im Bausteinsystem (s. Seite 28)

Yoga für Jugendliche Übungsleiter/in

Erwachsene unterrichten Jugendliche

8.-17.7.16 BM, SL: Aditi Kolkmeier

Leser, Yogakurse für Jugendliche anzuleiten.

Yoga ist an einigen uns bekannten Gymnasien im Rahmen von Projektwochen die beliebteste Projektgruppe, die von den Jugendlichen mit Begeisterung angenommen wird. Wir haben regelmäßig Schulklassen im Rahmen von Projektwochen im Seminarhaus Bad Meinberg.

Das Interesse und Bedürfnis gerade in dieser Alters-

gruppe ist groß. Lerne, Yoga auf die Bedürfnisse und die besondere Situation von Jugendlichen anzupassen und zu unterrichten.

Besonders interessant für Lehrer/innen, Erzieher/innen, andere Pädagogen, Vereinstrainer, Eltern und alle, die Yoga in ihre Arbeit mit Jugendlichen integrieren wollen: in der Schule, Berufsschule, Gymnasium, in Projektgruppen, Jugendfreizeiten, im Fitnessstudio, in Yogazentren, in der Sozialarbeit etc.

Ausbildungsthemen:

- Du lernst die Grundlagen des Yoga, insbesondere eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe
- Du lernst diese Übungen korrekt selbst auszuführen, auf Jugendliche angepasst anzuleiten und zu korrigieren
- Besonderheiten beim Unterrichten von Jugendlichen
- Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- Mit vielen Jugendlichen-Übungsstunden
- Üben in Kleingruppen

Diese Ausbildung ist auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer.



SL: **Aditi Kolkmeier** - ist 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.

Prüfung/Zertifikat: Die praktischen Vorstellstunden entsprechen der praktischen Prüfung. Schriftliche Abschlussprüfung. Zertifikat „Jugendliche Yoga Übungsleiter (BYVG)“. Ca. 108 UE

MZ 751 €; DZ 889 €; EZ 1.030 €; S/Z/Womo 642 €

Jugendübungsleiter/in für Yoga Jugendliche unterrichten Jugendliche

29.7.-7.8.16 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“ – keine Frage, denn viele bekannte Leute üben Yoga oder Meditation. 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, wie Fußball spielen oder tanzen, 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.

Hier erfährst du 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
- Übungen und Spiele für Gruppen
- 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

SL: Kavita Pippon, s. Seite 92

Teilnahmevoraussetzung: 14-18 Jahre

Mit Zertifikat. Ca. 108 UE

MZ 311 €; DZ 380 €; EZ 590 €; S/Z/Womo 224 €



Jugendübungsleiter/in für Yoga

Jugendliche unterrichten Jugendliche
– Ausbildung im Stadtcenter

Darmstadt: Beginn 26.01.16

Für Infos zu Terminen, Preise etc. bitte Center direkt kontaktieren:
www.yoga-vidya.de/darmstadt

Yoga Vidya Fitnesstrainer Ausbildung

22.-27.5.16 BM, SL: Ramashakti Sikora

Willst du mit deinen Yogakursen besonders aktive Menschen ansprechen, die stärker gefordert werden wollen? Besonders jüngere, fitnessorientierte Leute vermissen manchmal im Standardyoga die schweißtreibende Herausforderung und „maskuline“ Komponente. Auch im betrieblichen Gesundheitswesen wird dieser Aspekt



des sportlichen Trainings immer wichtiger. Mit der von Sukadev entwickelten Yoga Fitness Reihe bekommst du ein ideales Instrument für ein kraftvolles Training.

Lerne, die von Sukadev entwickelte Yoga Vidya Fitness Reihe systematisch anzuleiten. Du kannst sie anschließend im Rahmen deiner normalen Yoga-kurse anbieten, oder z.B. in Fitnessstudios, Business Yoga, im betrieblichen Alltag, spezielle fortgeschrittene Yogastunden usw.

Die Reihe berücksichtigt alle Aspekte des sportlichen Trainings:

- Pulsgesteuerte flotte Sonnengebete für das Herz-Kreislauftraining
- Variationen von Surya Namaskar und Navasana für Kraft-Training aller wichtigen Muskelpartien
- Klassische Asanas für Flexibilität und Koordination
- Tiefenentspannung

So kannst du Kurse anleiten, in denen Teilnehmer/innen innerhalb einer Stunde alle Systeme des Körpers trainieren – das effektivste Training der Welt! Und da Yoga immer auch feinstofflich wirkt, fühlen

sich die Teilnehmer anschließend aufgeladen und voller Kraft, Kreativität und Inspiration.

Inhalte:

- Sportmedizinische Grundlagen: Muskelphysiologie, Stoffwechsel
- Trainingslehre: Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft-, Koordinations-, Entspannungstraining. Optimaler Trainingsreiz, Regenerationszeit, wozu ist jede Trainingsform gut, welche Gefahren gibt es?
- Unterrichtsdidaktik: Wie baust du eine Yoga Fitness-Kursreihe auf, wie korrigiert man die Teilnehmer, was gilt es zu beachten.
- Praxis in Kleingruppen.

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung Prüfung/Zertifikat: Praktische Unterrichtsproben im Rahmen der Ausbildung; „Yogalehrer Fitness Trainer/in“ (BYV), ca. 60 UE

SL: Ramashakti Sikora s. Seite 93

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

Lachyoga Übungsleiter/in

4.-9.9.16 BM, 30.10.-4.11.16 BM

SL: Madhavi Fritscher

Lachyoga ist eine dynamische Meditation. Wenn du lachst, kannst du nicht denken und wenn du denkst, kannst du nicht lachen. In Indien treffen sich inzwischen Tausende Menschen in Lachgruppen, um frühmorgens gemeinsam zu lachen, bevor sie ihrer täglichen Arbeit nachgehen.

Du lernst in dieser Übungsleiterausbildung:

- einfache Entspannungstechniken, Atemübungen und Mudras
- Koordinationsübungen und Meditationsformen
- Heilende Übungen, die in die eigene Mitte führen, aus der ein tiefes, echtes Lachen entsteht



- humorvolle Übungen auf Yogabasis
- Lach- und Bewegungsübungen, die dich selbst und andere zu einem befreienden Lachen bringen
- neue wissenschaftliche Erkenntnisse und gesundheitliche Aspekte des Lachens
- Kurskonzepte

Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du:

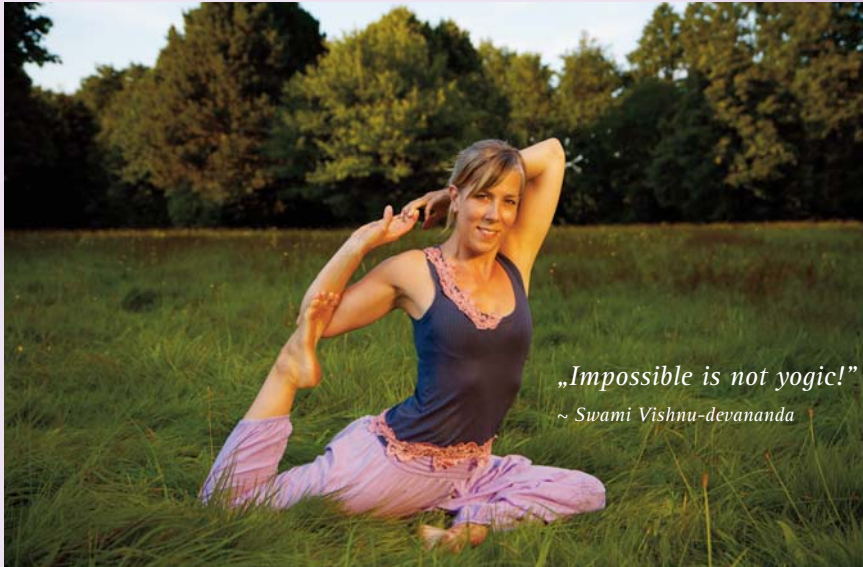
- Lachyoga-Techniken in deinen normalen Yogaunterricht einfließen lassen
- spezielle Lachyoga-Kurse anbieten
- andere Kurse und Seminare mit gelegentlichen Lachyoga-Elementen auflockern

SL: Madhavi Fritscher s. Seite 92

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

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €





Spezielle Ausbildungen

- | | |
|---|---|
| 128 Yoga Gesundheitsberater Ausbildung | 140 Reiki Ausbildungen |
| 129 Yoga Vidya Meditationslehrer/in | 142 Heiler Ausbildung |
| 129 Spirituelle Lebensberatung | 142 Yoga und Schamanisches Heilen |
| 130 Spirituelle Coaching Ausbildung | 143 Energetisches Heilen Ausbildung |
| 130 Achtsamkeitspraxis Lehrer/in | 144 Health & Life Style Berater/in Ausbildung |
| 131 Indische Rituale Ausbildung | 145 Ho'oponopono Ausbildung |
| 131 Schamanische Natur-Rituale | 146 Gesichtsd Diagnose Ausbildung |
| 132 Systemischer Berater Bausteinausbildung | 146 Veganer Ernährungsberater |
| 132 Systemisches Coaching | 147 Vegane Kochausbildung |
| 133 Systemisches Familienstellen | 148 Spirituelle Hypnose Grundausbildung |
| 134 Organisator Freies Systemaufstellen | 149 Nada Yoga Grundausbildung |
| 136 Sterbebegleiter Ausbildung | 150 Gong Ausbildung |
| 136 Prana Heilung Ausbildung | 150 Klangmassage Ausbildung |
| 137 Chakra-Healing Ausbildung | 151 Klangmassage, Klangyoga, Gong |
| 138 Chakra Lehrer/in Ausbildung | 152 Klangreise und Klangmeditation |
| 138 Hellfühhl Ausbildung | |
| 139 Hellsch Ausbildung | |

Yoga Gesundheitsberater Ausbildung

3.-10.7.16 BM, SL: Sukadev Bretz

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.

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
- Gesundere Lebensführung für dich selbst



SL: Sukadev Bretz beschäftigt sich seit 35 Jahren mit Gesundheitsthemen. Breite Kenntnis der Gesundheitstipps aus klassischem Hatha Yoga, den Hatha Yoga Schriften, den Lehren von Swami Sivananda, der bekannten Yogatherapie Richtungen Kaivalya Dham, Vivekananda Kendra, Dhirendra Brahmachari, Bihar School of Yoga verbindet er mit Wissen aus westlicher Naturheilkunde, Ayurveda, Schulmedizin einschl. Präventionsmedizin, Sportmedizin und Umweltmedizin. Seit über 30 Jahren berät er Menschen auf dem Gebiet von Gesundheitsentwicklung.

Teilnahmevoraussetzung ist der Abschluss einer Yogalehrer Ausbildung.

Zertifikat: „Yoga Gesundheitsberater (BYV)“.

Ca. 80 UE

MZ 597 €, DZ 704 €, EZ 814 €, S/Z/Womo 512 €

Yoga Vidya Meditationslehrer/in

Findet nur alle 2-3 Jahre statt

Nächster Kurs: 2017 BM, SL: Sukadev Bretz

Diese Ausbildung ist die tiefgehendste Ausbildung bei Yoga Vidya. Die zweiwöchige Meditationslehrer Intensiv-Ausbildung beinhaltet nicht nur die genauere Anleitung für Beratung und Führung auf dem spirituellen Weg, sondern auch das Einweihungsritual zur Autorisierung für Mantra-Einweihungen.

Teilnahmevoraussetzungen:

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

1.) 2-jährige Yoga Vidya Lehrer Ausbildung (wahlweise die 2-Jahres-Baustein Ausbildung, die 2-Jahres- oder die 3-Jahres Ausbildung).

2.) Meditationskursleiter Ausbildung (vorzugsweise mit Sukadev selbst (s. Seite 208))

3.) Wahlweise die Spirituelle Lebensberater (s. Seite 217) oder die Psychologische Yogatherapie Ausbildung s. Seite 250.

4.) Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev (s. Seite 200) und tägliche Meditationspraxis seit mind. 2 Jahren.



Die 2-wöchige Ausbildung beinhaltet eine umfangreiche theoretische und praktische Prüfung und kann nur belegt werden, wenn der Besuch aller anderen Teile nachgewiesen ist.

Ausbildungsleiter: Sukadev Bretz

Zertifikat: „Meditationslehrer (BYV)“. Inklusive aller vorbereitenden Bausteine mind. 1.120 UE.

Spirituelle Lebensberatung

10.-17.7.16 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 s. Seite 90

Vani Devi Beldzik s. Seite 41

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

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

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €, S/Z/Womo 512 €



Spirituelle Coaching Ausbildung

28.2.-6.3.16 BM, 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 neuere Entwicklungen

- kraftvolle Werkzeuge der Kommunikation
 In Kleingruppen kannst du üben, andere zu begleiten und auch selbst für deine augenblicklichen Lebensfragen Impulse zu erhalten.

Geeignet für Menschen in kommunikativen Berufen. 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 s. Seite 101

Mit Prüfung und Zertifikat. Kurzer schriftlicher Erfahrungsbericht. Ca. 81 UE

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €, S/Z/Womo 512 €

Achtsamkeitspraxis Lehrer/in

10.-17.6.16 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 s. Seite 90

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

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

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Indische Rituale Ausbildung

25.12.16-1.1.17 BM, SL: Sukadev Bretz, Sitaram Kube

Lerne klassische indische Rituale auszuführen und andere dazu anzuleiten. Du lernst:

Kleine Puja, große Puja, Agnihotra, Homa, Yajna, Arati: Genaue Anleitung, Erklärung, Symbolik, Bedeutung, die Rituale selbst ausführen, Bedeutung von Bhakti Yoga. Mit diesen Ritualen kannst du dein und das Herz der Teilnehmer öffnen, eine Beziehung zu Gott herstellen oder vertiefen, die Atmosphäre reinigen und Lichtwesen anziehen.

Du kannst diese Rituale auch anwenden für:

- das Feiern von Festen wie Shivaratri, Krishna Jayanti, Guru Purnima, Navaratri
- Einweihung und Reinigung von Räumen, Wohnungen, Häusern und Yogazentren
- Als psychologische Unterstützung für Kranke
- als Segen für Neugeborene, für Frischvermählte und Verstorbene (allerdings nicht gleichzusetzen mit von Priestern durchgeführten Ritualen wie Taufe oder Hochzeit)

SL: Sukadev Bretz s. Seite 90

Sitaram Kube s. Seite 41

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie.

Mit Zertifikat. Ca. 81 UE

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €





Rituale, Massagen und Klangreisen – Satyadevis besondere Fähigkeit ist es, Menschen zu tiefen spirituellen Erfahrungen zu führen.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

Systemische Ausbildungen

Systemischer Berater 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. Insgesamt ca. 268 UE
Wir empfehlen, alle Ausbildungen in deinem Yoga Vidya Qualifikationsheft direkt nach Abschluss eines Bausteins bestätigen zu lassen. Falls du noch kein Qualifikationsheft hast, lasse dir bei deinem nächsten Seminarbesuch in einem der Yoga Vidya Häuser eines geben.

Systemische Coaching Ausbildung

8.–17.4.16 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

Schamanische Natur-Rituale Ausbildung

3.–8.7.16 BM, SL; Satyadevi Bretz

Die Natur ist ein Schlüssel zu uns selbst. Durch Hingabe und ein offenes Herz wird die Natur dir die schönsten Botschaften senden. Rituale sind eine spirituelle Brücke, um noch mehr mit ihr zu verschmelzen und ihre feine Dimension wahrzunehmen. Diese Ausbildung macht dich sensibler und eröffnet dir höhere Dimensionen in der Natur.

Du lernst in dieser Ausbildung unter anderem:

- wie man verschiedene Heilrituale an anderen und sich selbst ausführt
- wie du Kontakt zu den Himmelsrichtungen aufnimmst und ihre Energien nutzt
- Sprechen mit Bäumen und Kräutern
- wie man einen Altar in der Natur errichtet
- Hell-Sehen von Waldgeistern (Elfen, Feen, Zwerge)
- und anderes



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

sich auf die verschiedensten Lebensbereichen 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, Paarstellungen
- Arbeit mit Paaren und Gruppen
- Selbsterfahrung eigener Beziehungssysteme
- Üben in Kleingruppen, um Sicherheit und Kompetenz zu erwerben

SL: Tenzin Leikert s. Seite 41

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 Prü-

fung. Ca. 108 UE.

Als Baustein-Ausbildung ausbaubar zum ‚Systemischen Berater (BYVG) mit den folgenden weiteren Baustein: „Systemisches Familienstellen“ bzw. mit bereits absolvierten Bausteinen.

MZ 751 €; DZ 889 €; EZ 1.030 €; S/Z/Womo 642 €

Systemisches Familienstellen

1.-10.7.16 BM, SL: Tenzin Leikert

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 s. Seite 41

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 751 €; DZ 889 €; EZ 1.030 €; S/Z/Womo 642 €

Organisator/in Freies Systemaufstellen Ausbildung

31.7.-5.8.16 WW, SL: Michaela Hold

Lerne, Aufstellungen zu organisieren und anzuleiten. Du lernst verschiedene Aufstellungsmodelle, Grundlagen, Grenzen, rechtliche Grundlagen der Aufstellungsarbeit anhand praktischer Aufstellungen der Teilnehmer im Rahmen der Ausbildung.

Beim „Freien Aufstellen nach Olaf Jacobsen“ leiten die Teilnehmer ihre aufgestellte Thematik eigenverantwortlich.

Als Organisator stehst du ihnen aber gern auch als Moderator zur Seite, wenn sie sich im freien Umgang mit der Aufstellung noch unsicher fühlen. Der Aufsteller überlegt sich, was genau er sich anschauen möchte z.B. ein Problem in seiner Familie, im Freundes- oder Arbeitskreis oder in einer anderen Situation. Die Aufstellung kann offen oder verdeckt sein. Beim verdeckten Aufstellen erhalten die Stellvertreter keine Information über die aufgestellte Situation. Sie stellen sich einfach nur zur Verfügung und beginnen nach ihren eigenen Gefühlen und Impulsen ein spontanes Rollenspiel. Die (Problem)Situation wird sichtbar. Indem den Stellvertretern Fragen gestellt werden und die Situation experimentell angegangen wird, kann sich eine gute Lösung finden lassen.

Du lernst insbesondere

- Aufstellungen mit anderen zu organisieren



- Aufstellungen zu zweit zu machen
- Aufstellungen mit dir allein zu durchzuführen
- Resonanz und was bedeutet sie für deinen Alltag
- wie geht man mit Empfindungen um, die gar nicht zu einem selbst gehören?

Inhalte der Ausbildung:

- Praktische Aufstellungen durch die Teilnehmer im Rahmen der Ausbildung
- Hintergründe, Ordnungen, Dynamik und die innere Haltung des Freien Aufstellens
- Verschiedene Aufstellungsmodelle (Problem-, Körper-, Gefühls- und Entscheidungsaufstellung)
- Begleiten und Moderieren von Aufstellungen
- Achtsamkeit und Haltung des Organisators
- Rechtliche Grundlagen
- Methoden wie „Gefühls-Telepathie“ oder „lösende/helfende Elemente“

Diese Ausbildung ist auch sehr gut geeignet wenn du traditionelle Aufstellungsarbeit machst. Hier kannst du lernen, Impulse zu geben ohne Verantwortung zu tragen und Erfahrungen mit verschiedenen Aufstellungen machen. Das freie Aufstellen hat keinen therapeutischen Ansatz sondern dient der Selbsterfahrung und du lernst Aufstellen als Werkzeug für deinen Alltag zu nutzen. Diese Art der Aufstellung ist für jeden anwendbar und erlernbar.

SL: Michaela Hold s. Seite 112

Teilnahmevoraussetzung: Bereitschaft zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung und zur aktiven Beteiligung an Aufstellungen im Rahmen der Ausbildung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat: Rollenspiele im Rahmen der Ausbildung. Bei erfolgreicher Teilnahme an allen Ausbildungseinheiten Zertifikat „Organisator/in Freies Aufstellen (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €



Sterbebegleiter Ausbildung

4.-9.12.16 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 s. Seite 41

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

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

Prana Heilung Ausbildung – Grundkurs

25.3.-1.4.16 BM, SL: Dr. Nalini Sahay

Englisch mit deutscher Übersetzung

Aufbauend auf den Lehren von Swami Sivananda und Swami Satyananda hat Dr. Nalini Sahay ein System der Prana Heilung entwickelt, mit dem Menschen mit wenig Aufwand Energieblockaden abbauen, Chakras öffnen und das Prana zum Fließen bringen. Diese Techniken wirken wie Reiki für körperliche und geistige Gesundheit.

Diese Prana Heilungs-Techniken verhelfen zu:

Stärkung der Selbstheilkräfte • geistigem und emotionalem Gleichgewicht • Erhöhung von Kreativität • Steigerung von Bewusstheit und Klarheit des Geistes • Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl • Zugang zu den tiefen Schichten der Seele

Dr. Nalini Sahay hat die Effizienz dieser Techniken erfolgreich zeigen können im klinischen Kontext zur Heilung von Krankheiten und im Rahmen ihrer Sozialarbeit mit Aidskranken und Obdachlosen in den Slums von Delhi sowie mit Drogen- und Alkoholsüchtigen zur Unterstützung bei der 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 s. Seite 92

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Bitte frühzeitig anmelden!

Prana Heilung Aufbaukurs

Findet alle 2-3 Jahre statt.

Chakra Healing Basisausbildung

14.-19.8.16 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.

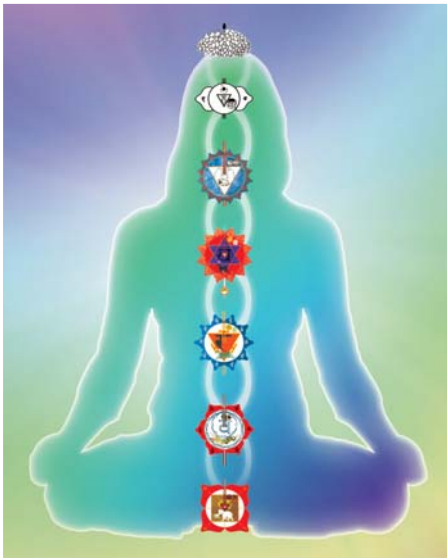
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.

Prüfung: Praktische Prüfung im Rahmen des Ausbildungssettings. Kurze schriftliche Abschlussarbeit.

Zertifikat: „Chakra Healing Basisausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €





Chakra Lehrer/in Ausbildung

21.-28.8.16 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 94

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 597 €, DZ 704 €, EZ 814 €, S/Z/Womo 512 €

Hellfühl Ausbildung

12.-17.6.16 BM, SL: Satyadevi Bretz

Lerne mit deiner Intuition deine schlummernden Fähigkeiten kennen und mit ihnen umzugehen.

Du kannst deine Hellfühlbarkeit 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 Potentials eröffnen.

Du lernst:

- deine Hellfühlbarkeit 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 s. Seite 132

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat. 60 UE

MZ 443 €, DZ 519 €, EZ 598 €, S/Z/Womo 382 €



Hellseh Ausbildung

30.10.-4.11.16; 27.11.-2.12.16 BM, SL: Chitra Sukhu
Englisch mit deutscher Übersetzung
 17.-22.4.16; 28.8.-2.9.16 BM, SL: Michaela Hold;
 Doreen Devapriya Eschler

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 Auras 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.



SL: Doreen Devapriya Eschler – Yogalehrerin (BYV), Entspannungstherapeutin (BYV), Reiki-Lehrerin; Sie zeichnet sich durch praxisorientiertes, entspanntes Unterrichten aus.

Michaela Hold s. Seite 112

Bitte mitbringen: Schreibheft, Buntstifte, Foto von einem Menschen, dem du Liebe oder Heilung senden möchtest, Pendel, Aufgeschlossenheit für Yoga und Spiritualität.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE

MZ 443 €, DZ 519 €, EZ 598 €, S/Z/Womo 382 €



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 Ausbildung 1. Grad

13.-17.7.16 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 – Atemtherapeut, Yogalehrer, Physiotherapeut, Heiler (DGH) und Autor, arbeitet als Dozent und Ausbildungsleiter an namhaften Instituten in Deutschland und der Schweiz, davon seit vielen Jahren fünf Monate jährlich in den Yoga Vidya Zentren.

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

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 365 €; DZ 426 €; EZ 490 €; S/Z/Womo 317 €

Reiki Ausbildung 2. Grad

20.-24.7.16 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 s. „Reiki 1“

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 365 €; DZ 426 €; EZ 490 €; S/Z/Womo 317 €

Reiki Ausbildung 3. Grad

8.-10.7.16 BM, SL: Bhajan Noam

Die Ausbildung im 3. Reiki-Grad führt zu einem neuen großen Bewusstseins Schritt. Davor muss nach der 2. Grad Ausbildung eine Zeit der eigenen Praxis von mind. 1 Jahr liegen. Dies ist eine Zeit der besonderen inneren Reifung, die dazu bereit macht, die Geschenke der 3. Grad Ausbildung mit



vollem Bewusstsein zu empfangen. Du legst wie nach dem 1. Grad ganz schlicht die Hände auf und die Heilenergie fließt – jedoch jetzt mit großer Kraft und Intensität und mit selbstverständlicher innerer Autorität. Wenn deine bisherige spirituelle Entwicklung mit Reiki und allem, was es beinhaltet, kontinuierlich und harmonisch verlief, wird dich jetzt ein besonderes Gefühl des Ganz-Seins erfüllen. Dein volles Potenzial kann erblühen. Du hast eine Ebene des tieferen Verstehens betreten, der Hinwendung zu anderen aus ganzem Herzen, der Liebe. Bewusst und ohne Ablenkung verfolgst du nun den Pfad der Selbstverwirklichung.

SL: Bhajan Noam s. „Reiki 1“

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 212 €; DZ 242 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 187 €

Reiki Lehrer Intensiv – 4. Grad

10.-24.7.16 BM, SL: Bhajan Noam

Für alle, die bereits die Ausbildungen in die ersten 3 Reiki-Grade haben und nun Reiki unterrichten bzw. intensiver und gezielter praktizieren möchten.

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 s. „Reiki 1“

Teilnahmevoraussetzung: Reiki Grade 1, 2, 3.

Prüfung/Zertifikat: Schriftliche Abschlussarbeit. Zertifikat „Reiki-Lehrer (4. Grad) nach Dr. Mikao Usui (BYVG)“. Ca. 163 UE

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z/Womo 967 €



Heiler Ausbildung

Teil 1: 16.-21.10.16 BM; **Teil 2:** 11.-16.12.16 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 deinen Lieben helfen möchtest. Auch sehr gut ge-

eignet 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 s. Seite 140

Zertifikat: „Heiler/in (BYVG)“. Anerkennung durch den DGH muß gesondert beantragt werden. Infos dazu beim Ausbildungsleiter. Ca. 120 UE

MZ 828 €; DZ 981 €; EZ 1.139 €; S/Z/Womo 707 €
(Teil 1+ 2 zusammen)

Yoga und Schamanisches Heilen

Teil 1: 22.-27.5.16 BM, **Teil 2:** 11.-16.9.16 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 828 €; DZ 981 €; EZ 1.139 €; S/Z/Womo 707 € (Teil 1+2 zusammen)

Energetisches Heilen Ausbildung

15.-20.5.16 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 Auraschichten. 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 Auraschichten 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 – 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 Vastuberater, in vedischer Astrologie und im Ayurveda hat er ein feines Gespür für Energien, Energiefluß, Heilenergie und Harmonisierung von Energien.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation von Vorteil. Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Zertifikat: „Energetischer Heiler/in (BYVG)“.

Ca. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

Health & Life Style Berater/in Ausbildung

14.-23.10.16 BM, SL: Kati Voß

Gesundheit ist das harmonische Zusammenspiel vieler Faktoren. Diese intensive 9-tägige Ausbildung deckt eine Vielfalt wichtiger Lebensbereiche ab – für ein gesundes glückliches Leben für dich selbst und um Klienten oder Teilnehmer kompetent zu beraten. Du bekommst einen Wissensschatz für einen gesunden modernen Lebensstil für so unterschiedliche Aspekte des Lebens wie Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, Prävention in verschiedenen Bereichen, Umweltstoffen, Konsum, Bauen, Textilien, Kommunikation und Einfühlung. Die Health & Life Style Berater Ausbildung verbindet moderne europäische Ansprüche an Gesundheitsprävention und einen harmonischen Lebensstil mit dem unerschöpflichen Methodenreichtum des Yoga und Ayurveda.

In welchem gesundheitlichen Zustand wir unsere nächsten Lebensjahre verbringen, hängt von unserem ganzheitlichen Umgang mit Körper, Geist, Familie und Gesellschaft, Wohnraum und Umwelt ab. Fehlernährung, Bewegungsmangel, Umweltbelastungen und Stress führen auf Dauer zu Beschwerden und Zivilisationskrankheiten. So kommt bei vielen Menschen der Wunsch auf, kraftvoll, fit, entspannt und widerstandsfähig zu bleiben bzw. zu werden und Erkrankungen vorzubeugen.

Du lernst, eine umfassende Anleitung und Unterstützung anzubieten für ganzheitliche Gesundheit und Gesunderhaltung als Zusammenspiel vieler Faktoren. Du lernst abzuschätzen, in welchen Momenten du tatsächlich der beste Ratgeber sein kannst.

Für zahlreiche Berufe in den Bereichen Medizin und Wellness, im Coaching, aber auch für Pädagogik und Wissensvermittlung und für alle beruflich und

privat Interessierten ist diese Qualifikation eine wesentliche Aufwertung und genau die richtige Antwort auf die steigende Nachfrage nach ganzheitlicher Gesundheitsberatung.

Der Fokus des Bewegungstrainings liegt in dieser Health & Life Style Berater Ausbildung im Yoga und bei der Psyche auf den Grundlagen des Ayurveda.

Ausbildungsthemen:

- Ernährung
- Bewegung/Fitness
- Entspannung/Stressmanagement
- Öffentliche Prävention
- Hygiene
- Suchtprävention
- Psyche und Gesundheit
- Geistige Fitness
- Betriebliche Gesundheitsprävention
- Umweltschadstoffe und Schadstoffe im Alltag
- Gesundheitsförderliches Verhalten und Konsumieren
- Gesundes Bauen und Wohnen
- Textilien und Verbrauchsstoffe im Alltag
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Methoden der Kommunikation mit Klienten/Kunden/Patienten zur Förderung der gesundheitlichen Prävention
- Yoga als ganzheitliche Methode im Alltag
- Ayurveda-Tipps für den Alltag

SL: Kati Voß, s. Seite 116

Prüfung: Schriftliche Prüfung

Mit Zertifikat „Health & Life Style Berater/in BYVG“. Ca. 108 UE

MZ 751 €; DZ 889 €; EZ 1.030 €; S/Z/Womo 642 €



Ho'oponopono Ausbildung

19.6.-26.6.16 BM, 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 gesundheitl. Beschwerden
- Heilung der eigenen Probleme

- Spirituelle Lösungen
- Anwendungsbereiche
- Herzensmeditation
- Achtsamkeitspraxis

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- dich selbst noch mehr in Resonanz mit deiner Umgebung setzen und so Selbstheilung, Persönlichkeitsentwicklung fördern
- Ho'oponopono Einzelberatungen und Gruppensitzungen anbieten und durchführen
- einzelne Beratungen, Kurse, Seminare oder in Ergänzung zu anderen Gesundheits-, Lehr- und Beratungsberufen anbieten



SL: Radharani Priya Wloka – Sport- und Gesundheitslehrerin, Yogalehrerin und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Fortbildungen im Bereich Psychologie und Coaching, systemische Transaktionsanalyse nach Eric Berne, Ho'oponopono. Langjährige Tätigkeit als Personal Trainerin und Beraterin in ganzheitlicher Gesundheitsprävention.

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €





Gesichtsdiagnose Ausbildung

29.5.-3.6.16 NO, SL: Eric Vis Dieperink

Lerne, aus dem Gesicht eines Menschen Rückschlüsse auf seine Veranlagung und Befindlichkeit zu ziehen.

Die Gesichtsdiagnose, auch Antlitzdiagnostik genannt, kann hilfreiche Informationen für eine Beratung, Hinweise auf Erkrankungen, momentane Stimmungen und ungesunde Lebensweisen liefern. In dieser Ausbildung lernst du Schritt für Schritt zu erkennen, wie man ein Gesicht diagnostizieren kann, anhand vieler Bilderbeispiele und beim gegenseitigen Üben im Gesichtslesen im Kurs.

Ausbildungsinhalte u.a.:

- die Reflexzonen des Gesichts
- die Zuordnung der Reflexzonen zu Organen
- Deutung und Rückschlüsse aus Gesichtsforn, Stellung der Augen, Form des Mundes und der Nase, Farbnuancen, Rötungen, Flecken etc.
- Praktisches Gesichtslesen während des Kurses



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.

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. Bitte beachte die gesetzlichen Vorschriften für die Ausübung der Heilkunde in Deutschland (s. Teilnahmebedingungen).

Mit Zertifikat. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

Vegane Ernährungsberater Ausbildung

4.-11.3.16 BM, 25.9.-2.10.16 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 pflanzlichen 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 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Vegane Kochausbildung

13.-18.5.16 12.-17.8.16., 14.-19.10.16 BM, SL: Kai Treude

Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost.

Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter der fachkundigen Anleitung von Kai. Du wirst erstaunt sein, was alles an Geschmackszauber möglich ist in der Vielfalt der veganen Küche. Alle Zutaten sind vegan und Bio - das tiefste yogische Prinzip von „Ahimsa“, Gewaltlosigkeit bleibt gewahrt. Sie ist eine klassische Grundlage der Yoga-praxis und hilft dir – neben einer gesunden Ernährung – zu eigener weiterer spiritueller Entwicklung.

Im praktischen Teil bereiten wir zusammen in der Gruppe vegane Gerichte unter Berücksichtigung yogischer Grundsätze zu:

- leckere vegane Vorspeisen und Desserts
- vollwertige Hauptgerichte, gekocht und Rohkost
- mit Rezepten

Im theoretischen Teil lernst du unter anderem:

- 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 vegetarisch und veganen yogischen Küche schafft er immer wieder neue Räume zum kreativen Arbeiten 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.

Zertifikat: „vegane/r Koch/Köchin (BYVG)“. Ca. 60 UE

MZ 443 €, DZ 519 €, EZ 598, S/Z/Womo 382 €



Spirituelle Hypnose Grundausbildung

29.7.-5.8. 2016 BM, SL: Susanne Siringhaus

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
- Ressourcencentrancen 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 Siringhaus s. Seite 101

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Nada Yoga Grundausbildung

9.-16.10.16 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 Yogarichtungen

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 der 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 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €





Klangmassage Ausbildung

20.-25.3.16 WW, SL: Atmamitra Mack

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
- Klangarbeit zum Entspannen, Klangmassagen, Klangmeditationen, Klangreisen, Klangbad, Klangspiele, Klänge in der Yogastunde, bei Schwangeren, bei Beschwerden
- Möglichkeiten und Grenzen der Klangtherapie
- Gesetzliche Grundlagen

Hochwertige Klangschaalen in Therapiequalität (Peter Hess) können erworben werden.

SL: Atmamitra Mack s. Seite 39

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 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

* Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland (s. Seite 206).

Gong Ausbildung

16.-21.10.16 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 s. Seite 39

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung

Teil 1: 14.-19.2.16, Teil 2: 12.-17.6.16 BM

Teil 1: 1.-7.10.16, Teil 2: 4.-9.12.16 BM

Nur beide Teile zusammen möglich

Kompakt (Teil 1 und 2 am Stück): 26.6.-6.7.16 BM

SL: Bhajan Noam

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 s. Seite 140

Teilnahmevoraussetzungen: Für Laien, Yogalehrer und Therapeuten geeignet. Klangschalensätze werden gestellt und können erworben werden.

Abschluss mit Zertifikat: Selbstreflektierende schriftliche Abschlussarbeit. Ca. 120 UE

Nur beide Teile zusammen möglich.

MZ 828 €, DZ 981 €, EZ 1.139 €, S/Z/Womo 707 €

Für beide Teile zusammen bzw. Kompakt

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

12.-14.2.16 BM, 24.-26.6.16 BM, 30.9.-2.10.16 BM
SL: Bhajan Noam

MZ 164 €, DZ 195 €, EZ 226 €, S/Z/Womo 140 €

Klangreise und Klangmeditation

21.-26.2.16 BM, 20.-25.11.16 BM

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister

In dieser Ausbildung lernst du, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten.

Klangreisen und Klangmeditationen sind sehr beliebt und können den Zuhörern viel Entspannung, Freude und Inspiration bringen. Sie können gleichzeitig auch heilsame und therapeutische Wirkung haben. Du lernst verschiedene Klanginstrumente zu „spielen“ und gezielt in einer Klangreise bzw. einer Klangmeditation einzusetzen.

Durch die Auswahl der Klanginstrumente, die alle auch - zum Teil schon seit Jahrhunderten - in der Klangtherapie eingesetzt werden, wird der Bezug zur Klangtherapie hergestellt. Außerdem lernst du, die Stimme in Form von Sprache (Text) bzw. in Form von einfachen Mantras in die Klangreise und Klangmeditation einzubeziehen.

Du lernst, folgende Klanginstrumente in Klangreisen und Klangmeditationen einzusetzen:

Klangschalen • Gong • Windspiel • Sansula und Kalimba-Regenmacher (Rainstick) • Rahmentrommel (schamanische Trommel) • Oceandrum • Monochord • weitere Klanginstrumente • die Stimme in Form von Sprache (Text) bzw. in Form von einfachen Mantras.

Am Ende der Ausbildung kannst du Klangreisen und Klangmeditationen selbständig gestalten und anleiten. Einsatzgebiete für Klangreisen und Klangmeditation:

- Entspannungsworkshops und -seminare
- Klangworkshops und -seminare
- Klangreiseworkshops und -seminare
- Meditationsworkshops und -seminare
- Klangkonzerte
- Im Rahmen der Klangtherapie
- Im Rahmen der Entspannungstherapie

- Im Rahmen der Psychotherapie
- YogalehrerInnen können Klangreisen und Klangmeditationen auch sehr schön in Yogastunden einfließen lassen
- Überall dort, wo Menschen Entspannung und Inspiration erleben möchten



Jeannine Hofmeister - hat Jura/BWL studiert und leitet das Seva-Büro 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 zusammen mit ihrem Mann Maik. Den Menschen die wohltuende Wirkung von Yoga, Ayurveda und Klängen näher zu bringen, ist ihr eine besondere Herzensangelegenheit.



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.

Mit Zertifikat. Ca. 61 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

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 (s. Seite 202)



*„Werde dein eigener Arzt.
Unterstütze die Natur,
aber zwing sie nicht –
lass die Natur dich heilen“*

~ Swami Sivananda



Ayurveda Ausbildungen

153 Ayurveda

154 Ayurveda Gesundheitsberater

157 Ayurveda Medizin Ausbildung

159 Ayur-Yoga Ausbildung

160 Ayurveda Lebensberater

161 Ayurveda Ernährungsberater

161 Ayurveda Koch Ausbildung

162 Ayurveda Verjüngungs-Berater

162 Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik

163 Ayurveda Massage Ausbildung

165 Ayurvedische Schwangerschafts-
und Babymassage

165 Ayurvedische Marma Massage

165 Ayurveda Rückenmassage

166 Mardhana Massage

167 Samvahana Massage

168 Psychologische/r Ayurveda-Berater/in

Ayurveda Weiterbildung:

168 Ayurveda Meditationstechniken

Ayurveda

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

4-Wochen-Intensiv Ausbildung

Auch 2x2 Wochen und 4x1 Woche möglich.

SL: Janavallabha Das Wloka und Radharani Priya Wloka



Termine 4-Wochen-Kurse:

15.3.-12.4.16 BM, 7.8.-4.9.16 WW, 27.9.-25.10.16 BM

2x2 Wochen-Kurse, 1. Hälfte: 13.-27.3.16 BM, 25.9.-9.10.16 BM **2. Hälfte:** 27.3.-10.4.16 BM, 9.-23.10.16 BM

4x1 Wochen-Kurse, 1. Viertel: 13.-20.3.16 BM, 25.9.-2.10.16 BM **2. Viertel:** 20.-27.3.16 BM, 2.-9.10.16 BM **3. Viertel:** 27.3.-3.4.16 BM, 9.-16.10.16 BM **4. Viertel:** 3.-10.4.16 BM, 16.-23.10.16 BM

Als Ayurveda-Gesundheitsberater/in kannst du Ayurveda-Anwendungen, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Ayurveda-Massagen und Ayurveda-Einführungskurse/-seminare anbieten:

- im Freizeit- und Wellnessbereich, Hotels, Sauna, Fitnesscenter etc.
- in selbständiger Praxis als zusätzliches Standbein
- in Zusammenarbeit mit anderen Praxen ganzheitlicher Gesundheit
- in Zusammenarbeit mit Ärzten, Heilpraktikern, Kliniken

Ausbildungsinhalte:

In der ersten Woche lernst du neben den theoretischen Grundlagen des Ayurveda, die das Wissen um die Bioenergien, Gewebe, den Stoffwechsel und den geschichtlichen und philosophischen Hintergrund umfassen, auch die klassische Ölmassage (Abhyanga) kennen, so dass du nach der ersten Woche schon deine Erfahrungen mit Ayurveda weitergeben kannst.

In der zweiten Woche befassen wir uns mit der Diagnostik und Konstitutionslehre, so dass du vorhandene Disbalancen der Bioenergien diagnostizieren und Krankheitsverläufe nachvollziehen kannst. Du lernst, die Nahrung entsprechend den Konstitutionen abzustimmen und zuzubereiten (Ernährungsberatung). Einzelne Therapietechniken werden sowohl theoretisch als auch praktisch erörtert.

In der dritten Woche steht ein ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheitskunde im Mittelpunkt. Krankheitsursachen und ihre Beseitigung werden behandelt. Wir besprechen die wichtigsten Heilkräuter des



Ayurveda und ihre Anwendung, aber auch Kräuter, die man in unseren Breiten findet. Neben Kräutern gibt es natürlich noch eine Vielzahl anderer ayurvedischer Heilmittel wie Farben, Edelsteine, Mantras, energetische Techniken und natürlich die klassische Panchakarma Kur, die wir sehr ausführlich behandeln. Andere hilfreiche Praktiken in der Tagesroutine werden ebenfalls besprochen.

Die vierte Woche ist eine Praxis-Intensivwoche, in der du reichlich Erfahrungen mit den verschiedenen Arten der Ayurveda-Massagen sammeln kannst, wie Synchronmassage, Druckmassage, Pulvermassage, Kopfguss, Druckpunktmassage, Fußmassage und vieles mehr. So kannst du nicht nur Sicherheit für deine spätere Praxis erwerben, sondern auch die Wirkungsweisen der Therapien an dir selbst erfahren.

Ablauf und Themen der Ausbildung

1. Woche, Basiswoche

- Philosophische Grundlagen
- Anatomie: Gewebeschichten, Körperkanäle, Marma, 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 s. Seite 143

Radharani Priya Wloka s. Seite 145

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, Zertifikat

Die Ausbildung umfasst mind. 328, max. 400 UE à 45 Min. (mit freiwilligen Teilen) und schließt mit einer schriftlichen und ggf. mündlichen Prüfung ab. Zertifikat „Ayurveda Gesundheitsberater/in (BYVG)“ des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten.

Bitte mitbringen: Thermoskanne, ausreichend Wäsche (da viel mit Öl gearbeitet wird), ältere Unterhosen (für Abhyangha-Massage), Wollmütze/Kopfbedeckung (für bestimmte Anwendungen), 3 große Badetücher, Bademantel, 1 Bettlaken (kein Spannbettlaken), Wecker, Notizbuch, 3-teilige Bettwäsche (kann auch gegen Gebühr von 5 € ausgeliehen werden), Hausschuhe, persönliche Sachen, Brillenträger: Hartschalen-Brillenetui.

Empfohlenes Buch: „*Praxishandbuch Ayurveda*“ von Hans-Heinrich Rhyner, Urania-Verlag, ISBN 3-908645-59-X (beim Yoga Vidya Versand zu bestellen oder vor Ort zu erwerben bzw. im Buchhandel).

Ausbildungsgebühr 4 Wochen Intensiv: MZ 2.419 €; DZ 2.846 €; EZ 3.289 €; S/Z/Womo 2.080 €

2 x 2 Wochen: MZ 2.598 €, DZ 3.026 €, EZ 3.467 €, S/Z/Womo 2.260 €

4 x 1 Wochen: MZ 2.712 €, DZ 3.139 €, EZ 3.582 €, S/Z/Womo 2.373 €

Ayurveda Gesundheitsberater Einjährige Ausbildung in den Stadtzentren

Augsburg: Beginn 11.3.16

Essen: Beginn 6.-7.2.16

Hamburg-Harburg: Beginn 9.-10.4.16

Tübingen: Beginn 30.-31.1.16

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 Zentren erfragen unter:

augsburg@yoga-vidya.de

essen@yoga-vidya.de

hamburg-harburg@yoga-vidya.de

tuebingen@yoga-vidya.de

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. 9:00-20:00): Samstag oder Sonntag (So. teilweise Studientag).



Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminare

5.-7.2.16 BM, 19.-21.8.16 BM

Gründliche Einführung ins Ayurveda in Theorie und Praxis: Ayurveda Gesundheitslehre, Ayurveda Physiologie und Anatomie, Dosha-Lehre, Ayurveda Massage, Ayurveda Anwendungen und Therapien. Information und Beratung über die verschiedenen Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z/Womo 108 €

Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs*

12.-19.6.16 BM, SL: Dr. Devendra Prasad Mishra, M.S., B.A.M.S. Benares Hindu University

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. Aufbaukurs, Seite 152).

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)





Prüfung: schriftliche Prüfung, feierliche Zertifikatsübergabe, Abschlusszeremonie.

Zertifikat: „Ayurvedische Medizin Ausbildung Grundkurs (BYVG)“. Ca. 80 UE

MZ 659 €; DZ 766 €; EZ 876 €; SJZ/Womo 574 €

*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*

30.9.-9.10.16 BM, SL: Dr. Devendra Prasad Mishra, M.S., B.A.M.S. Benares Hindu University

Englisch mit deutscher Übersetzung

Der Aufbaukurs vertieft die Grundlagen, vermittelt spezielle Techniken und mehr ayurvedisches Fachwissen.

Pharmakologie:

- ayurvedische Medizinherstellung, Dosierung und Anwendung
- wichtige Heilpflanzen, Mineralien und Tierprodukte in der ayurvedischen Medizin
- Kräuterabkochungen
- Ayurvedische Öle, Ghees, Arishtams, Gudikas, Churnas, Lehyams

Diagnose:

- ayurvedische Diagnose (Vikrti)
- Ätiologie und Symptome (Nidana)
- 10-fache Diagnose, inklusiv Pulsdiagnose
- gegenseitige Konstitutionsanalyse anhand des Pulses, der Zunge, der Haut, der Augen, etc.

Behandlung:

- Behandlungsvorgänge im Ayurveda
- Pinda swedha und Kaya Sekha
- Wiederherstellung (Samana chikitsa)
- Reinigungsbehandlung (Panchakarma: Vamana, Virechana, Vasti, Sirovireca, Raktamoksha)

- 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.

- spezifische Krankheiten und Behandlungen: Arthritis, Psoriasis, Neurodermitis, Bandscheibenvorfall, Dysmenorrhoe, Myome, Menopausale Probleme, Allergische Rhinitis, Heuschnupfen, Lähmungen, Parkinsonsche Krankheit, Schlafstörungen

Yoga und Ayurveda:

- umfassendes Verständnis der Grundprinzipien
- spirituelle und philosophische Aspekte im Yoga, Yoga als tägliche Routine

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra s. Seite 158

Teilnahmevoraussetzungen: Erfolgreicher Besuch des Grundkurses oder Ayurveda Gesundheitsberater (BYVG) oder einer vom BYVG anerkannten Ayurveda-Ausbildung.

Zertifikat/Prüfung: Schriftliche Prüfung/Abschlussarbeit. Zertifikat „Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs (BYVG)“, Ca. 108 UE

MZ 813 €; DZ 951 €; EZ 1.092 €; S/Z/Womo 704 €

*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.

Beide Teile zusammen (bzw. Ayurveda Gesundheitsberater + Aufbaukurs) berechtigen zum Zertifikat „Ayurveda Medizin Ausbildung Grundlagen und Aufbauwissen“. Ca. 188 UE. Beide Teile zusammen plus Ayurveda-Weiterbildungen (100 UE) gelten als Ersatz für die Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung im Hinblick auf die Ayurveda Therapie Ausbildung. Ca. 288 UE



Ayurveda Therapie Ausbildung

Beschreibung s. Seite 200

Ayur-Yoga Ausbildung

23.-28.10.16 WW, SL: Leela Mata

Englisch mit deutscher Übersetzung

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: Leela Mata s. Seite 92

Teilnahmevoraussetzungen: Yogalehrer- oder Ayurveda-Gesundheitsberater Ausbildung. Auch als Yoga-lehrer- und als Ayurveda-Weiterbildung geeignet.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

Ayurveda Lebensberater

22.-29.7.16 BM, SL: Galit Zairi

Ziel der ayurvedischen Lebensberatung ist die Steigerung von Lebenslust und Lebensfreude, Stärkung der Selbstheilungskräfte und des Immunsystems.

Durch gezieltes Hinterfragen und Methoden aus der Schatzkiste des Ayurveda kannst du deine Klienten



ein Stück auf ihrem Weg zu Erfüllung und Zufriedenheit unterstützen und „zu sich selbst“ führen. Diese intensive Kompaktausbildung ist speziell für Menschen konzipiert, die in heilenden, beratenden und anwendenden Berufen tätig sind. Sie umfasst drei Schwerpunkte:

1. Philosophische und theoretische Grundlagen des Ayurveda, Wirkungsweisen des ganzheitlichen Gesundheitssystems des Ayurveda
2. Viele praktische Anleitungen zur Gesunderhaltung, Ernährung, Lebensweise und für einen ausgeglichene 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 s. Seite 137

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 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Ayurveda Ernährungsberater

29.5.-3.6.16 WW, SL: Michaela Schwidder
13.-18.11.16 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 s. Seite 143

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 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €



Ayurveda Koch Ausbildung

30.10.–6.11.16 BM, SL: Kai Treude
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. Kai schöpft aus einem großen Erfahrungsschatz und weihst dich in Feinheiten ein, die du nicht so leicht in Ayurveda- oder Kochbüchern findest.

Im theoretischen Teil lernst du unter anderem:

- 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, einfacher indischer Reis, würziger Joghurt-Reis, Raitas, Desserts: Halwa, Khir, Shiri, Laddhu, Ayurveda-Diätgerichte, ayurvedischen Tee, Lassi, Takrana, Herstellung von Ghee und Joghurt - und spontane Überraschungserichte!

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: Kai Treude s. Seite 148

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung im Kochen. Ca. 81 UE.

Zertifikat: „Ayurveda Koch/Köchin (BYVG)“

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Ayurveda Verjüngungs-Berater

6.-11.11.16 BM, SL: Janavallabha Das 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: Janavallabha Das Wloka s. Seite 143

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga, Meditation und Ayurveda hilfreich.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €



Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik

6.-13.5.16 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 s. Seite 137

Teilnahmevoraussetzungen: Offenheit auch für Yoga und Meditation. **Mit Zertifikat.** Ca. 81 UE

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Ayurveda Massage Ausbildung

Abhyanga – Traditionelle ayurvedische Massage
2 Wochen Intensivausbildung

17.-31.1.16 BM, SL: Galit Zairi

13.-27.5.16 WW

29.7.-12.8.16 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 s. Seite 137

Zertifikat: „Ayurveda Masseur/in (BYVG)“. Anerkannter Baustein der Ganzheitlichen Massage Therapie Ausbildung. Ca. 160 UE

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/J/Womo 967 €



1/2-jährige Ayurveda Massage Ausbildungen in den Stadtzentren

Bayreuth 28.-29.5.16, SL: Ramani Gäck

Karlsruhe: 9.4.16, SL: Shantidevi Susanne Weiler

Lüneburg: 20.-21.2.16, SL: Sarah Mack,

Tübingen: 7.5.16, SL: Sharada Serra

Jeweils entweder Wochenenden oder Samstage im Center plus eine Intensivwoche und Prüfungswochenende im Seminarhaus Yoga Vidya. Details im Internet unter:
www.yoga-vidya.de/bayreuth
www.yoga-vidya.de/karlsruhe
www.yoga-vidya.de/lueneburg
www.yoga-vidya.de/tuebingen
 Preise bitte im Center erfragen.



Ayurvedische Schwangerschafts- und Baby-Massage

27.11.-2.12.16 WW, SL: Michaela Schwidder
Die ayurvedische Schwangerschafts- und Baby-Massage fördert die Beziehung zum Kind, hält die Haut geschmeidig, fördert die Entwicklung des Kindes, hilft bei Schlafproblemen und beim Abbau von Stress.

In dieser Ausbildung lernst du speziell auf Schwangere und Babys zugeschnittene Massagetechniken. Anschließend kannst du kompetent Massagen an Schwangeren und Babys durchführen.

Ausbildungsthemen:

- Grundlagen des Ayurveda speziell auf Schwangere und Babys zugeschnitten
- Massagetechniken für Schwangere
- Massagetechniken für Babys

SL: Michaela Schwidder s. Seite 161

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Ayurveda und Meditation. Bitte Puppe mitbringen. Anerkannter Baustein der Massage- und der Ayurveda Therapie Ausbildung.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

Ayurvedische Marma Massage

5.-10.4.16 BM, SL: Leela Mata
19.-26.6.16 WW, SL: Anantharavi Thillainathan
9.-14.12.16 BM, SL: Leela Mata

Englisch mit deutscher Übersetzung

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. In den Marmapunkten (Energiepunkten) treffen Bänder, Gefäße, Mus-

keln, 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: Anantharavi Thillainathan – Inspirierender Yogameister, ist mit Yoga und Ayurveda groß geworden, beherrscht fortgeschrittene Asanas und besitzt tiefe Kenntnisse über anatomische Wirkungen von Yoga. Ausbilder für Yoga und Ayurveda Marma Massage an verschiedenen Instituten und Yoga Yidya Gurucal Universität in Sri Lanka.

Leela Mata s. Seite 92

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. Anerkannter Baustein der Ganzheitlichen Massage Therapie Ausbildung.

Zertifikat: „Ausbildung Ayurvedische Marma Massage (BYVG)“. 60/80 UE

5.-10.4.16, 9.-14.12.16:

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €; 60 UE

19.-26.6.16:

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; Z/Womo 512 €; 80 UE





Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung

19.-24.2.16 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 intensiviertere 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 Kräuterpackungen und Wärmeauflagen
- Kundalini-Wirbelsäulenmassage
- Spezifische Öl- und Kräuterkunde
- Anatomische Grundkenntnisse des Rückens
- Präventive Maßnahmen wie Ernährung, Lebensweise, Körperhaltung
- Gezielte Yoga- und Entspannungsübungen sowie Umgang mit Stress

SL: Galit Zairi s. Seite 137

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 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

Mardhana Massage Ausbildung

21.-28.8.16 BM, SL: Azima Wiesner

Mardhana ist die ayurvedische Technik der kräftigen Massage.

In dieser Ausbildung lernst du gezielten Druck in der Massage anzuwenden. Dies löst tief sitzende Verspannungen, aktiviert den Entgiftungsprozess und intensiviert die Wirkung therapeutischer Öle. Die Lehre der Ayurveda Marmas (Vitalpunkte) ist ein wichtiger Bestandteil dieser Massage.

Ausbildungsthemen:

- Marma-Lehre

- wichtigste Marmapunkte
- Grundlagen der Ayurveda-Massage
- Druckmassage-Techniken
- gezielte Druckmassage bestimmter Marmapunkte
- Techniken zum Lösen tiefsitzender Verspannungen
- Schulung der Intuition zum Lösen energetischer Blockaden
- Einsatz therapeutischer Öle
- gegenseitige Massagepraxis



SL: Azima Wiesner – Erfahrene Yogalehrerin, -ausbilderin und -therapeutin, Reikilehrerin, Ayurvedische Wellness- und Kosmetiktherapeutin. Mit viel Kompetenz und Liebe vermittelt sie ihr fundiertes Yoga- und Ayurveda-Wissen in Theorie und Praxis. Lass' dich von ihrer Freude und Ausstrahlung anstecken und inspirieren!

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.

Abschluss: Praktische Lehrprobe während der Massageworkshops. Kurze schriftliche Abschlussarbeit.
Zertifikat: „Mardhana Massage Ausbildung (BYVG)“. Ca. 81 UE

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Samvahana Massage Ausbildung

28.10.-2.11.16, 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 s. Seite 137

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)“. 60 UE

MZ 443 €, DZ 519 €, EZ 598 €, S/Z/Womo 382 €



Psychologischer Ayurveda-Berater*

26.8.-2.9.16 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 ayurv. 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 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

* Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland (s. Seite 206).

Ayurveda Weiterbildung

Ayurveda Meditationstechniken

13.-16.3.16 BM, SL: Leela Mata

Englisch mit deutscher Übersetzung

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 angeleitet von Leela Mata

SL: Leela Mata s. Seite 92

MZ 248 €; DZ 293 €; EZ 341 €; S/Z/Womo 210 €

Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten (s. Seite 178)

Ayurveda Therapie Ausbildung im Baustein-System (s. Seite 200)





Massage Ausbildungen

- 170 Fußreflexzonen-Massage
- 171 5 Elemente Massage Ausbildung
- 172 Kalifornische Massage Ausbildung
- 172 Ganzkörpermassage
- 172 Gesichtsmassage Ausbildung
- 173 Entgiftungsmassage
- 173 Lomi Lomi – Hawaiianische Energiemassage
- 174 Passive Yoga (AYTM) Ausbildung
- 175 Thai Yoga Massage Ausbildung
- 175 Kopfschmerz Massage Ausbildung
- 176 Rücken- und Nackenmassage Ausbildung
- 176 Hot Stone Massage
- 170 Triggerpoint Massage Ausbildung
- 177 Shiatsu Massage
- 177 Kristall-Akupunktur Ausbildung
- 178 Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten

Weitere Massage Ausbildungen sind bei den Ayurveda Ausbildungen beschrieben, wenn es sich um ayurvedische Massagen handelt.



Fußreflexzonen-Massage Ausbildung

Teil 1: 7.-12.2.16 BM, **Teil 2:** 19.-24.6.16 BM

Nur beide Teile zusammen möglich

Kompakt: 31.7.-10.8.16 BM, SL: Bhajan Noam

Diese Ausbildung verbindet westliche und asiatische Ansätze der Fußreflexzonen-Massage zu einer eigenständigen, tiefgreifenden Behandlungsmethode, die auch eine wunderbare Bereicherung für Yoga, Ayurveda und Wellness sein kann.

Die Füße sind ein Spiegelbild des Menschen und haben symbolische Bedeutung dafür, wie wir im Leben stehen und durchs Leben gehen. In der ganzheitlichen Behandlungsweise der Fußreflexzonen-Massage werden neben den klassischen Organzonen Energiepunkte stimuliert, Meridiane aktiviert, Marma-Punkte behandelt und besondere Atemgriffe eingesetzt. Eine zentrale Rolle spielt die meditative Haltung der/des Behandelnden und das Fließen der Herzenergie.

Die ganzheitliche Fußreflexzonen-Massage hat folgende sechs Grundwirkungen:

1. Entspannung des vegetativen Nervensystems
2. Auflösung energetischer Blockierungen
3. Entschlackung/Entgiftung
4. Verbesserung der Durchblutung
5. Harmonisierung der Organtätigkeit
6. Stärkung des Immunsystems

Darüber hinaus können spezifische Wirkungen sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich erzielt werden.

Themen 1. Ausbildungsabschnitt:

- „Grund-Behandlungsschema“, das mit leicht erlernbaren Griffen gleich praktiziert werden kann
- Fußanatomie, Lage der Organzonen
- Umgang mit Schmerzen
- das Ertasten belasteter Zonen
- die energetische Ursache funktioneller und organischer Erkrankungen
- äußere und innere Haltung bei der Behandlung
- Basiskonzepte 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, Wellnessrichtungen, 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 s. Seite 140

Teilnahmevoraussetzungen: Offenheit für Yoga, Ayurveda, Meditation und Spiritualität. Geeignet für Laien wie auch für in Heil- und Pflegeberufen sowie im Wellnessbereich Tätige, für Yogapraktizierende und -lehrende. Bitte weiße (oder helle) Kleidung, Schreibmaterial und Buntstifte mitbringen.

Abschluss mit Zertifikat: Selbstreflektierende schriftliche Abschlussarbeit. Ca. 120 UE

Ausbildungsgebühr für die gesamte Ausbildung:
 MZ 828 €; DZ 981 €; EZ 1.139 €; S/Z/Womo 707 €
 (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

5.-7.2.16 BM, 29.-31.7.16 BM; SL: Bhajan Noam
 MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

5 Elemente Massage Ausbildung

4.-9.9.16 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 Ele-

mente-Massagen mit ihnen zu arbeiten.

Jedes Element wird vollständig erfasst und in Massageform umgesetzt und ausgedrückt. Didaktisch wird dafür Musik, Bewegung, Tanz, Berührung, geführte Meditationen, Visualisierungen und Klangarbeit eingesetzt. So lernst du die unterschiedlichen Elemente zu stimulieren und zu harmonisieren und bekommst ein Gefühl dafür, wie die 5 Elemente dein Leben beeinflussen und wie du sie bei dir und bei deinen Teilnehmern/Klienten lenken kannst. Jedes Element benötigt dabei eine andere Massage und hat eine andere Dynamik. So gibt es eine Wasser-, Feuer-, Holz-, Luft- und Erdelementmassage. Du lernst diese fünf Massagen kennen und anzuwenden.

Du lernst:

- eine schwerpunktorientierte Massage zu geben
- Anwendung in der Naturheilpraxis
- eine Erweiterung der Physiotherapie und Osteopathie
- Anwendung in der Rehabilitation und bei Stresssymptomen sowie bei psychischen/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, Fas-



zien, Energiepunkten und Gelenken angewendet

- Beratungsgespräche und Behandlungen

SL: Eric Vis Dieperink s. Seite 146

Teilnahmevoraussetzung: Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Abschluss: Kurze schriftliche Abschlussarbeit. Praktische Prüfung im Rahmen der Anwendungen während der Ausbildung. **Mit Zertifikat.** Ca. 60 UE

MZ 443 €, DZ 519 €, EZ 598 €, Z/Womo 382 €

Kalifornische Massage Ausbildung

24.-29.4.16 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: 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.

SL: Eric Vis Dieperink s. Seite 146

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation von Vorteil, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Zertifikat „Kalifornische Massage (BYVG)“. Ca. 60 UE
MZ: 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €



Gesichtsmassage Ausbildung

27.3.-1.4.16 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 s. Seite 172

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

Ganzkörpermassage

25.9.-2.10.16 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 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Entgiftungsmassage

23.-28.10.16 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 s. Seite 172

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

Lomi Lomi – Hawaiianische Energiemassage

18.-25.9.16 BM, SL: Carolyn Freudenberg-Bierwag
Hawaiianische Energiemassage hat ihren Ursprung in der rituellen Tempelmassage der Kahunas, der Meister bzw. Schamanen oder Priester von Hawaii.

Diese einzigartige Form der Körperarbeit gleicht Energiedefizite aus, löst Verspannungen und regt Selbstheilungsprozesse an. Sie kann Menschen helfen, alte Muster loszulassen. Du erlernst die drei Grundlagen der hawaiianischen Körperarbeit: die Atmung, das Fliegen und die Massagetechnik.

Die Atmung: Die Technik des Mana-Atmens lässt dich während der Massage im Fluss sein und hilft dir, dich mit kosmischer Energie zu verbinden. Mit jedem Einatmen lädst du dich mit Mana auf und lässt diese Kraft beim Ausatmen durch deine Hände fließen.

Das Fliegen: Das Fliegen ist eine Bewegungsmeditation der Hawaiianer, die es dir ermöglicht, dich während der Massage mit fließenden Schritten um den Massagetisch zu bewegen. Sie verbindet dich mit der Kraft der Erde und lässt dich gleichzeitig

aus dem Herzen berühren.

Die Massagetechnik: Lange wellenförmige Streichungen, tiefe Bindegewebsmassage, sanfte Gelenklockerungen und Energiearbeit führen in einen Zustand der Tiefenentspannung und erlauben Körper und Seele, vollkommen vom Alltag loszulassen. Jeweils 2 Tage sind thematisch einem der Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft zugeordnet.

Du kannst die Massage anwenden:

- als professionelle Massagetechnik
- mit Freunden und Bekannten
- für mehr Lebensqualität und Verbesserung der Beziehungen in eigener Praxis
- in Wellnesshotels etc.

Wenn du bereits Massagetherapeut bist, kannst du durch diese Technik dein Angebot wunderbar erweitern. Der Trend zu Wellness und Entspannung wird immer umfangreicher, so dass eine hohe Nachfrage nach Therapeuten da ist.



SL: Carolyn 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 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Passive Yoga (AYTM) Ausbildung (Basiskurs)

20.3.-3.4.16 BM, SL: Lara-M. Vucemilovic-Geeganage, Subash J. Geeganage

Die AyurYogaThaiMassage (AYTM) ist eine einzigartige Kunst der Berührung in der Tradition



des Leibarztes Buddhas. Sie ist das Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga und wird als "passives Yoga" bezeichnet.

Du arbeitest unter Einsatz deines ganzen Körpers, lernst Kraft aus deinem meditativen Zustand zu schöpfen und diese in deine bewussten, einfühlsamen energetischen Bewegungen und Berührungen fließen zu lassen. So bekommst du auch einen neuen, sensitiven Zugang zu deinem eigenen Körpergefühl. Eine wunderbare Art, sich selbst näher zu entdecken und anderen ein wunderbares Körpergefühl wie nach einer intensiven Yogastunde mit folgender Massage zuteil werden zu lassen.

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:

- dein Körpergefühl verfeinern
- selbst fortgeschrittenes Yoga praktizierst und durch das „passive Yoga“ neue Aspekte der Asanas entdecken
- als Yogalehrer / Yogatherapeut, durch die „passive Yogatherapie“ eine hilfreiche Therapieform erlernen
- schon Masseur/ Physiotherapeut bist und eine vielseitig anwendbare Methode kennen lernen
- dein bisheriges Wissen auf ganzheitlicher Ebene vertiefen
- eine weiteres berufliches Standbein im Well-

- being-Bereich aufbauen
- im Bereich Sportpädagogik/Sportpsychologie, Soziale Kompetenz Körperempfinden deiner Teilnehmer schulen; Muskulatur dehnen und stärken
- im Personaltraining spielerische Partnerübungen anleiten
- als Psychotherapeut eine Methode für die körperorientierte Psychotherapie erlernen
- etwas erfrischend Neues dazu lernen willst

Ausbildungsinhalte:

- Geschichte und Entwicklung der TTM und AYTM
- Ethik und Philosophie dieser ganzheitlichen Körperarbeit
- Grundsatz „Meditieren statt Manipulieren“ erfahren und umsetzen
- Von den Sinnen zum Sein- Energiearbeit; Atem und Wahrnehmungsübungen
- Grundlagen, Techniken der Kunst der Berührung
- Erlernen aller Basis,- Schlüsselstellungen und vielseitigen Variationen, um die Massage in verschiedenen Teil,- und Ganzkörpermassagen anzuwenden
- Verbindung von aktiven und passiven Yoga verstehen durch zur Ausbildung passendem Yogaunterricht (Basiskurs1-3)

Anerkannter Baustein der Ganzheitlichen Massage Therapie-Ausbildung. Bei Interesse ausbaubar zur Ausbildung zum Thai Massage Practitioner sowie weiterführend zur Traditionellen Thai Massage Therapie-Ausbildung und AYTM- Thaimassage Lehrer (BYVG/BYAT).

SL: **Lara-M. Vucemilovic-Geeganage, Subash J. Geeganage.** s. Seite. 92/93

Teilnahmevoraussetzung: mind. 1 Jahr regelmäßige eigene Yogapraxis oder Yogalehrer-Ausbildung. Mit Zertifikat. Ca. 130 UE.
 MZ 1.137 € DZ 1.350 € EZ 1.571 € S/Z/Womo 967 €

Thai Yoga Massage Ausbildung

3.-10.6.16 WW, SL: Anne Wuchold
 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 90minütige Massage auf die Bedürfnisse der Klienten, je nach deren Größe und Beweglichkeit, abstimmen können.



SL: Anne Wuchold – Yogalehrerin (BYV und Iyengarstil), Thaimassage- und Shiatsu-therapeutin. Anne wurde in Thailand und Indien bei namhaften Thaimassage-Meistern ausgebildet. Ihre über 15-jährige Erfahrung gibt sie in Retreats und Seminaren für Kinder und Erwachsene in Europa und Indien weiter.

Teilnahmevoraussetzung: Gute Vorkenntnisse in Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat. 80 UE

MZ 597 €, DZ 704 €, EZ 814 €, Z/Womo 512 €

Kopfschmerz Massage Ausbildung

14.-21.8.16 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
- Craniocacralarbeit
- 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 s. Seite 146

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

Rücken- und Nackenmassage Ausbildung

10.-15.4.16, 6.-11.11.16 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 Kurzmassagen – insbesondere für Rücken und Nacken – am häufigsten nachgefragt werden. Genau das kannst du mit diesen Techniken anbieten.

Massage-Laien können nach dieser Ausbildung ihre Mitmenschen verwöhnen, ihnen helfen sich wieder wohlfühlen, vielleicht sogar ihre ersten professionellen Massagen geben.

Yogalehrer/innen können mit diesen Massagen ihren Teilnehmern ein zusätzliches Angebot bereitstellen. Gerade diese Massage-Techniken ergänzen die Wirkung von Yogastunden sehr gut.

SL: Satyadevi Bretz s. Seite 131

Prüfung: Praktische Massage-Proben im Rahmen der Ausbildung. **Mit Zertifikat.** Ca. 60 UE
MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

Hot Stone Massage

23.-28.10.16 BM

SL: Eric Vis Dieperink und 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 Beru-

higung, 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 s. Seite 146

Sabine Goldbach s. Seite 172

Zertifikat: „Hot Stone Masseur (BYVG)“. Ca. 60 UE
 MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z/Womo 382 €

Triggerpoint Massage Ausbildung

13.-18.3.16 WW, SL: Eric Vis Dieperink

Ungewöhnlich wirksam und außergewöhnlich vielseitig, das sind die Techniken der Triggerpunktmassage. 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 richtige Punkte zu finden und das richtige Berühren bestimmter Trigger-Punkte. So kann man Blockaden mit ein bis zwei Anwendungen wesentlich verbessern oder auflösen. Mit gezielten manuellen Triggerpunkt- 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 Schmerzentscheidung (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 Triggerpunkte
- pathologische Aspekte
- Triggerpunkt-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 Triggerpunkten des Rückens, der Beine, dem Nacken, der Schulter sowie am Kopf
- Stretch Techniken
- Arbeiten mit Hilfsmitteln

SL: Eric Vis Dieperink s. Seite 146

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 U

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

Kristall-Akupunktur Ausbildung

Teil 1 9.-14.10.16 in Bad Meinberg

Kristall-Akupunktur Ausbildung

Teil 2 9.-14.10.16 in Bad Meinberg

Alle Details im Internet.

SL: Bhajan Noam (s. Seite 140)

MZ 828 €, DZ 981 €, EZ 1.139 €, S/Z 707 €

Shiatsu Massage

12.-19.8.16 BM, 4.-11.11.16 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 aus

reichend, 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 craniosakrale Osteopathie. Er praktiziert seit 1990 in seiner eigenen Naturheilpraxis, leitet zahlreiche Seminare und Ausbildungen.

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z/Womo 512 €

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

4.-9.12.16 BM

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

Pflichtbaustein für die Ganzheitliche Massage und Ayurveda Therapieausbildung. Dieser Baustein entfällt bei einer medizinischen Grundausbildung. Das Seminar ist offen auch für andere Interessierte.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 292 €

*„Gesundheit ist Reichtum.
Innerer Friede ist Glück.
Yoga zeigt einen Weg.“*

~ Swami Vishnu-devananda



Therapie/Heilpraktiker *Aus- und Weiterbildungen*

- 180 Therapie Ausbildungen
- 181 Yogatherapie Aus- und Weiterbildungen
- 192 Psychologische Yogatherapie
- 196 Heilpraktiker/in Psychotherapie
- 198 Entspannungstherapie Ausbildung
- 199 Yoga Atemtherapie Ausbildung
- 200 Ayurveda Therapie Ausbildung
- 201 Ganzheitliche Massage Therapie
- 202 Klangtherapie Ausbildung





Für alle Therapie-Ausbildungen kannst du auch Fördergelder beantragen und die Ausbildungsgebühr ganz oder teilweise erstattet bekommen.

Wie das geht und was zu beachten ist, erfährst du unter Tel. 05234/87-2124, E-Mail: foerderungen@yoga-vidya.de. Wir helfen dir auch gern, die Studiengänge so auf deine Bedürfnisse anzupassen, dass sie förderfähig sind.

Therapie Ausbildungen

Alle mit Prüfung und Zertifikat des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten e.V. (BYVG) bzw. des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten e.V. (BYAT).

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 Teilnahmebedingungen bzw. Bestehen der Prüfung – ein eigenständiges Zertifikat. Bei jedem Baustein ist die entsprechende Anzahl von UE (Unterrichtseinheiten) 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.

Aufbauend kannst du den Heilpraktiker (Psychotherapie) Intensivkurs belegen, und dich so auf die entsprechende Kenntnisüberprüfung beim Gesundheitsamt vorbereiten. Beschreibung s. ab Seite 196.

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.

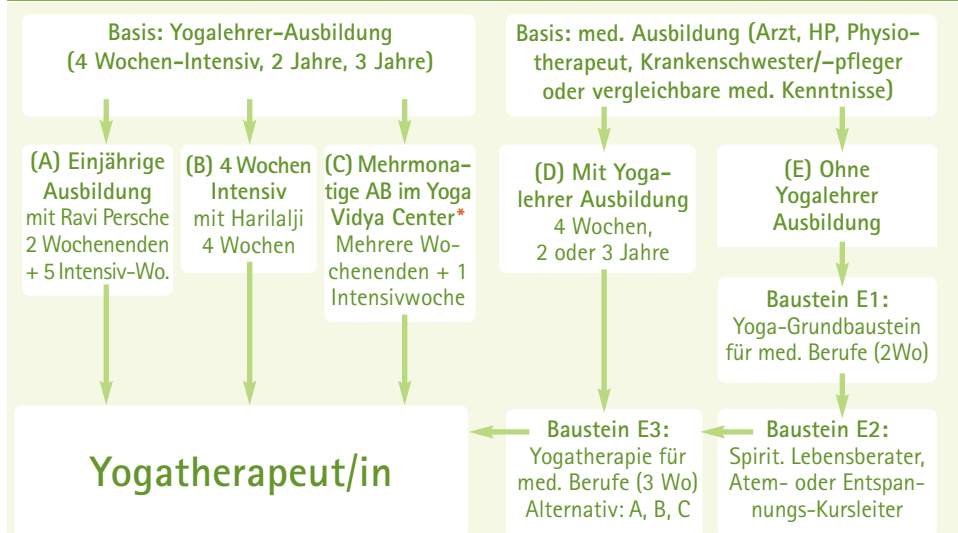
Voraussetzung:

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: Bayreuth, Berlin, Bonn, Bremen, Dresden, Essen, Hamburg-Harburg, Kassel, Koblenz, Konstanz, Nürnberg, Tübingen, Waghäusel

Bei Yoga Vidya kannst du also unter 4 Formen der Theapieausbildung wählen:

- A) Einjährige Yoga Therapie Ausbildung mit Ravi Persche in der Therapie-Tradition von Kaivalyadhama bei Lonavla, in Bad Meinberg
- B) Yoga Therapie 4-Wochen-Intensiv Ausbildung mit Harilalji in der sVYASA-Tradition von Karnataka, in Bad Meinberg
- C) Mehrmonatige Yoga Therapie Ausbildung in den Stadtcentren Bayreuth, Berlin, Bonn, Bremen, Dresden, Essen, Heidelberg, Karlsruhe, Konstanz, Nürnberg, Speyer, Tübingen
- D) Für Angehörige von Heil- und Pflegeberufen, die schon Yogalehrer sind
- E) Für Angehörige von Heil- und Pflegeberufen, die nicht Yogalehrer sind



Yogatherapie-Info und Einführungsseminare:

Yogatherapie Einführung mit Ravi und Claudia Persche

29.-31.1.16, 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 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

Einführung in die Yogatherapie mit Harilalji

27.-29.5.16 BM, SL: Harilalji
 Das Wissen um den therapeutischen Aspekt des Yoga kann eine wichtige Ergänzung und Hilfe für Yogalehrer sein. Dieses Seminar gibt eine Einführung in „Panca Kosha Tatwa“ (die Fünf-Hüllen und Elemente) und die Beziehung zwischen den 5 Hüllen, bestimmten Krankheiten und Yogaübungen. Wir besprechen die Indikationen sowie die Kontraindikationen von Asanas, Kriyas und Pranayamas bei verschiedenen Beschwerden.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 140 €

A) Einjährige Yogatherapie Ausbildung mit Ravi Persche in Bad Meinberg

Beginn: 29.-31.1.16 mit 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.

Ausbildungsgebühr

13 Monatsraten, ab Januar 2016:

MZ 290 €, DZ 338 €, EZ 388 €, S/Z/Womo 252 €

Oder bei Vorauszahlung (reduzierter Preis gegenüber Einzelbuchung bzw. Ratenzahlung):

MZ 3.235 €, DZ 3.770 €, EZ 4.326 €, S/Z/Womo 2.808 €

Aufbau, Inhalt und Themen:

Du lernst bestimmte weit verbreitete Krankheitsbilder kennen sowie ganz spezifische Yogaübungen dafür – nicht nur Asanas, sondern Techniken aus verschiedensten Yogabereichen, unter anderem auch aus dem Kriya Yoga, dem Raja Yoga, dem Bhakti Yoga. Während der Ausbildung werden anatomische und physiologische Grundlagen erarbeitet für ein medizinisches Verständnis von:

- Gehirn/Nervensystem

- Herz-Kreislaufsystem
- Atmungsorganen
- Verdauungssystem
- Endokrines System

Im pathophysiologischen Teil erwirbst du exakte Kenntnisse über die Entstehung von Krankheiten, deren Ursachen, Auswirkungen und medizinische Behandlungsmöglichkeiten.

Im Laufe der Ausbildung erstellst du drei yogatherapeutische Diagnose- und Behandlungsprotokolle an authentischen Fallbeispielen. Das erste Wochenende umfasst eine praktische und theoretische Einführung in die Yogatherapie und macht dich mit den Grundlagen, Prinzipien und der Wirkungsweise von Yogatherapie vertraut. In den folgenden 5 Intensivwochen beschäftigst du dich eingehend und systematisch mit bestimmten Krankheits- und Beschwerdebildern und ihrer jeweiligen Behandlung durch Yogatherapie.

Theorieteil mit Vorträgen, Workshops, in denen du das Gelernte direkt umsetzt, praktischer Teil mit Yogastunden – die inhaltlich auf die jeweilige spezielle Thematik abgestimmt sind – sowie Meditation, Pranayama und Mantra-Singen für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und Harmonisierung auf allen Ebenen des Seins.



Yogatherapie Einführung mit Ravi und Claudia Persche

s. Seite 182

Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen

10.-17.4.16 BM, SL: Ravi Persche, Claudia Persche, Kirsten Lutter

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 638 €; DZ 745 €; EZ 856 €; S/Z/Womo 553 €

Yoga fürs Herz:

Das Ornish Programm

Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose (Kardiovaskuläre Erkrankungen)

29.7.-5.8.16 BM

SL: Lutz Hertel, Ravi Persche, Claudia Persche
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 Le-

bensstiltherapie aus der Perspektive des Herzpatienten, das heißt, du praktizierst alle Behandlungsmethoden selbst.

Sie umfassen:

- „Herz-Yoga“-Programm mit speziell zusammengestellten Yoga-Techniken
- Entspannungübungen
- 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 669 €; DZ 776 €; EZ 887 €; S/Z/Womo 584 €



Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane

(des respiratorischen Systems)

10.7.-17.7.16 BM, SL: Ravi Persche, 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 638 €; DZ 745 €; EZ 856 €; S/Z/Womo 553 €

Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems

12.6.-19.6.16 BM, SL: Ravi Persche, 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 638 €; DZ 745 €; EZ 856 €; S/Z/Womo 553 €

Yogatherapie bei Rückenproblemen und anderen Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

4.-11.3.16 BM, SL: Ravi Persche, Claudia Persche, Wolfgang Kessler

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 Heil-

erfolge. Auch für rheumatische Beschwerden gibt es zahlreiche beschwerdespezifische Übungen, ergänzt durch individuelle Ernährungsempfehlungen.

MZ 638 €; DZ 745 €; EZ 856 €; S/Z/Womo 553 €

Yogatherapie Ausbildung Abschluss-/Prüfungswochenende

11.-13.3.16 BM, SL: Ravi Persche

Schriftliche Prüfung. Festlicher Abschlussabend, feierliche Zertifikatsübergabe und Erteilung des spirituellen Segens.

MZ 209 €; DZ 238 €; EZ 270 €; S/Z/Womo 184 €
(inkl. Prüfungsgebühr)

Ausbildungsleiter/innen:



Ravi Persche ist Heilpraktiker, Yoga-Lehrer und Ayurveda-Therapeut. Seine Ayurveda Ausbildung absolvierte er bei Dr. Balaji Tambe im Santulan Village in Indien. In Kaivalyadhama bei Lonavala studierte er therapeutische Anwendungen und Möglichkeiten des Yoga. Ravi ist seit 1995 im Gesundheitsbereich tätig.



Claudia Persche ist seit über 10 Jahren im Bereich der Erwachsenenbildung tätig. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Ayurveda-Masseurin und Ayurveda-Gesundheitsberaterin.



Lutz Hertel – Dipl.-Psychologe (BDP), langjährige Erfahrungen in der Wirtschaft und seit 1990 Vorstandsvorsitzender des deutschen Wellnessverbandes, wissenschaftlicher Mitarbeiter der Uni Düsseldorf und Verantwortlicher des „Ornish-Programmes“ zur erfolgreichen Anwendung bei koronaren Herzkranzgefäß Erkrankungen und deren Prävention.



Kirsten Lutter – Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin (BYAT), Ayurveda-Masseurin (BYVG), Ethnologin M.A., Erwachsenenbildnerin M.A. Sie ist tätig in eigener Yogaschule und Massagepraxis, Köln.

Wolfgang Kessler s. Seite 36



Teilnahmevoraussetzungen: Yogalehrer-Ausbildung BYV, BDY, SYVC, andere auf Anfrage. Längere eigene Yogapraxis. Yoga-Unterrichtserfahrung. Interesse an wissenschaftlicher Medizin.

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. 865 UE (465 UE Yogatherapie, 400 UE Yogalehrer-Ausbildung).

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 Sivanda, Mangalam Verlag, ISBN 3-92247-06-2

Zusätzliche Literaturempfehlung:

„Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie“ von Thews/Mutschler/Vaupel, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, ISBN 3-80471-616-4

Bücher erhältlich über www.yoga-vidya.de/shop oder vor Ort im Shop bzw. im Buchhandel.

B) Yogatherapie Ausbildung 4-Wochen-Intensiv

26.6.-24.7.16 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 Taitariya Upanishad
- Aadhi – Stress und seine Bewältigung
- Aadhija vyadhi (psychosomat. Beschwerden)
- Psychosomatik/vedische Psychologie (Struktur des Geistes, Wechselwirkung Psyche u. Körper)



- Die Anwendung der Yogatherapie, wie sie in der Yoga Vasishta, einer weiteren klassischen Schrift des Yoga, beschrieben wird
- Pathologie aus yogischer Sicht
- Therapietechniken: Yoga-Physiotherapie, Atembewegungen, Asanas, Pranayamas, Shat Kriyas, zyklische Entspannung, die Technik der Prana-Lenkung, Beratung, Meditationstechniken etc.
- Du lernst Übungen und Techniken der Yogatherapie, die besonders erfolgreich eingesetzt werden können für: psychosomatische Beschwerden, Asthma, Allergien, Rücken-, Knie-, Kopfschmerzen, Migräne, Arthritis, Angstzustände, Depressionen, muskuläre Dystrophie
- Du lernst, wie du eine Konsultation zielgerichtet durchführst, welche Übungen in welchen Fällen angezeigt sind, wie du die Übungen dem Teilnehmer/Patienten beibringst und ihm wertvolle Ratschläge für Prävention, Umgang mit seiner Krankheit und möglichen Besserung von Beschwerden geben kannst

Ziel ist, den Patienten in die Lage zu versetzen, dass er anschließend diese Übungen selbst regelmäßig zu Hause übt. Anschließend, wenn die Krankheit unter Kontrolle ist, kann er wieder normal Yoga üben zur Verbesserung der Lebensqualität und Aufrechterhaltung eines guten Gesundheitszustandes.

1. Woche: Grundlagen der Yoga-Philosophie. Indische Schriften und Philosophiesysteme. Grundlagen des Unterrichts von Yoga-Therapie.

2. und 3. Woche: Praktisches Erlernen und Üben von versch. Techniken bei verschiedenen Problemen und Krankheiten. Atembewegung. Spezielle Techniken. Asanas. Pranayamas. Kriyas, die yogischen Reinigungstechniken, *Cyclic Relaxation* = zyklische Entspannung, *PCT* = Prana Chanalizing Technique, Pranalenkungstechniken, Meditationstechniken u.v.a.

4. Woche: Praktizieren des Gelernten, Gegenseitiges Anleiten des Gelernten, Üben von Konsultationen, Beratungen, Diagnosen, Behandlungen zu zweit oder in Kleingruppen.

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

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). 763 UE (mind. 363 UE Therapie plus 400 UE Yogalehrer Ausbildung).

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z/Womo 1.877 €

Benötigte Bücher: s. Seite 185/186



C) Mehrmonatige Yogatherapie Ausbildung in den Stadtzentren

Bitte direkt im Zentrum informieren oder unter www.yoga-vidya/name-der-stadt

Bayreuth: Tel. 0921/509091
bayreuth@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/bayreuth
Beginn: 15.-17.04.16

Berlin: Tel. 030/97005990
berlin@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/berlin
Beginn: 15.-17.04.16

Bonn: Tel. 0228/96108260
bonn@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/bonn
Beginn: 15.-17.04.16

Bremen: Tel. 0421/2239472
bremen@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/bremen
Beginn: 15.-17.04.16

Dresden: Tel. 0351/8106351
kontakt@yoga-dresden.com
www.yoga-dresden.com
Beginn: 15.-17.04.16

Essen: Tel. 0201/3654687
essen@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/essen
Beginn: 15.-17.04.16

Heidelberg: Tel. 06221/3282347
heidelberg@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/heidelberg
Beginn: 10.06.16

Karlsruhe: Tel. 0721/451428
info@karlsruhe-yoga.de
www.yoga-vidya.de/karlsruhe
Beginn: 15.-17.04.16

Koblenz: Tel. 0261/34020
koblenz@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya-koblenz.de
Beginn: 15.-17.04.2016

Konstanz: Tel. 07531/3623993
info@yoga-vidya-konstanz.de
www.yoga-vidya-konstanz.de
Beginn: 15.-17.04.16

Nürnberg: Tel. 0911/9288886
nuernberg@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/nuernberg
Beginn: 15.-17.04.16

Speyer: Tel. 06232/670557
speyer@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/speyer
Beginn: 10.06.16

Tübingen: Tel. 07073/3004222
tuebingen@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/tuebingen
Beginn: 27.-28.02.16



D+E) Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe im Baustein-system

Beginn: 14.-28.2.16 BM
mit dem Yoga-Grundbaustein

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 (s. Seite 190)
14.-28.2.16 BM, 14.-28.8.16 BM, ca. 200 UE

E2) Wahlweise Entspannungskursleiter, Atemkursleiter oder Spirituelle Lebensberater Ausbildung (s. Seiten 96, 102, 129).

Ca. 60 UE. Je nach deinen persönlichen Neigungen, Bedürfnissen und Zeit.

E3) Yogatherapie Baustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe (s. Seite 190)
22.5.-12.6.16 BM, SL: Mahashakti Engeln.
Teilnahmevoraussetzung für Baustein E3: Yoga-Grundbaustein o. Yogalehrer Ausbildung. Ca. 240 UE

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 „Yogatherapeut/in BYAT“ des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT). Insgesamt mind. 500 UE

D) Wer einen medizinischen Grundberuf hat und schon Yogalehrer/in ist – BYV, SYVC, andere auf Anfrage –, kann direkt in Baustein E3 einsteigen und sich damit zum zertifizierten Yogatherapeut/in BYAT qualifizieren.



Pflichtbaustein E1: Yoga Grundbaustein

14.-28.2.16 BM, 14.-28.8.16 BM

Für Angehörige medizinischer Berufe, die nicht Yogalehrer sind und Yogatherapeuten werden wollen, um Yogatherapie in ihre Arbeit zu integrieren.

Inhalte und Themen:

- Die Grundlagen des Yoga, insbesondere die bewährte, traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe
- Du lernst diese Übungen korrekt selbst auszuführen, auf verschiedene Zielgruppen angepasst anzuleiten und zu korrigieren
- Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- Praktische Unterrichtserfahrung in Kleingruppen
- Prinzipien des Yogaunterrichts bei Beschwerden
- Einführung in die Philosophie des Yoga
- Yoga als ganzheitliches System der 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 Unterrichtsproben. Schriftliche Abschlussprüfung. Teilnahmebescheinigung. (Zertifikat nach Abschluss aller Yogatherapie Ausbildungsbausteine). Ca. 200 UE

MZ 1.137 €, DZ 1.350 €, EZ 1.571 €, S/Z/Womo 967 €

Pflichtbaustein E2:

Wahlweise Entspannungskursleiter-, Atemkursleiter- oder Spirituelle Lebensberater Ausbildung (s. Seiten 96, 102, 129). Ca. 60 UE

Pflichtbaustein E3:

Yogatherapie Baustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

22.5.-12.6.16 BM, SL: Mahashakti Engeln

Anhand praktischer Übungen werden die Grundlagen und Wirkungsweisen der Yoga-Therapie ver-

mittelt. Die Stärken, Grenzen und Kontraindikationen der Yogatherapie und ihre Unterschiede zum klassischen Yogaunterricht werden ausführlich behandelt. Du lernst grundlegende Methoden der Yogatherapie zur Heilung und Vorbeugung von verbreiteten Krankheiten kennen.

Inhalte u.a.:

- Grundlagen, Prinzipien und Wirkungsweise des therapeutischen Yoga
- Kontraindikationen
- Yogatherapie bei Atemwegserkrankungen
- Yogatherapie bei psychosomat. Erkrankungen
- Yogatherapie fürs Herz
- Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose (Kardiovaskuläre Erkrankungen), Kreislaufsystem
- Yogatherapie bei Erkrankungen von Verdauungsapparat und Immunsystem
- Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen
- Yogatherapie bei Rückenproblemen und anderen Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Unterrichtsdidaktik und -methodik: Aufbau einer Yogatherapie-Stunde
- Aufbau und Durchführung eines mehrwöchigen Yogatherapie-Kurses
- Yogatherapeutische Einzelsitzungen. Aufbau einer Einzelberatung. Aufbau einer Folge von Einzelsitzungen im Rahmen einer Therapie.

In den täglichen Asanastunden und Einzeltherapie Übungen erlebst du ihre Wirkungsweise. Dies unterstützt gemeinsam mit täglicher Praxis von Meditation, Mantra-Singen, Yoga-, Atemübungen und Tiefenentspannung den ganzheitlichen Lernprozess. Diese persönliche intensive Erfahrung hilft, dass du in deinen Therapiesitzungen geeignete Übungen kompetent zusammenstellen und anleiten kannst



SL: Mahashakti Engeln – Heilpraktikerin, selbständige Yogatherapeutin und Yoga Vidya Acharya, Entspannungs-, Atem- und Meditationslehrerin, langjährige Unterrichts- und Ausbildungserfahrung. Als Gründerin und ehemalige Leiterin der Yogatherapie bei Yoga Vidya begleitet sie in Kursen und Einzelberatungen Menschen auf ihrem Weg zu verbesserter Gesundheit.

Teilnahmevoraussetzung: Erfolgreicher Abschluss von Baustein E1 + E2 oder Yogalehrer-Ausbildung. Für Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Krankenschwestern, Krankenpfleger und andere medizinische Berufe mit vergleichbaren anatomischen und physiologischen Kenntnissen und Kenntnis der Krankheitslehre. Yogalehrer, die die entsprechenden Kenntnisse nachweisen können, können direkt in Baustein E3 einsteigen. Ca. 240 UE

Prüfung/Zertifikat: Nach erfolgreicher Teilnahme und Abschluss dieser 3 Bausteine erhältst du das Zertifikat „Yogatherapeut/in BYAT“ des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT). Gesamte Ausbildung mind. 500 UE

MZ 1.676 €, DZ 1.996 €, EZ 2.328 €, S/Z/Womo 1.421 €

Als Yogatherapie Weiterbildungen geeignete Seminare:

Yin Yogalehrer Ausbildung s. Seite 38
 Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken s. Seite 68
 Rücken-Hygiene: Gesunderhaltung, Vorbeugung, Regeneration s. Seite 68
 Yoga bei Arthrose und anderen Gelenkserkrankungen s. Seite 69
 Yoga bei MS (Multiple Sklerose) s. Seite 70
 Psychologische Yogatherapie bei Burnout s. S. 70

Hormon Yoga Basisseminar s. Seite 71

Yoga angepasst an deinen Bewegungsapparat s. Seite 82

Klangtherapie im Yogaunterricht –Schwerpunkt Rückenyoga s. Seite 86

Klangreise und Klangmeditation s. Seite 152

Spirituelle Lebensberater Ausbildung s. Seite 129
 Entspannung und Meditation*

Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen*
 Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln*

Chakra-Seminarreihe zur systematischen therapeutischen Erschließung des Chakra-Potentials (gesamt oder einzeln buchbar):

Chakra-Yoga – Muladhara und Swadhisthana*

Chakra-Yoga – Swadhisthana und Manipura*

Chakra-Yoga – Manipura und Anahata*

Chakra-Yoga – Anahata und Vishuddha*

Chakra-Yoga – Vishuddha und Ajna*

Chakra-Kur: Reinigung der Chakras*

Klangtherapie Chakra Kur*

* Beschreibung siehe Seminarkatalog 2016 oder im Internet www.yoga-vidya.de/ausbildung



Psychologische Yogatherapie



Für 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 Pflicht- und Wahlbausteinen, die alle auch einzeln buchbar sind, und erstreckt sich in der Regel über 2 Jahre. Du kannst dir aber auch länger Zeit lassen oder mehr Bausteine in einem Jahr besuchen, so dass du die Ausbildung sehr flexibel nach deinen persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten zusammen stellen und absolvieren kannst. In den Pflichtbausteinen erwirbst und verinnerlichst du die Grundhaltung eines/r Therapeuten/in.

Wenn du psychotherapeutisch tätig werden willst, kannst du dich mit dem Zusatzbaustein „Heilpraktiker Psychotherapie – Vorbereitung auf Amtsärztliche Kenntnisüberprüfung“ (s. Seite 196, 28.8.-11.9.16 BM) weiter qualifizieren.

Pflichtbausteine

A) Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie

7.-14.2.16 AL, 26.6.-3.7.16 BM, SL: Shivakami Bretz

„Um zum Andern ausgehen zu können, muss man den Ausgangsort innehaben, man muss bei sich gewesen sein, bei sich sein.“ (Martin Buber)

In diesem Baustein schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit. Im Zentrum steht die würdigende Haltung der Achtsamkeit und Akzeptanz. Völlig wertfrei beobachten wir, was im Hier und Jetzt geschieht. *„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 Wahrnehmungsübungen 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: einführendes Verständnis, liebevoller und achtsamer Umgang sowie Echtheit.

Praxis:

- Spezielle therapeutisch anwendbare Meditationsstechniken
- 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 s. Seite 41

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung.
Ca. 81 UE

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z/Womo (nur in BM)
433 €

B) Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

10.-17.6.16 BM, SL: Sukadev Bretz, Vani Devi Beldzik
(s. Seite 129)

C) Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie

24.-31.7.16 BM, SL: Shivakami Bretz
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 s. Seite 41

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung.
Vorheriger Besuch des Bausteins A empfohlen.
Ca. 81 UE

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €



D) Yoga bei psychischen Problemen

27.3.-3.4.16 AL, 27.11.-4.12.16 BM

SL: Shivakami Bretz

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 s. Seite 41

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung. Ca. 81 UE

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/J/Womo (nur in BM) 433 €

Jeder Pflichtbaustein 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.

Zusätzliche Wahlbausteine

Zusätzlich kannst du dir aus einer ganzen Reihe interessanter Ausbildungen und Seminare Wahlbausteine aussuchen, die für die Psychologische Yoga-Therapie-Ausbildung anerkannt sind. Diese müssen insgesamt mindestens 260 UE umfassen.

- **Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1** s. S. 57
- **Entspannungskursleiter Ausbildung** s. S. 96
- **Meditationskursleiter Ausbildung** s. Seite 103
- **Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung** s. Seite 110
- **Spirituelle Coaching Ausbildung** s. Seite 130
- **Systemisches Familienstellen** s. Seite 133
- **Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen** s. Seite 183
- **Heilpraktiker Psychotherapie – Vorbereitung auf Amtsärztliche Kenntnisüberprüfung** s. S. 196
- **Yoga-Psychologie im Arbeitsleben***
- **Energie und Tatkraft***
- **Selbstbewusstsein und Stärke entwickeln***
- **Gelassenheit entwickeln***
- **Stark und selbstbewusst bei Mobbing***
- **Yoga und Familienstellen***
- **Praktische Schritte zum inneren Frieden***
- **Umgang mit Ärger, Angst und Depression***
- **Vertrauen entwickeln***
- **Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Hatha Yoga***
- **Sinn und roten Faden erkennen***
- **Achtsam sein im Hier und Jetzt***
- **Aufatmen in der Stille***
- **Mit Yoga den Alltag meistern***
- **Fest und stark im Leben stehen***

- **Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen***
- **Den Tod annehmen***
- **Raja Yoga 1, 2, 3***
- **Psychologische Yogatherapie bei Burnout***

* Beschreibung siehe Seminarkatalog 2016 oder im Internet www.yoga-vidya.de/ausbildung

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.):

- **Autogenes Training Kursleiter** s. Seite 98
- **Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson** s. Seite 99
- **Spirituelle Hypnose** s. Seite 148

* Beschreibung siehe Seminarkatalog 2016 oder im Internet www.yoga-vidya.de/ausbildung

Unterrichtseinheiten: Yogalehrer Ausbildung als Voraussetzung 400 UE + Pflichtbausteine ca. 300 UE + Wahlbausteine mindestens 280 UE. Gesamt ca. 980 UE.

Prüfung/Zertifikat: Mit dem Nachweis der nötigen Unterrichtseinheiten und Vorlage der Abschlussarbeit erhältst du das Zertifikat „Psychologische/r Yoga Therapeut/in (BYAT)*“, 980 UE (580 UE + 400 UE Yogalehrer Ausbildung).



Heilpraktiker/in Psychotherapie



Zur Vorbereitung auf die Amtsärztliche Kenntnisüberprüfung.

Um „Heilkunde ohne ärztliche Bestallung“ ausüben zu können, ist ein „Antrag auf Erlaubniserteilung“ nötig. Dabei erfolgt eine „Kenntnisüberprüfung, ob der Antragsteller eine Gefahr für die Volksgesundheit darstellt.“ Die amtsärztlichen Kenntnisüberprüfungen sind sehr streng und die Nicht-Bestehen-Quote ist relativ hoch. Wir bemühen uns, dir ein möglichst breites, umfassendes Wissen zu vermitteln, um dir gute Grundlagen zu geben. Aber du solltest dir im Klaren darüber sein, dass diese Ausbildung besonders viel Einsatz verlangt und die Hürden hoch sind. Die Kenntnisüberprüfung erfolgt wohnortabhängig. Manche Gesundheitsämter haben 1 bis 2-jährige Wartezeiten. Zur Überprüfung meldest du dich an deinem Wohnort an.

Voraussetzungen für die amtsärztliche Heilpraktiker-Kenntnisüberprüfung beim Gesundheitsamt:

- Mindestalter 25 Jahre
- Geburtsurkunde
- Erfolgreicher Schulabschluss, mind. Hauptschule
- Körperliche, geistige und seelische Eignung für den Heilpraktikerberuf gemäß ärztlichem Attest, höchstens 3 Monate vorher ausgestellt
- Polizeiliches Führungszeugnis, höchstens drei Monate vorher ausgestellt.

Heilpraktiker Psychotherapie – Vorbereitung auf Amtsärztliche Kenntnisprüfung

28.8.-11.9.16, SL: Martina Merk

Das Berufsfeld des psychotherapeutischen Heilpraktikers ist mit einem hohen gesellschaftlichen Ansehen verbunden. Dementsprechend sind die Ansprüche, die an ihre Qualifikation gestellt werden, recht hoch und die Zulassung zum Beruf des Heilpraktikers für Psychotherapie ist an das erfolgreiche Ablegen einer behördlichen Überprüfung durch die Gesundheitsämter gebunden.

Dieser Kurs wiederholt den Ausbildungsstoff und bereitet dich sorgfältig auf die Prüfung mit ihren hohen Ansprüchen vor. Besonders empfehlenswert, wenn du noch nicht Arzt, Psychologe oder Heilpraktiker bist und über Beratungen, Kurse und Anwendungen hinaus heilend tätig werden willst.

Der Lehrgang wendet sich an dich wenn du:

- Yoga oder andere ganzheitliche Verfahren psychotherapeutisch einsetzen möchtest
- den Beruf „Heilpraktiker/in für Psychotherapie“ haupt- oder nebenberuflich ausüben möchtest
- in z. B. einem sozialen, beratenden oder helfenden Beruf arbeitest oder arbeiten möchtest und dein Spektrum mit psychosozialen und psychotherapeutischem Wissen erweitern möchtest

Behandelt werden folgende überprüfungsrelevanten Themen:

1. Entwicklungspsychologie
2. Untersuchung, Anamnese, Diagnostik, Klassifikationssysteme
3. Psychopathologie
4. Neurologie – Nervensystem (Krankheitslehre: Physische, Psychiatrische und Psychosomatische Erkrankungen)
5. Körperlich begründbare psychische Störungen (Demenz, Parkinson, Multiple Sklerose, Epilepsie u.a.)
6. Missbrauch und Abhängigkeit
7. Schizophrenie und wahnhafte Störungen
8. Affektive Störungen (Depression/Manie)
9. Neurotische- und Belastungs-Störungen
10. Psychosomatische Störungen
11. Sexualstörungen
12. Persönlichkeitsstörungen
13. Kinder- und Jugendpsychiatrie (Behandlung und Besonderes)
14. Therapie (von den Krankenkassen anerkannte u. a. Therapieformen, Psychopharmaka)
15. Suizidalität
16. Psychiatrische Notfälle
17. Gesetzeskunde, Rechte und Pflichten des psychotherapeutischen Heilpraktikers

Die Kapitel 5, 6, 7, 8 und 9 werden im Kurs eine besondere Bedeutung haben. Zu diesen Kapiteln werden auch verstärkt Fallbeispiele und Arbeitsblätter/Überprüfungstests bearbeitet. Schriftliche (Multiple choice) und mündliche Prüfung.

Du bekommst ein Handbuch zu den obigen 17 Themen (Umfang ca. 200 Seiten), nebst Anlagen und Arbeitsblättern.



SL: Martina Merkl - Seit 2004 als selbstständige Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis und unterrichtet Klinische Psychologie. Darüber hinaus hat sie Zusatzqualifikationen in Ganzheitlicher Psychotherapie, in Atem- und Körperarbeit, in der Klopf-Akupressur EFT (Emotional Freedom Techniques) und unterrichtet seit 2012 auch als Yogalehrerin (BYV).

Teilnahmevoraussetzung: Vorherige intensive Beschäftigung mit entsprechenden Themen und Interesse. Empfohlen: Psychologischer Yogatherapeut oder ähnliche Ausbildung. 162 UE

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z/Womo 967 €

Empfohlene Bücher:

- „Basiswissen Psychiatrie und Psychotherapie“ Arolt, Dilling, Reimer
- „Psychiatrie und Psychotherapie“ Duale Reihe mit CD-ROM, von H. Jürgen Möller, Gerd Laux, Arno Deister
- „GK 3 Psychotherapie“, Originalprüfungsfragen mit Kommentar, Thomas Poehlke
- „ICD 10“



Tagesablauf:

Vorträge und Workshops zu den Themen sind von 8:10-9:20 Uhr, Yogastunde von 9:30-11:00 Uhr, Mittagsworkshops von 14:00-18:00 Uhr und am Abend von 21:10 bis 22:00 Uhr. 7:00 bis ca. 8:05 Uhr sowie 20:00 bis ca. 21:05 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Kurzvortrag.

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 eröffnet sich 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 (s. Seite 97) d.h., **Entspannungskursleiter** (s. Seite 96) und entweder **Autogenes Training** (s. Seite 98) oder **Progressive Muskelentspannung Kursleiter Ausbildung** (s. S. 99) als Grundbausteine.

2.) frei wählbare Bausteine aus folgenden Kursen:

Yoga Nidra s. Seite 84
Autogenes Training Kursleiter s. Seite 98
Progressive Muskelentspannung s. Seite 99
Fantasiereisen Kursleiter s. Seite 101
Atemkursleiter s. Seite 102
Meditationskursleiter s. Seite 103
Kursleiter Mentales Training s. Seite 110
Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK) s. Seite 116
Entspannungstrainer/in für Kinder s. Seite 118
Achtsamkeitspraxis Lehrer Ausbildung s. S. 130
Spirituelle Hypnose Grundausbildung s. Seite 148
Klangmassage Ausbildung s. Seite 150
Klangreise und Klangmeditation s. Seite 152
Eine Massage Ausbildung deiner Wahl ab S. 163
Entspannung und Meditation*

* Beschreibung siehe Seminarkatalog 2016 oder im Internet www.yoga-vidya.de/ausbildung

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten: siehe bei den einzelnen Bausteinen.

Zertifikat: „Ganzheitliche/r Entspannungstherapeut/in (BYAT)“. Mind. 500 Unterrichtseinheiten.

* *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 Atem-

übungen 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 s. Seite 80

Atemkursleiter Ausbildung s. Seite 102

Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems) s. Seite 184

Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten: siehe bei den einzelnen Bausteinen.

Zertifikat: „Yoga Atemtherapeut/in (BYAT)“. 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 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/in kannst du auf drei Hauptgebieten tätig sein:

- Wellness: Massagen, Stirngüsse usw.
- Prävention: Ernährungsberater, Lebensberater, Reinigungskuren
- Heilung von Krankheiten (beachte dazu die Hinweise auf Seite 206).

Für Anwendungen im Wellness- und Präventionsbereich bekommst du mit der Yoga Vidya Therapie Ausbildung eine gründliche Schulung. Für die Heilung von Krankheiten bekommst du ein solides Grundwissen. Ayurveda als Medizinsystem ist allerdings sehr umfangreich und an indischen Universitäten ein mehrjähriges Vollzeitstudium. Als Heilpraktiker

oder Arzt bekommst du durch diese Ausbildung wertvolle Anamnese- und Therapie- Werkzeuge für manche Krankheitsbilder.

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du bereits Ayurveda Gesundheitsberater/in bist oder es werden willst, um :

- Menschen körperorientiert zu unterstützen
- ayurvedische Massagen und andere Anwendungen in eigener Praxis durchzuführen
- Gesundheits- und Ernährungsberatung zu geben
- Ayurveda-Kuren anzubieten
- in Ayurveda- oder Wellness-Zentren mitzuarbeiten
- kompetent und typgerecht auf bestimmte körperliche Beschwerden einzugehen
- deiner Familie, deinem Freundes- und Bekanntenkreis etwas besonders Gutes zu tun oder zu einem gesunden Lebensstil zu verhelfen
- dein eigenes Leben in Balance mit deiner inneren und der äußeren Natur zu bringen und zu halten
- dein Wissen über Spezialgebiete des Ayurveda zu vertiefen und zu erweitern
- Yoga und Ayurveda Therapie zusammen anzuwenden und deren Synergien optimal nutzen willst

Die Ausbildung umfasst mind. 940 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen*:

1.) Pflichtbausteine:

Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung (s. Seite 154, o.a. vom BYVG anerkannte Ausbildung) **oder Ayurveda Medizin Ausbildung** (Besuch von Grund- und Aufbaukurs, s. S. 157) **plus „Anatomische Grundlagen“** (s. S. 178). Mind. 300 UE

2.) frei wählbare Bausteine:

aus allen **Ayurveda Massage Ausbildungen** ab Seite 163 und allen **Ayurveda Weiterbildungen** s. Seite 168. Ca. 640 UE

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten: siehe bei den einzelnen Bausteinen.

Zertifikat: „Ayurveda Therapeut/in (BYAT)“. 940 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“ s. Seite 178, 60 UE

2.) frei wählbare Bausteine:

(mit unterschiedlichen Massagetechniken von insgesamt mind. 720 UE) aus allen

Ayurveda Massage Ausbildungen ab Seite 163

Ayurveda Weiterbildungen s. Seite 168

Massage Ausbildungen ab Seite 163

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten: siehe bei den einzelnen Bausteinen

Zertifikat: „Ganzheitliche/r Massage Therapeut/in (BYAT)“. 940 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, uvm.

Die Klangtherapeuten-Ausbildung umfasst mindestens 500 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen*:

1.) Pflichtbausteine:

Gong Ausbildung (60 UE) s. Seite 144

Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung (ca. 120 UE) s. Seite 151

Klangreise und Klangmeditation Ausbildung (60 UE) s. Seite 152

Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie (ca. 60 UE) s. Seite 86

2.) frei wählbare Bausteine

(insgesamt mind. 260 UE) aus folgenden Kursen

(Beschreibung in Seminarkatalog 2016 oder unter www.yoga-vidya.de/seminar):

Yoga, Klangtherapie und Entspannung

Klangyoga mit Planetentönen

Klangmassage

Mantra, Klang und Stille

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

Mantra Spirit

OM – Eine Quelle aus Klängen

Gitarrenbegleitung zu Mantras spielen lernen

Mantras und Gitarre

Asana meditativ mit Klangschalen

Harmonium Lernseminar

Harmonium – Aufbauseminar

Klangarbeit in der psychotherap. Arbeit

Teilnahmevoraussetzung/Unterrichtseinheiten:
siehe bei den einzelnen Bausteinen

Zertifikat: „Ganzheitliche/r Klangtherapeut/in (BYAT)“.
Mind. 500 Unterrichtseinheiten.

** Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.*



18.-20.11.16

BAD MEINBERG

YOGA KONGRESS

Erfolgreich Yoga unterrichten

das Geheimnis, die Tiefenwirkung und Bandbreite des Yoga Vidya Stils

Für Yogalehrende aller Tradition: Stärkung deiner Kompetenz als Yogalehrer/in, Inspiration für deine Praxis und deinen Unterricht, befruchtender Austausch, Energie und hohe Schwingung der Yoga Vidya Family

**Special
Guests u.a.:**
Narayani, Leela Mata,
Swami Saradananda,
Shanmug,
Sukadev



- Was macht das Yoga Vidya Unterrichtskonzept so erfolgreich
- Der ganzheitliche Yoga Vidya Stil
- Prinzipien des Unterrichtens
- Themenyoga
- Anpassung an spezielle Zielgruppen
- Aktionen und Yoga Specials in deiner Yogaschule
- Coaching für Yogalehrer
- Integration eigener Erfahrungen und Ideen in die Yoga Vidya Grundreihe
- systematisches Heranführen an (fordernde) Stellungen
- Das Geheimnis des Erfolgs
- Einheitliche Basis - große Variationsbreite
- Meditationstechniken
- Entspannungstechniken
- Unterstützung durch die Berufsverbände
- Hohe Ideale, praktische Umsetzung
- Ganzheitlicher Yoga: die Autobahn zur Selbstverwirklichung ... uvm.

Bitte Sonderbroschüre anfordern (ab ca. Mai 2016 erhältlich und unter www.yoga-vidya.de/kongress)

MZ 187 €, DZ 217 €, EZ 249 €, S/Z 162 €

Alphabetischer Index aller Ausbildungen

- 21 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung
 18 2 Monate Yogalehrer Ausbildung - Gründlich und entspannt
 22 3-Jahres-Yogalehrer Ausbildung
 130 Achtsamkeitspraxis Lehrer Ausbildung
 37 Asana Exakt Yogalehrer Ausbildung
 107 Asana Flow Trainer Ausbildung
 108 Faszien Yoga Trainer Ausbildung
 102 Atemkursleiter Ausbildung
 168 Ausbildung zum Psychologischen Ayurveda-Berater
 98 Autogenes Training Kursleiter Ausbildung
 159 Ayur Yoga Ausbildung
 157 Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar
 163 Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung
 161 Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung
 154 Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung
 160 Ayurveda Koch Ausbildung
 160 Ayurveda Lebensberater Ausbildung
 163 Ayurveda Massage Ausbildung
 158 Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs
 157 Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs
 165 Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung
 167 Ayurveda Verjüngungs-Berater Ausbildung
 165 Ayurvedische Marma Massage Ausbildung
 165 Ayurvedische Schwangerschafts- und Baby-Massage Ausbildung
 24 Business Yogalehrer Ausbildung
 109 Business Yoga Übungsleiter Ausbildung
 137 Chakra Healing Basisausbildung
 193 Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie
 143 Energetisches Heilen Ausbildung
 106 Energietrainer Ausbildung
 173 Entgiftungsmassage Ausbildung
 96 Entspannungskursleiter Ausbildung
 97 Entspannungstrainer/in
 116 Entspannungstrainer/in für Kinder
 116 Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK)
 119 Erlebnispädagogik Ausbildung
 101 Fantasiereisen Kursleiter Ausbildung
 120 Fastenkursleiter Ausbildung
 170 Fußreflexzonen-Massage Ausbildung
 172 Ganzkörpermassage Ausbildung
 111 Gedächtnis-Training Kursleiter/in Ausbildung
 146 Gesichtsdiaagnose Ausbildung
 172 Gesichtsmassage Ausbildung
 113 Gewaltfreie Kommunikation Kursleiter Ausbild.
 112 Glückscoach Ausbildung
 150 Gong Ausbildung
 192 Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie
 17 Gurukula Yogalehrer Ausbildung
 142 Heiler Ausbildung
 196 Heilpraktiker Psychotherapie - Vorbereitung auf Amtsärztliche Kenntnisprüfung
 138 Hellfühl Ausbildung
 139 Helseh Ausbildung
 145 Ho'oponopono Ausbildung
 30 Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung
 176 Hot Stone Massage-Ausbildung
 131 Indische Rituale Ausbildung
 122 Jugendliche Yoga Übungsleiter - Erwachsene unterrichten Jugendliche
 124 Jugendübungsleiter für Yoga - Jugendliche unterrichten Jugendliche
 172 Kalifornische Massage Ausbildung
 28 Kinder Yogalehrer
 114 Kinder Yoga Übungsleiter-Ausbildung
 114 Kirtan und Mantra-Singen Kursleiter
 150 Klangmassage Ausbildung
 152 Klangreise und Klangmeditation Ausbildung
 34 Klangyogalehrer
 175 Kopfschmerz Massage Ausbildung
 126 Lachyoga Übungsleiter Ausbildung
 173 Lomi-Lomi - Hawaiianische Energiemassage
 33 Mantra Yogalehrer Ausbildung
 166 Mardhana Massage Ausbildung
 103 Meditationskursleiter-Ausbildung
 110 Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung
 149 Nada Yoga Grundausbildung
 174 Passive Yoga (AYTM) Ausbildung
 134 Organisator/in Freies Systemaufstellen
 136 Prana Heilung Ausbildung Grundkurs
 99 Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson

- 168 Psychologischer Ayurveda-Berater
- 140 Reiki 1. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui
- 141 Reiki 2. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui
- 141 Reiki 3. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui
- 141 Reiki Lehrer Intensiv nach Dr. M. Usui (4. Grad)
- 176 Rücken- und Nackenmassage Ausbildung
- 35 Rücken Yogalehrer/in
- 167 Samvahana Massage Ausbildung
- 132 Schamanische Natur-Rituale Ausbildung
- 121 Schwangeren Yoga Übungsleiter/in
- 122 Senioren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung
- 178 Shiatsu Massage Ausbildung
- 148 Spirituelle Coaching Ausbildung
- 142 Spirituelle Hypnose Grundausbildung
- 129 Spirituelle Lebensberatung Ausbildung
- 135 Sterbebegleiter Ausbildung
- 114 Stimm- und Sprechtraining Kursleiter
- 100 Stressmanagement Berater Ausbildung
- 132 Systemische Coaching Ausbildung
- 133 Systemisches Familienstellen - Grundlagen
- 175 Thai Yoga Massage Ausbildung
- 177 Triggerpoint Massage Ausbildung
- 146 Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung
- 147 Vegane Kochausbildung
- 38 Yin Yogalehrer Ausbildung
- 117 YoBEKA-Trainer Ausbildung
- 128 Yoga Gesundheitsberater Ausbildung
- 189 Yoga Grundbaustein der Yogatherapie für medizinische Berufe
- 110 Yoga Personaltrainer Ausbildung
- 142 Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung
- 12 Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs
- 186 Yogatherapie 4-Wochen-Ausbildung
- 182 Yogatherapie Baustein Ausbildung für medizinische Berufe
- 182 Yogatherapie Einführung
- 125 Yoga Vidya Fitnesstrainer Ausbildung
- 129 Yoga Vidya Meditationslehrer



Teilnahmebedingungen

Während der Ausbildungen vollständiger Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch und Fisch. Die Teilnahme an allen Programmen gemäß Tagesablauf (s. Seite 4) ist Pflicht und Voraussetzung für das Abschlusszertifikat, einschließlich morgens und abends Meditation und Mantra-Singen, Yogastunden sowie täglich eine $\frac{3}{4}$ Stunde Mithilfe (Karma Yoga) bei den Arbeiten 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 Zulas-

sung durch die zuständigen staatlichen rechtlichen Organe noch nicht besitzt, also nicht niedergelassener Arzt, Psychologe oder Heilpraktiker bzw. Heilpraktiker Psychotherapie ist.

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. 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 Aus- oder Fortbildung darstellt.



Anmeldeformular

Anmeldeformular für die Yogalehrer-Ausbildung -> Seite 43

Hiermit melde ich mich verbindlich an für folgende Ausbildungen:

Titel von bis

Titel von bis

Titel von bis

Titel von bis

Titel von bis

Bei Ausbildungen in einem der Stadtzentren bitte direkt an das jeweilige Stadtzentrum, 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 DZ mit

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)

Abbuchung

Kontoinhaber BIC

Bank IBAN

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

Bei den Ausbildungen mit Ratenzahlungen ist nur Abbuchung möglich.

(Abbuchung der Raten gemäß gewählter Zimmerkategorie und den in der Beschreibung der Ausbildung genannten Zeiträumen)

Überweisung auf Konto

Ich überweise den Gesamtbetrag bis spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn auf das Konto:

(bitte unbedingt Ausbildungstitel und Ausbildungsdatum auf Überweisungsträger schreiben und Beleg mitbringen)

Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG,
BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00

Yoga Vidya e.V. Westerwald, Westerwald Bank eG,
BIC: GENODE51WW1, IBAN: DE04 5739 1800 0067 4275 05

Yoga Vidya e.V. Nordsee, GLS Bank Bochum,
BIC: GENODEM1GLS, IBAN: DE54 4306 0967 0023 9732 02

Yoga Vidya e.V. Allgäu, GLS Bank Bochum,
BIC: GENODEM1GLS, IBAN: DE27 4306 0967 0023 9732 03

- Bitte weiter auf der Rückseite ausfüllen -

Ich bestelle folgende bei der Ausbildung benötigten Bücher (Versand 3 €):*(Bitte beachte: Kurse und Bücher haben verschiedene Bankverbindungen)*

Bitte abbuchen Überweise ich auf das Konto Yoga Vidya GmbH (Shop und Versand):
 Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG
 BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 3694 00

Abholung (mind. 3 Tage vorher anmelden): Datum Uhrzeit

Bahnhof Horn-Bad Meinberg (zwischen 8:30-19:15 Uhr) kostenlos.

Außerhalb dieser Zeiten: Taxiruf: 05234/98282, 05234/98805, 0160/92357134, 0160/981101101

Westerwald: Bushalt Horhausen (Kardinal-Höffner-Platz), kostenlos; Bahnhof Montabaur, Neuwied, bitte eigenständig organisieren (Details Taxi Sonderkonditionen: www.yoga-vidya.de/center/haus-westerwald/anreise)

Nordsee: Bahnhof Wilhelmshaven (13 €)

Allgäu: Bahnhof Maria Rain, kostenlos

**Nutze auch unsere Mitfahrbörse:**

www.yoga-vidya.de/mitfahren

Vorkenntnisse/eigene Praxis/bisherige Erfahrungen auf diesem Gebiet (Bitte Teilnahmevoraussetzungen beachten):

.....

.....

Beruf:

Etwaige gesundheitliche Beschwerden:

.....

Für manche Ausbildungen ist eine Yogalehrer-, Ayurveda-Gesundheitsberater Ausbildung oder andere Voraussetzung erforderlich. Bitte in diesen Fällen Nachweis/Zertifikatskopie beilegen.

Wie hast du von uns gehört?

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (s. Seite 206) Kenntnis genommen. Ich erkläre, dass ich bereit bin, für mich allein verantwortlich zu sein.

.....

Ort, Datum, rechtskräftige Unterschrift

Bitte schicken/faxen/mailen an Seminarhaus Bad Meinberg, Westerwald, Nordsee oder Allgäu (Adressen siehe Umschlagseite). Mit der Anmeldebestätigung erhältst du eine ausführliche Anreisebeschreibung.

Bei Ausbildungen in einem der Stadtzentren bitte direkt an das jeweilige Stadtzentrum, mit welchem der Ausbildungsvertrag abgeschlossen wird, wenden. Kontaktdaten unter www.yoga-vidya.de/center

Rückerstattungsbedingungen siehe Seite 206.

.....

Eröffne dein eigenes Yoga Vidya Zentrum!



DU bist ausgebildete/r Yogalehrer/in, übst täglich Asanas, Pranayama und Meditation, du lebst sattwig und unterrichtest den ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda und möchtest dich beruflich selbstständig machen? Als Leiter eines Kooperationscenters ist das ideal möglich.

Durch die Kooperation mit Yoga Vidya hast du viele Vorteile:

- Eigene Internetseite und deren Integration in die Yoga Vidya Homepage
- Kompetente Beratung, Austausch mit langjährig erfahrenen Zentrumsleitern
- Learning by doing
- Zentrale Adressverwaltung
- Großes spirituelles Wachstum
- Viele weitere Vorzüge...



Infos unter:

www.yoga-vidya.de/kooperation • Wir beraten dich gerne!

Tel.: 05234/872219

NOTIZEN





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 3000 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 Yoga-verbände Deutschlands zusammengeschlossen sind und in den **„Freien Gesundheitsberufen“ (FG)**. Yoga Vidya ist auch zertifizierter Yogalehrer-Ausbilder, der amerikanischen internationalen Yoga Alliance. Die Mitgliedschaft steht allen offen, welche die erste Hälfte der Yoga Vidya Yogalehrerausbildung oder eine vergleichbare Ausbildung abgeschlossen haben.

Berufsverband der Yoga- und Ayurveda-Therapeuten (BYAT)

Der BYAT ist ein Zusammenschluss von Therapeuten unterschiedlicher ganzheitlicher und alternativer Fachrichtungen. Er führt Yogatherapie-, Yoga-Psychotherapie-, Ayurveda-Therapie- und Massage-Therapie- Ausbildungen durch und fördert besonders die Zusammenarbeit wissenschaftlicher Institutionen und der Forschung.

Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)

Der Anfang 2003 gegründete Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater (BYVG), mit seinen **Zweigverbänden für Entspannung, Meditation, Ayurveda und Massage**, mit Sitz in Köln ist ein Berufsverband zur Verbreitung des Wissens, der Lehre, der Übungen und der Techniken von ganzheitlichem Yoga, Ayurveda, der vedischen Wissenschaften und verwandten Disziplinen. Er vertritt die ideellen und allgemeinen wirtschaftlichen Interessen des Berufsstandes der Gesundheitsberater, Kursleiter, Lebensberater und Therapeuten. Er führt insbesondere fachgerechte Aus- und Weiterbildungen auf den Gebieten von Yoga, Ayurveda sowie von ganzheitlichen Methoden durch.



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

Tel. 05234/87-0 • Fax -1875 • info@yoga-vidya.de • www.yoga-vidya.de/badmeinberg



Yoga Vidya Westerwald

Das Haus Yoga Vidya Westerwald bietet dir die ideale Umgebung für die intensive Praxis: Es liegt absolut ruhig inmitten des lieblichen Grenzbachtals im Naturparadies Rhein-Westerwald. Im Sommer können bei schönem Wetter die Yogastunden, Vorträge, Mahlzeiten und Meditationen auch auf einer großen Wiese vor dem Haus oder auf der Sonnenterrasse stattfinden. Etwa 5 km von der A3 Autobahnabfahrt Neuwied- Altenkirchen. Abholung Bahnhof Montabaur, Neuwied, bitte eigenständig organisieren. Details der Taxi-Sonderkonditionen findest du unter: www.yoga-vidya.de/center/haus-westerwald/anreise

✉ Yoga Vidya • Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr

Tel. 02685/8002-0 • Fax -20 • westerwald@yoga-vidya.de • www.yoga-vidya.de/westerwald



Yoga Vidya Nordsee

War früher ein Bauernhof, welcher 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. Der lichtdurchflutete große Yogaraum mit Blick über das weite flache Land, das liebevoll geführte Ayurveda- und Yogacafé, die frische pranareiche Nordsee-luft, Wattwanderungen, machen deinen Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis. Abholung ab Bahnhof Wilhelmshaven (13 €) möglich.

✉ Yoga Vidya • Wiarder Altendeich 10 • 26434 Horumersiel

Tel. 04426/90416-10 • Fax -140 • nordsee@yoga-vidya.de • www.yoga-vidya.de/nordsee



Yoga Vidya Allgäu

Der Yoga Vidya Allgäu Ashram liegt auf ca. 1000 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 Alpispitz bei Nesselwang und der Grünten. Ein Genuss für jeden, der Yoga in einer kraftvollen Naturumgebung praktizieren oder lernen möchte.

✉ Yoga Vidya • Lärchenweg 3 Maria Rain • 87466 Oy Mittelberg

Tel. 08361/92530-0 • Fax -29 • allgaeu@yoga-vidya.de • www.yoga-vidya.de/allgaeu