

TEACHER TRAINING (AYA)

AUS- & FORTBILDUNGEN





COME AS YOU ARE

INHALT

200h Basis Ausbildung

- Termine
- Ausbildungsinhalte
- Ausbilder*innen
- Voraussetzungen
- Kosten & Anmeldung



200 H AUSBILDUNG



Die 200-Stunden Ausbildung ist die Grundlage für deinen Weg als Yogalehrer*in und der Beginn einer wunderbaren Reise, auf der wir dich gern ein Stück begleiten möchten. Die Basis Ausbildung ist eine gute Möglichkeit deine eigene Yogapraxis zu vertiefen, mehr in die Yogawelt einzutauchen und bietet gleichzeitig eine neue berufliche Chance.

Urban Yoga bietet dir eine fundierte Yogalehrer*in Ausbildung in Hamburg nach dem Standard der internationalen „Yoga Alliance“(AYA), bei der du dich nach deinem Training als zertifizierte*r Yogalehrer*in anerkennen lassen kannst (kostenpflichtig).

Bei uns lernst du nicht nur Theorie, sondern auch, was es praktisch bedeutet, eine Yogastunde zu unterrichten. In offenen Übungsstunden (unserem beliebten „New Teacher“-Festival) wirst du mit echten Yogaschüler*innen erste Unterrichtserfahrungen sammeln, dein Wissen anwenden und durch professionelles Feedback in die neue Rolle des/r Yogalehrers*in hineinwachsen.

In unserem Training steht dir nicht nur unser 200-seitiges Unterrichts-Manual mit geballten Wissen + unser Asana Handbuch zur Seite, sondern v.a. unser qualifiziertes und hochmotiviertes Dozent*innen-Team.

"Eine der schönsten Erfahrungen für mich war, dass so viele unterschiedliche Menschen, die aber die gleiche Liebe zu etwas, in unserem Fall zum Yoga, teilen, eine so wunderbare Gemeinschaft werden können."

- Toni 2022



TERMINE 2024/25

SANKT GEORG



Um nachhaltiges, modernes Yoga unterrichten zu können und Schüler*innen immer wieder neue Impulse zu geben, braucht es vor allem eines: **Wissen**.

Im Urban Yoga Hamburg bieten wir jährlich zwei 200h Yogalehrer*in Ausbildungen an:

- Frühling 24 an 6 Wochenenden + einer Intensivwoche, insgesamt über 6 Monate.
- ab Herbst 2024 an 7 Wochenenden + einer Intensivwoche über insgesamt 7 Monate.

2024

1. WE 05.-07.04.2024

Intensivwoche 22.-27.04.2024

2. WE 18.-19.05.2024

3. WE 22.-23.06.2024

4. WE 20.-21.07.2024

5. WE 10.-11.08.2024

Abschluss 20.-22.09.2024

1. WE 16.-17.11.2024

Intensivwoche 02.-07.12.2024

2. WE 11.-12.01.2025

3. WE 08.-09.02.2025

4. WE 08.-09.03.2025

5. WE 12.-13.04.2025

New Teacher Wochenende 26.-27.04.2025

6. WE 17.-18.05.2025

Abschluss 13.-15.06.2025

TERMIN 2024/25 ALTONA



Ab 2024 bieten wir eine weitere Ausbildung in unserem neuen Studio in Altona an. Das Konzept unterscheidet sich hinsichtlich der Ausbildungszeiten.

Die Ausbildung findet ausschließlich an Wochenenden von 09:00-17:30 statt. Zusätzlich finden wöchentlich donnerstags von 20:00-21:15 "Weekly Treffen" im Studio-online oder Hybrid -statt. Die Weeklys dienen dazu, Inhalte zu vertiefen, in der Gruppe zu üben und zu unterrichten und in einem regelmäßigen Austausch zu sein.

1. WE 7. & 8.09.2024
2. WE 5. & 6.10.2024
3. WE 9. & 10.11.2024
4. WE 14. & 15.12.2024
5. WE 4. & 5.01.2025
6. WE 1. & 2.02.2025
7. WE 1. & 2.03.2025
8. Abschluss WE 5. & 6.04.2025

New Teacher Klassen finden im März, donnerstags um 20h statt.

AUSBILDUNGSIHALTE

Technik

- Asanas in Theorie und Praxis
- Asana Alignment (korrekte Ausführung + Analyse)
- Pranayama (Atemtechniken)
- Meditation
- Mudras, Bandhas
- Reinigungstechniken (Kriyas)
- Grundlagen des Sanskrit
- Mantras, Kirtan

Yoga-Anatomie und Physiologie

Unterrichtsmethodik

- Klassenaufbau
- Sequencing nach Vinyasa Krama
- Yoga und Musik
- Hands-on Adjustments
- Unterrichtskonzepte & Didaktik
- Stimmtraining
- Übungs-Einheiten mit Feedback
- Personal Branding
- New Teacher Festival

Philosophie und Ethik

- Historischer Überblick
- Hauptwege des Yoga
- Yoga Sutras nach Patanjali
- Hatha Yoga Pradipika
- Ethische Grundlagen des Yoga
- Chakra-Lehre

AUSBILDERINNEN-TEAM



Marion Schwarzat

Studiogründerin und Lead-Ausbilderin
Marion Schwarzat vermittelt dir neben
authentischer Yogaphilosophie,
sinnvolles Sequencing, Ethik des/r
Yogalehrer*in, das Einbinden von Herz-
Themen auch Grundlagen zur Meditation
und verrät dir didaktische Tricks.

Andrea Mohrbutter

Von Iyengar-Lehrerin Andrea Mohrbutter
lernst du alles über Alignment in den
Asanas, den Einsatz von Hilfsmitteln
(Blöcke, Gurte, Stühle, Wand),
Pranayama & angewandte Anatomie.



Nell Leiss

Nell Leiss organisiert den Ablauf der
Ausbildung und unterstützt Marion. Sie
zeigt dir Hands-on Assists in Vinyasa
Flow Stunden und inspiriert dich in ihren
Klassen. Zudem du hast die Möglichkeit
in ihren Stunden zu assistieren.



AUSBILDERINNEN-TEAM



Petra Horlitz

Petra Horlitz vermittelt dir Tips und Tricks, wie es nach der Ausbildung (beruflich) weiter gehen kann, sodass du gut vorbereitet als Yogalehrer*in durchstarten kannst.

Nathalie Manthey

Mit Stimmen Coach Nathalie Manthey findest du deine Haltung und Stimme als Yogalehrer*In.



Petra Koch

Und unsere Geheimwaffe in Sachen Anatomie ist Petra Koch, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilkunde und Energetischer Medizin.

VORAUSSETZUNGEN

An unserem Teacher Training kann jede/r teilnehmen, der/die seit mindestens einem Jahr regelmäßig Yoga übt.

Um die Ausbildung erfolgreich abzuschließen und ein Zertifikat zu bekommen solltest du:

- an allen Unterrichts-Einheiten teilnehmen
- alle Hausaufgaben und Book-Reports rechtzeitig abgeben
- die theoretische und die praktischen Prüfungen bestehen
- während der Ausbildungszeit an wöchentlich mindestens zwei Yogaklassen bei Urban Yoga Hamburg teilnehmen (on- oder offline)

Bei Fehlzeiten, Verspätungen und Versäumnissen kann kein Zertifikat ausgestellt werden.

Für deine Anmeldung führe bitte vorab ein kostenloses Gespräch mit Nell. Du kannst einen Termin mit ihr unter nell@urbanyoga.hamburg vereinbaren.

Dein Platz im Training ist gesichert:

- nach einem persönlichen Gespräch
- unserer Bestätigung deiner Anmeldung
- und dem Eingang der 1. Rate von 500€ bei uns.

KOSTEN UND ANMELDUNG

Auf unserer Website kannst du dir das Anmeldeformular herunterladen.

Dieses sendest du unterschrieben zurück an:

Urban Yoga Hamburg
Marion Schwarzat
Rostocker Str. 4
20099 Hamburg

und als pdf an info@urbanyoga.hamburg & nell@urbanyoga.hamburg

Frühbucherpreis: 3.300,- Euro (Zeitpunkt siehe Anmeldungs-Vertrag)

Normaltarif: 3.700,-Euro

Ratenzahlung: Möglichkeiten siehe Anmeldungs-Vertrag

Bei der Anmeldung ist sofort eine Anzahlung von 500,-Euro zu leisten, die dir deinen Platz sichert. Eine rechtzeitige Anmeldung ist ratsam, denn die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Im Preis inbegriffen ist das kostenlose Üben bei Urban Yoga ab dem vollständigen Zahlungseingang. Unterkunft, Verpflegung und erforderliche Bücher sind nicht im Preis enthalten.

HINWEIS:

Gemäß §4 Nr. 21 Buchstabe a, Doppelbuchstabe b Umsatzsteuergesetz ist Urban Yoga als Bildungsträger anerkannt und bereitet ordnungsgemäß auf einen Beruf vor. Daher sind wir für Ausbildungen von der Umsatzsteuer befreit.


Bei allen Fragen rund um unsere Aus- und Weiterbildungen und Detailfragen zu einzelnen Modulen, steht dir unsere Ausbildungskoordinatorin Nell Leiss gerne zur Verfügung.



SCHREIB MIR

nell@urbanyoga.hamburg





*"Lernen ist wie Rudern gegen
den Strom.
Sobald man aufhört, treibt
man zurück."*

LAOZI



300 H AUSBILDUNG



Bei uns bist du auch richtig, wenn du bereits eine AYA zertifizierte 200 Stunden Basis Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und nun Interesse an einer bestimmten Fortbildung hast, oder das gesamte 300+ Advanced Teacher Training (AYA) bei uns absolvieren möchtest.

Du kannst dich in unserem Modular-System flexibel weiterbilden, um z.B. als Yogalehrer*in von den Krankenkassen anerkannt zu werden, oder um dein Wissen und deine eigene Praxis auf eine intensivere Ebene zu bringen.

Die meisten Fortbildungen sind in Wochenend-Module gefasst, sodass das Advanced Training leicht berufsbegleitend in dein Leben integrierbar ist und du dich in deinem eigenen Tempo zu einer qualifizierten und sicheren Yogalehrer*in entwickeln kannst.

Die Ausbildungs-Einheiten finden statt im Urban Yoga Hamburg, einige Module auch online oder hybrid.

300 H AUSBILDUNG



Das 300+ Advanced Training ist an keinen festgelegten Zeitraum gebunden, sondern kann zeitlich individuell geplant werden. Wir bieten flexible Fortbildungen in 17/20/25/30/36/50/75h Modulen an.

Der Startpunkt der 300+ Ausbildung ist von dir frei wählbar, da die meisten Module sich regelmäßig (meist jährlich) wiederholen. Die Ausbildung muss des Weiteren in keinem bestimmten Zeitraum abgeleistet werden. Jeder Themenbereich wird von einem/r (international) anerkannten Yogalehrer:in, Spezialist:in auf diesem jeweiligen Gebiet, geleitet.

Haupt-Dozent*innen des Trainings sind:

- Marion Schwarzat (Lead Teacher)
- Mark Stephens
- Christiane Wolff
- Andrea Mohrbutter
- Dr. Claudia (Lalla) Turske
- Sandra Walkenhorst
- Hie Kim
- Tobias Frank
- Nicole Witthoeft
- Jennifer Mattes

*"Live as if you were to die tomorrow.
Learn as if you were to live forever."*

Mahatma Gandhi





PFLICHTMODULE ÜBERSICHT 2024

200h Pflichtmodule

- 25h Yoga Geschichte & Philosophie mit Marion Schwarzat -Online (22.-24.03.2024)
- 25h Meditation mit Marion Schwarzat (12.-14.04.2024)
- 17h Pranayama mit Mark Stephens - Online (Start 20.04.2024)
- 36h Medical Yoga mit Christiane Wolff (13.-16.06.2024)
- 25h Yin Yoga I (Basic, Faszien) mit Marion Schwarzat (23.-25.08.2024)
- 22h Assist & Hands-On Adjustments mit Mark Stephens (25.-27.09.2024)
- 25h The Art of Sequencing mit Marion Schwarzat - Online (11.-13.10.2024)
- 25h Prop Up Teil 1 mit Andrea Mohrbutter (wieder in 2025)

WAHLMODULE ÜBERSICHT

100h Wahlmodule

- 35h Kinderyoga mit Jennifer Mattes (22.-25.02.)
- 36h Hormonyoga Lehrerinnen Ausbildung mit Lalla Turske (14.-19.03.)
- 25h Yin Yoga der Energie mit Marion Schwarzat (31.05.-02.06.)
- 25h Prenatal Yoga mit Jennifer Mattes (28.-30.06.)
- 25h Postnatal Yoga mit Jennifer Mattes (12.-14.07.)
- 25h Restorative Yoga & Stressmanagement mit Marion Schwarzat (05.-07.07.)
- 40h The Art of Teaching mit Hie Kim (02.-04.08. & 16.-18.08.)
- 50h Inside Flow Hie Kim & Anna Herz (02.-08.09.)
- 25h Rücken Yoga mit Marion Schwarzat (13.-15.09.)
- 36h Thai Yoga mit Tobias Frank (02.-06.10.)
- 25h Prop Up Teil 2 mit Andrea Mohrbutter (25.-27.10.)
- 25h Thai-Kinderyoga mit Sandra Walkenhorst (08.-10.11.)
- 25h Yoga Nidra (online) mit Marion Schwarzat (01.-03.11.)
- 25h Yoga und Trauma mit Nicole Witthoefft (22.-24.11.)
- 20h Yoga und Ernährung mit Lalla Turske (06.-08.12.)



AUSBILDER*INNEN-TEAM



Marion Schwarzat



Mark Stephens



Andrea Mohrbutter



Christiane Wolff



Claudia Turske



Jennifer Mattes



Yvonne Vetter



Petra Horlitz



Nicole Withhöft



Tobias Frank



Hie Kim



Anna Herz

25H BASIS YIN YOGA

Marion Schwarzat

Yin Yoga – die stille Praxis – richtet den Blick nach innen, auf unsere Einzigartigkeit, hin zu unserer Urkraft, lässt uns in Verbindung treten mit der Quelle, unserem Selbst.

Wir praktizieren im Yin Yoga meditativ mit lang gehaltenen Dehnungen ohne Muskelanspannung, die unser Binde-, Faszien- und Bändergewebe flexibel und stark machen, unsere Gelenke mobilisieren und das Nervensystem stimulieren und beruhigen. Somit wirken die Übungen stressreduzierend und regenerierend.

Diese Praxis stärkt mit Achtsamkeit, Ruhe und Gelassenheit von innen heraus.

Geeignet für alle, die sich nach einer ausgleichenden, ruhigen Yin-Yogapraxis sehnen und diese wunderbare Technik weitergeben oder in die eigene Praxis einflechten möchten, bietet sich diese Fortbildung an.



Nach 3 Tagen hast du das nötige Wissen, um eine Yin Yoga Klasse mit den Basis Yin Yoga Asanas für dich selbst achtsam und gezielt zu praktizieren oder zu unterrichten.

Du erfährst & erlebst direkt:

- Was ist Yin Yoga / Abgrenzung zu Restorative, Grundlagen
- Yin Yoga Sessions: Praxis und Meditation
- Yin Yoga Basic Asanas und ihre Variationen, Kontraindikationen
- Einsatz von Hilfsmitteln im Yin Yoga
- Faszien
- Aufbau von Yin Yoga Sequenzen

Diese Ausbildung ist vielseitig und basiert auf viel eigenem Erleben und Verstehen. Zusätzlich zum umfangreichem Manual begleitet dich die Pflicht-Lektüre: **Yin Yoga von Bernie Clark.**

25H YOGA GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE (ONLINE)

Marion Schwarzat

Die Fortbildung zur Yoga-Geschichte und -Philosophie ist eine aufschlussreiche Betrachtung des Reichtums der Yoga-Tradition.

- Wir beginnen mit einer Auseinandersetzung der Veden, des Brahmanismus und der Upanishaden und enden mit Einsichten in das yogische Denken des 20. Jahrhunderts.
- Wir machen uns mit den zentralen Anliegen der frühen philosophischen Yoga-Texte vertraut und beleuchten die Schnittstelle zwischen Buddhismus und Yoga.
- Wir tauchen in die zeitlose Weisheit der Bhagavad Gita und des Yoga Sutra ein, erörtern die wesentlichen Lehren von Advaita Vedanta, Tantra und der Hatha Yoga Tradition selbst.

Die Fortbildung zur Yoga-Geschichte und -Philosophie ist eine aufschlussreiche Betrachtung des Reichtums der Yoga-Tradition.

- Wir beginnen mit einer Auseinandersetzung der Veden, des Brahmanismus und der Upanishaden und enden mit Einsichten in das yogische Denken des 20. Jahrhunderts.
- Wir machen uns mit den zentralen Anliegen der frühen philosophischen Yoga-Texte vertraut und beleuchten die Schnittstelle zwischen Buddhismus und Yoga.
- Wir tauchen in die zeitlose Weisheit der Bhagavad Gita und des Yoga Sutra ein, erörtern die wesentlichen Lehren von Advaita Vedanta, Tantra und der Hatha Yoga Tradition selbst.

25H PROP UP

TEIL 1

Andrea Mohrbutter



Bereits vor Jahrhunderten nahmen die Yogis beim Üben der Asanas Holzklötze, Stühle und Steine zur Hilfe. BKS Iyengar führte diese Tradition fort. Die von ihm empfohlenen Hilfsmittel erlauben es uns, die Asana leichter und länger, aber auch intensiver zu halten und zu üben. Das Einsetzen verschiedener Hilfsmittel macht Spaß, weil jede*r Schüler*in, ob schwach, kräftig, jung, älter oder verletzt, die Asana ausführen kann.

Prop Shop Teil 1:

Teil 1 des Moduls fokussiert sich auf den Einsatz von Hilfsmitteln bei Standhaltungen, Vorbeugen und Rückbeugen.

Du wirst lernen, wie du die Asanas mit den verschiedensten Hilfsmitteln (Stühlen, Wand, Blöcken, Decken und Gurte) aufbauen kannst. Durch den Einsatz der Hilfsmittel lernst du automatisch verschiedene Optionen, die du deinen Teilnehmer*innen anbieten und somit die Asanas auf eine andere Weise vermitteln kannst.

Die Fortbildung zielt darauf ab, jede*n Schüler*in mit Hilfe von Props und klarem Alignment die Heilkraft der Asanas nach ihren Bedürfnissen zu vermitteln.

35H YOGA FÜR KINDER

Jennifer Mattes

„Wir begrüßen die Sonne, die Erde und die Tiere...“

Yoga für Kinder ist kreativ, phantasievoll, spielerisch und macht große Freude. In dieser Fortbildung tauchst du in die kunterbunte Welt des Kinderyoga ein und lernst die Besonderheiten der Kleinen kennen. Wir gehen auf Safari, reisen ins Weltall oder besuchen den Weihnachtsmann.

Yoga für Kinder ist vor allem abwechslungsreich und macht einfach Spaß. Wie leitet man Asanas spielerisch an? Wie lernen die Kinder Ruhe & Achtsamkeit kennen? Auf welche anatomischen Besonderheiten muss man achten? Diese und viele weitere Fragen kannst du am Ende der Fortbildung beantworten.

Die Fortbildung besteht aus Theorie & Praxis. Der theoretische Teil wird in Videos vermittelt, die vorab verschickt, werden sodass die Gruppe auf dem gleichen Stand ist.

Die Videos umfassen folgende Themen:

- 1) Grundlagen Yoga
- 2) Grundlagen Kinderyoga

Im Präsenzteil, der vor Ort im Urban stattfindet, kommen folgende Themen vor:

- 1) Anatomie
- 2) Kinder Yoga Unterricht
- 3) Kinderyoga im Alltag
- 4) Business
- 5) Stundenkonzept / Unterricht

Im Praxisteil geht es auch darum, dein gelerntes Wissen umzusetzen, Stundenkonzepte zu entwickeln und diese vor Ort zu unterrichten. Besonders in der Arbeit mit Kindern ist es wichtig, authentisch und du selbst zu sein. Wir wollen in einem geschützten Raum, die eigene Stimme finden und so den Kinderyogastunden die nötige Prise Persönlichkeit und Authentizität geben. Es gibt genügend Raum für Feedback, Inspiration und Fragen. Außerdem klären wir alles rund ums Marketing: Was möchte ich anbieten, an wen wende ich mich und wie verkaufe ich meine Leistung? Es wird eine Hausaufgabe geben, die 14 nach der Ausbildung eingereicht werden muss. Die Konzepte werden im Video Call im Nachgang einzeln besprochen.

Diese Fortbildung richtet sich an Yogalehrer*innen, Erzieher*innen, Lehrer*innen und Eltern oder alle, die mit Kindern zusammenarbeiten und Yoga für Kinder kennenlernen möchten.



36H

HORMONYOGA

Lalla Turske

Der Lehrgang für Yogalehrerinnen beginnt jeweils mit einer Einführung in die Hormonyoga Therapie und einer gemeinsamen Yoga- und Meditationspraxis zum sich Kennenlernen. Die ethischen Richtlinien für den Hormonyoga-Therapie- Unterricht und wichtige didaktische Eckdaten werden vermittelt. Diese werden dann im Gruppengespräch vertieft und auch gleich in einzelnen Unterrichtseinheiten umgesetzt.

Am Abend des zweiten Ausbildungstages beginnt der Hormonyoga Therapie Workshop mit einem Vortrag von Dr. Claudia Turske (Lalla), dem alle Auszubildenden beiwohnen. Samstag und Sonntag unterrichtet Lalla die am Workshop teilnehmenden Frauen.

Die Teilnahme an diesem Wochenende verschafft den Ausbildungsteilnehmerinnen einen sehr praxisbezogenen Überblick über die Lehre und wie man sie dann im eigenen Unterricht umsetzen kann.

Die letzten beiden Ausbildungstage stehen dann ganz im Zeichen der Didaktik und Umsetzung der Hormonyoga Therapie und in der Vermittlung ihrer Inhalte. Neben grundlegenden Angaben zu Physiologie und Anatomie, wird gemeinsam erlernt, wie die teilnehmenden Frauen optimal in ihrer Asanapraxis ausgerichtet werden.

Zudem wird Lalla Spezialfälle aufzeigen: z.B. Teilnehmerinnen, die physisch oder emotional nicht in der Lage sind, das Übungsprogramm einzuhalten. Sie vermittelt Einblicke in die wichtigsten Hands-on und Hilfestellungen, sowie den Einsatz von Hilfsmitteln.

Die Lehrerinnenausbildung zur Hormonyoga Therapeutin ist praxisbezogen, während der gemeinsamen Lehrtage wird viel Raum für den individuellen Unterricht eingeräumt.

Ziele / Themen:

- Ethische Richtlinien für die Yogalehrerin
- Didaktik
- Anatomie der Atemmuskulatur und des Bewegungsapparates
- Physiologie und Dysfunktion des Hormonhaushalts
- Pranayama: Nadi Atmung und Bandha Atmung
- Energielenkung
- Ausrichtungsprinzipien für die gesunde Asanapraxis
- Hilfsmittel und Hands-On
- Hormonyoga-Therapie bei körperlichen Problemen

25H MEDITATION

Marion Schwarzat

"To meditate is to discover new possibilities, to awaken the capacities of us has to live more wisely, more lovingly, more compassionately, and more fully."

Jack Kornfield

Meditieren ist eine Lebenskunst: eine Kunst, die das Leben von Millionen von Menschen positiv beeinflusst. Meditieren bedeutet, die Gedanken zu beruhigen und so eine echte, tiefe Verbindung zum eigenen Sein zu entwickeln. Diese Fortbildung vermittelt fundierte Grundlagen der Meditation und bietet dir die Möglichkeit der tiefen Versenkung in verschiedene Techniken.

In Theorie und Praxis lernst du die physische, mentale und emotionale Wirkung verschiedener Methoden kennen und bekommst didaktische Mittel an die Hand, um das Anleiten von Meditationen zu üben.

Ausbildungsinhalte:

- verschiedene Meditationstechniken: Osho-Meditation, Vedanta Meditationstechniken, Achtsamkeitsmeditationen, u.a. Body Scan, Aufmerksamkeit auf den Atem, Gehmeditation
- Methodik und Didaktik
- Theorie und Praxis
- Die eigene Stimme finden

Voraussetzung: Eigene Meditationspraxis und/oder diese zu entwickeln

Level: Diese Fortbildung eignet sich für jede Person, die an Meditation interessiert ist.



17H PRANAYAMA (ONLINE)

Mark Stephens

The 17-hour Pranayama Master Course offers a comprehensive, informed, and accessible approach to practicing and teaching the transformational breathing techniques at the heart of yoga.

Often described as “secret” practices dating back to the origins of yoga, this course demystifies the histories of pranayama and offers a safe and sustainable way to develop a pranayama practice in alignment with one’s conditions and intentions in doing yoga.

This course begins with the idea of prana as expressed in the earliest periods of yoga’s development, tracing the contours of pranayama theory and practice from ancient to modern times. We look closely at traditional theories of subtle anatomy and energy as well as scientific understandings of the anatomy and physiology of respiration. This foundation in history, philosophy and science then informs a set of specific preparatory practices for enhancing personal pranayama practices.



The heart of the course comes in the guided practices, including simple refined breathing (puraka-rechaka-kumbhaka) and conscious techniques for deliberately cultivating energetic balance, including:

- Ujjayi
- Sama vritti and visama vritti
- Viloma
- Antara kumbhaka and bahya kumbhaka
- Kapalabhati
- Sitali
- and six different types of nadi shodhana.

Is This Course for You?

The Pranayama Master Course is designed for experienced yoga students and new and experienced teachers and teacher trainers who are interested in deepening their knowledge and skills for practicing and sharing pranayama techniques.

25H YIN YOGA DER ENERGIE

Marion Schwarzat

Dich interessiert vor allem der energetische Aspekt der Yin Yoga Praxis?

Du möchtest ein besseres Verständnis der Energiebahnen im Körper gewinnen und lernen wie diese im Yin Yoga gezielt stimuliert werden können?

Dein Wunsch ist es, tiefer in die Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in Verbindung zum Yin Yoga einzutauchen und daraus erweiterte Gestaltungsmöglichkeiten für deine Yin-Yoga-Stunden zu gewinnen?

Wir betrachten Yin Yoga aus der Perspektive der TCM und du lernst, diese in deine eigene Praxis und in deinen Unterricht zu integrieren. Wir legen unseren Fokus auf die energetischen Erfahrung der Yin Yoga Praxis.

Inhalte:

- Basiswissen zur TCM, Yin & Yang Theorie
- Erläuterung des Meridian-Systems
- Die Lehre der 5 Elemente
- Yin Yoga Sequenzen zur Stimulierung der Energieleitbahnen im Körper
- Erfahrung der Wirkung von Yin Yoga auf die Meridiane
- Anwendungsmöglichkeiten im Yin-Yoga-Unterricht
- Atem- und Achtsamkeitsübungen zur Qi-Harmonisierung

Voraussetzungen Dieses Yin Yoga Training richtet sich sowohl an Yogalehrer*innen, die ihr Wissen erweitern und Yin Yoga unterrichten wollen, als auch an Yogateilnehmer*innen, die intensiver in das Thema eintauchen möchten.



35H MEDICAL YOGA

Christiane Wolff

Medical Yoga verbindet das jahrtausendealte Wissen der Yogis mit den Erkenntnissen der modernen Medizin und der Spiraldynamik®. Dieses dreidimensionale Bewegungskonzept macht gesunde Bewegung erklärbar, erfahrbar und lehrbar. Neben der anatomisch korrekten Ausrichtung und Ausführung, der Körperweisheit, die im Medical Yoga vermittelt wird, steht der Aspekt des feinstofflichen Erlebens.

Das ist im Sinne von Svādhyāya: sich selbst nahekommen, Selbstreflexion, an etwas näher herangehen.

Jede Bewegung muss dreidimensional gesehen werden – erst dann kann aus Sicht der Spiraldynamik® eine sinnvolle Körperausrichtung vorgenommen werden. Eine gesunde Haltung ist nach dieser Auffassung also eine 3D-Dynamik mit Ruhegleichgewicht. Die Grundsätze der Spiraldynamik® können in jedem Āsana, jedem Yoga-Flow sowie im Alltag zur Haltungsanalyse und -optimierung angewendet werden.



Spiralige Bewegungsintelligenz deckt eingefahrene, belastende Haltungsmuster auf. Übungen, die bewusst nach diesen Grundsätzen durchgeführt werden, wirken nachhaltig. Wenn das schlüssige Konzept der anatomisch sinnvollen Bewegung im Yoga umgesetzt wird, ergeben sich unzählige Variationen, erfrischende Abwechslungen und Klarheit im grobstofflichen Körper.

Zusätzlich können kleine, einfühlsame Übungen in den Yoga-Unterricht integriert werden, die Āsanas sinnvoll vorbereiten. Das fördert das Körperempfinden und verfeinert das Haltungsgefühl – ein Weg, die Āsana ganzheitlich zu vertiefen.

Im Medical Yoga wird die archaische Bewegungsintelligenz der Natur hinterfragt, damit die Bewegungen mit den anatomischen Strukturen, also Gelenken, Bändern, Muskeln, übereinstimmen. Wer die Prinzipien natürlicher Bewegungsabläufe kennt, bewegt sich auf der Grundlage anatomischer Erkenntnisse.

25H RESTORATIVE YOGA & STRESSMANAGEMENT

Marion Schwarzat

Restorative Yoga – tiefe Entspannung und nachhaltige Regeneration. Diese sanfte und langsame Form von Yoga tankt Körper und Seele neu auf, erzielt durch den Einsatz vieler Hilfsmittel nachweisliche Reduktion von Stress, Verbesserung der Schlafqualität, Beruhigung des Geistes uvm.

In diesem Modul erfährst du warum Restorative Yoga sich zunehmender Beliebtheit erfreut, wann und wie du es einsetzen kannst.

Du bist nach diesem Modul in der Lage eigene Restorative Yoga Klassen anzubieten, oder Teile davon als Entspannungseinheiten in deinen normalen Unterricht einzufügen. Dieses Modul ist für alle Stilrichtungen des Yoga geeignet und ebenso für Yogalehrer*innen sowie interessierte Yogaschüler*innen geeignet.

Restorative Yoga:

- Was ist Restorative Yoga?
- Themen und Sequenzen
- Wirkungen & Kontraindikationen
- Hilfsmittel & Props im Restorative Yoga
- Stundenaufbau
- Stimm- und Atemübungen
- Restorative Yoga Praxis

Stressmanagement:

- Stresslehre & Stressbewältigung
- Entspannungsverfahren (z.B. Phantasiereisen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Body Scan, Meditationen)
- Unterrichtsdidaktik
- Ethik & Sprache



25H PRENATAL- YOGA

Jennifer Mattes

Yoga mit und für Schwangere ist etwas ganz Besonderes. Zum einen bringt die Schwangerschaft viele körperliche und psychische Anforderungen und Veränderungen mit sich. Zum anderen kommen viele Frauen zum ersten Mal zum Yoga, steigen zu unterschiedlichen Zeitpunkten der Schwangerschaft in den Unterricht ein und fühlen sich manchmal sehr müde oder auch unwohl. Der Unterricht muss sich dieser Situation anpassen- so sollten Schwerpunkte gesetzt , viele Hilfsmittel angeboten und den Schwangeren vor allem ein Raum angeboten werden, der Entspannung und Wohlbefinden fördert.

Ein wichtiges Ziel des Schwangeren-Yoga ist es, die Frauen in ihrem Selbstvertrauen zu stärken, sie zu begleiten und auf die Geburt vorzubereiten. Wer mit Schwangeren Körperübungen macht, sollte sich darüber bewusst sein, dass eine hohe Verantwortung für das Wohlergehen von Mutter und Kind übernommen werden muss, diese gemeinsame Zeit aber eine ganz besonders Berührende ist.

Du lernst in dieser Weiterbildung schwangerschaftsspezifische Asana-Variationen, die fachliche Einstimmung auf deine Zielgruppe, Entspannungstechniken und die Schwangerschaft aus yogischer und medizinischer Sicht kennen. Yoga für Schwangere bedeutet eine Unterstützung für werdende Mütter, um die inneren und äußeren Veränderungen bewusst meistern zu können. Yoga hilft den werdenden Müttern die Herausforderungen einer Schwangerschaft anzunehmen und durch die Praxis und angepasste Übungen sowohl mit den hormonellen Veränderungen, als auch den emotionalen und physischen entspannt umzugehen.

Inhalte:

- Anatomische und physiologische Veränderungen während der Schwangerschaft und Geburt
- Energetische und emotionale Gesichtspunkte, Umstellung während der Schwangerschaft und Geburt
- Mögliche Beschwerden während der Schwangerschaft
- Selbstbestimmte und natürliche Geburt
- Sichere, effektive Haltungen und Übungssequenzen
- Pranayama, Meditation, Visualisation, Stimmtraining, Entspannung
- Modifizierungen und individuelle Anwendungen bei schwangerschaftsbegleitenden Beschwerden
- Yogaklassen Aufbau für verschiedene Trimester
- Sinnvolle Hilfsmittel und viel Praxis in unseren Schwangerenyoga-Übungseinheiten.

25H POSTNATAL YOGA

Jennifer Mattes

Der Übergang von einer Frau zur Mutter ist ein unbeschreiblicher Prozess. Mit dem Ende der Schwangerschaft findet eine sehr große Transformation statt: die Geburt des Kindes. Jetzt ist aber eine besonders wichtige Zeit, in der die Frauen gesehen, unterstützt, anerkannt und gestärkt werden sollten.

Postnatal Yoga ist eine wertvolle und heilsame Praxis, die den Frauen eine gute und wichtige Stütze sein kann. Die Anforderungen an eine Postnatal Yoga Stunde unterscheiden sich aber grundlegend zu denen einer allgemeineren Yoga Stunde. Deshalb ist es so wichtig, hier fundiert und sicher unterrichten und begleiten zu können. Mit dem korrekt angeleiteten postnatalen Yoga erlangen die Frauen körperliche, emotionale und mentale Stärke & Balance und kommen wieder mehr mit ihrer eigenen Stimme, dem eigenen Bauchgefühl in den Kontakt.

Eine Postnatal Yoga Stunde umfasst die Eigenschaft einen Raum zu kreieren und zu halten, in dem Frauen bewertungsfrei und gelöst sie selbst sein dürfen. In denen ehrlich und offen kommuniziert wird und Verbindungen geschaffen werden, zu sich selbst, aber auch zu anderen.

Die Gemeinschaft ist jetzt besonders wichtig. Das afrikanische Sprichwort „Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf“ zeigt, wie wertvoll die Unterstützung untereinander ist und wie wichtig es ist für Mütter um Hilfe zu fragen.

Inhalt:

- Einführung in Postnatal Yoga
- Geburt & Wochenbett
- Anatomie der Mutter nach der Geburt
- Beckenboden, Bauchmuskeln, Rektusdiastase
- Yoga Asanas im Wochenbett & danach
- Angepasster Sonnengruß für Mütter
- Meditation & Achtsamkeit
- Pranayama und Entspannung
- Integration in den Alltag
- Aufbau einer Unterrichtsstunde
- Sprache & Didaktik

40H THE ART OF TEACHING

Hie Kim



Vorkonzipierter Yogaunterricht hat einen großen Nachteil:

Egal wie durchdacht dein Sequencing eine Peak-Pose vorbereitet, unvorhersehbare Faktoren wie die Teilnehmeranzahl, die Mattenformation oder Leistungsunterschiede in der Gruppe, aber auch die Stimmung, Müdigkeit und der Gesundheitszustand deiner Teilnehmer*innen können deiner Stunde einen Strich durch die Rechnung machen. In diesen Momenten gilt: Je mehr du an deinem Plan festhältst, desto mehr leidet dein Unterricht.

Doch die "Energie des Raumes" zu lesen und darauf zu reagieren, fällt vielen Yogalehrer*innen schwer. Vorbereitung trifft hier auf störende Spontanität. Doch reaktiv auf deine Teilnehmer*innen einzugehen, ist deine einzige Chance, um dich gegenüber hochwertig produzierten Online-Yogavideos abzuheben. The Art of teaching ist das Update für deinen Yogaunterricht, das dich spontaner, reaktiver und kreativer macht.

Die Unterrichtsmethode ermöglicht es dir reaktiv auf deine Teilnehmer*innen einzugehen, ohne unter Zeitdruck zu geraten oder an Struktur zu verlieren. Das systematische Krama gibt dir genügend Freiraum für Improvisation, Kreativität und eine echte Verbindung zu deinen Schüler*innen.

8 Dinge die du bei der Ausbildung lernen wirst:

1. The Art of teaching
2. add on beat flow
3. reaktiv auf deine Schüler einzugehen
4. deine Stimme noch effizienter einzusetzen
5. heterogene Gruppen zufrieden zu stellen
6. wie du ein Thema in eine reaktive Stunde integrierst
7. wie du kreativer & spontaner unterrichtest
8. wie du Überraschungen als Chancen nutzt

50H INSIDE FLOW

Hie Kim & Anna Herz

Inside Flow ist eine Vinyasa-Choreografie, die im Takt zu einem bestimmten Song unterrichtet wird. Zu moderner Musik fließen wir durch die Asanas und bauen eine Yoga-Choreografie auf, die Atmung, Bewegung, Musik und Gefühl fließend in Einklang bringt. Die Fortbildung ist für Yogalehrer, die bereits ihre 200 Stunden Grundausbildung absolviert haben und sich gerne fließend mit moderner Musik bewegen und dies an ihre Schüler weiterlehren möchten. Eine Ausbildung im Fluss mit Körper, Atem und Bewegung.

Inhalte

- Einheit von Bewegung, Atem und Körper
- Kreativer Vinyasa Aufbau
- Sequencing Aufbau und Schulung
- Playlist für Inside Flows erstellen & Einbindung des Herzenthemas
- Atemschulung in Verbindung mit Körperbewegung

Inside Flow ist eine geschützte Marke. Jede*r Teilnehmer*in, der/die Inside Flow unterrichten möchte, muss sich hierfür registrieren und 1x Jahr eine Lizenzgebühr entrichten. Alle Inside Flow Teilnehmer*innen, die zum 1. Mal die 50h Inside Flow Ausbildung absolvieren, erhalten nach Abschluss der Ausbildung, 50% Discount bei der Registrierung als Inside Flow Lehrer*in Silver auf insideflow.com. Der Code wird nach Abschluss der Ausbildung bekanntgegeben.

Hinweis: Für Trainees der gesamten 300+ Ausbildung gegen Aufzahlung von 200€ buchbar.



25H RÜCKEN YOGA & SENIOREN

Marion Schwarzat

Bewegung statt Schonung heißt die Zauberformel für einen schmerzfreien Rücken.

Hauptursache für die steigenden Rückenprobleme sind nach Analyse der aktuellen wissenschaftlichen Studien psychische Faktoren wie Stress, Angst, Arbeitsunzufriedenheit und Depression sowie besondere körperliche Belastungen, z.B. latentes schweres Heben oder Schubbelastungen bei ungünstigen Arbeitshaltungen und -techniken.

Rücken-Yoga zielt auf die Animierung der Teilnehmer*innen zu regelmäßiger körperlicher Aktivität ab, ebenso dem Abbau von psychischen Überbelastungen und einer veränderten Einstellung zu Rückenschmerzen. Der Rücken soll bei Beschwerden nicht vorrangig geschont, sondern fortlaufend sanft weiter bewegt werden. Der gelegentliche Rückenschmerz wird nicht dramatisiert, sondern als ein wichtiges Warnsignal des Körpers wahrgenommen, auf das jeder hören sollte. Das individuelle Wohlbefinden verknüpft mit Freude und Spaß an der Bewegung nimmt beim Rücken-Yoga einen wichtigen Platz ein.

Yoga bietet durch Bewegung, Entspannung und Atemarbeit eine große Hilfe, um den Rücken zu stärken und Schmerzen zu lindern. Yoga-Körperübungen, langsam und bewusst geübt, helfen innere Ruhe zu finden und muskuläre Disbalancen auszugleichen. Selten genutzte Muskeln werden mit Kraftübungen gestärkt, verkürzte Muskeln werden gedehnt - so kommen Körperstrukturen in ein gesundes Gleichgewicht, die Körperhaltung kann sich verbessern, der Rücken sich wieder gut aufrichten und gesunden.

Inhalte:

Rücken Yoga:

- Warum Rücken Yoga?
- Hauptbeschwerdebilder
- Beispiel- Sequenzen
- Wirkungen & Kontraindikationen
- Hilfsmittel & Props im Rücken Yoga
- RückenYoga-Praxis Einheiten

Erweiterung Senioren-Yoga:

- Das Besondere an Senioren-Yoga
- Hilfsmittel im Senioren-Yoga / Yoga auf dem Stuhl
- Stundenaufbau

Hinweis: In diesem Ausbildungsblock geht es hauptsächlich um Didaktik & Inhalte und um viel eigenes Spüren und Üben, wir werden aber zu Beginn die Hauptbeschwerdebilder kurz besprechen.

22H ASSIST & HANDS-ON ADJUSTMENTS

Mark Stephens



Skillful, appropriate, and informed touch and clear verbal cues have the potential to transport students to a more conscious awareness and self-refinement in their yoga practice.

But before we touch and speak we must first see and understand the unique qualities present in an individual student's practice.

In this training, we further develop postural observation skills; learn and practice **effective hands-on adjustments** that both address common misalignments and encourage inner guidance in a variety of poses; enhance the skill of linking clear verbal cues with tactile cues; and deepen confidence in the practice of giving and receiving as participants learn to better help students find joy and ease amidst the challenges in their practice.

You will work with one another to learn and refine your ability to guide students.

35H THAI YOGA MASSAGE

Tobias Frank



Thai Massage Ausbildungen gibt es mittlerweile viele. Das Problem mit den meisten: Sie fokussieren sich primär auf die Techniken und Vermittlung von Wissen. Spüren und Intuition kommen zu kurz! Anschließend stresst Du Dich, alles richtig zu machen und einem vorgegebenen Ablauf zu folgen.

Lerne in der 5tägigen Thai Yoga Basis-Ausbildung alles, was Du brauchst, um magische Berührungen für Körper & Seele zu schenken und eine Thai Yoga Session von 120+ Minuten zu geben. Und das ohne Anstrengung, so dass kein einziger Schweißtropfen fließen muss!

Diese Thai Yoga Ausbildung ist anders:

- eine Reise vom Kopf ins Herz
- Du musst nichts mitschreiben
- lerne leicht intuitiv und entspannt

Dich erwartet:

- eine glasklare Struktur und wohldurchdachte Schritt-Für-Schritt- Didaktik

Mit Leichtigkeit lernst Du nicht nur effektive Techniken, sondern zugleich Dir selbst zu vertrauen – durch Spüren und Embodiment.

Du wirst:

- Berührung ohne Selbstzweifel oder Anstrengung schenken
- den Yogis und Yoginis in Deinen Kursen durch Berührung helfen, endlich die ersehnte Entspannung zu finden
- das Wunder des menschlichen Körpers tiefer verstehen ohne trockene Anatomie- Bücher auswendig lernen zu müssen
- endlich raus aus Deinem Kopf und rein in Dein Herz kommen
- das Hamsterrad verlassen und Geld mit einer Arbeit verdienen, die Dich mit tiefer Freude und Sinn erfüllt

Es ist NICHT zwingend erforderlich, dass Du Yoga unterrichtest oder regelmäßig Yoga praktizierst.

25H THE ART OF SEQUENCING (ONLINE)

Marion Schwarzat

"Deine Kreativität sollte auf einer Methode beruhen, die Dich und Deine Art zu unterrichten repräsentiert." - Marion Schwarzat

Dieses 25-Stunden-Modul bietet das Wissen und die Werkzeuge, um effektive Yoga-Sequenzen zu entwickeln, um deine Vision als Lehrer*in zu vermitteln und eine Beziehung zu den Schüler*innen aufzubauen.

Gutes Sequencing ist einfach, wenn du weißt, was du unterrichten möchtest und warum. Denn, wenn es einfach ist, dann kannst du es wiederholen. Und wenn es wiederholbar ist, dann können deine Schüler*innen es nachvollziehen und verstehen.

Dieses Ausbildungs-Modul konzentriert sich auf das Konzept von Vinyasa-Krama.

- Verbessere deine Fähigkeit, zielgerichtete und kreative Sequenzen für verschiedene Arten von Klassen zu erstellen, einschließlich solcher, die sich auf Körperregion, Peak Pose und Schwierigkeitsgrad konzentrieren.
- Lerne Sequenzen zu erstellen, die eine zusammenhängende und vollständige Geschichte mit Anfang, Mitte und Ende erzählen.
- Würze deine Klassen neben den kreativen Impulsen mit fundiertem Wissen und Authentizität.

25H YOGA NIDRA (ONLINE)

Marion Schwarzat

Yoga Nidra ist eine einfache, elegante und doch äußerst fundierte Technik, u.a. basierend auf dem traditionellen tantrischen Nyasa. Im Grunde handelt es sich bei Yoga Nidra um eine sehr effektive Meditationstechnik, die angeleitet wird.

Yoga Nidra versteht sich als ein universeller, nicht-religiöser, spiritueller Pfad, der von allen Menschen praktiziert werden kann. Er führt systematisch in einen Zustand der tiefen physischen, mentalen und emotionalen Entspannung und zu einem Gefühl der Verbundenheit, Wohlbefinden und Harmonie. Es ist eine wirkungsvolle Technik, die man auch als Tiefenentspannung mit innerer Bewusstheit bezeichnen kann, oder als 'iRest® Yoga Nidra Meditation', wie Dr. Richard Miller seine Erweiterung & Verfeinerung der alten Techniken es bezeichnet.

Stress und Verspannungen sind die häufigsten Leiden unserer schnelllebigen modernen Gesellschaft. Daraus entstehen zahlreiche körperliche und seelische Leiden und verschiedene chronische Verspannungen wie Stresszustände, Migräne und Burn-out.

Yoga Nidra ist eine hervorragende Technik, diese Spannungen aufzulösen.

Wahre Entspannung kann sich nur dann entwickeln, wenn die inneren Spannungen des Körpers, der Gedanken und der Gefühle gelöst werden. Yoga Nidra ist eine hervorragende Technik, diese Spannungen aufzulösen.

Diese Ausbildung soll dich in die Lage versetzen, deine eigene Praxis besser zu verstehen und auch andere hierbei anzuleiten. Erfahre wie Yoga Nidra dich selbst inspiriert und dir neue Kraft und Selbstvertrauen schenkt.

Inhalte:

- Geschichte von Yoga Nidra
- Einblick in die Physiologie des Gehirns und Nervensystems
- Die Basis der Yoga Nidra Meditation- das Sankalpa finden
- Die Koshas und ihre Relevanz bei Yoga Nidra
- Wirkungsweisen des Yoga Nidra (Klinische Studien)
- Grundstruktur und Grundregeln des Yoga Nidra
- Aufbau, Gestaltung und Durchführung von Yoga Nidra
- Einheiten im normalen Yogaunterricht, als Einzelangebot oder für Gruppen
- Einblick in die 'iRest® Yoga Nidra Meditation' von Dr. Richard Miller- Gemeinsamkeiten/ Unterschiede zum klassischen Yoga Nidra
- Selbsterfahrung und zahlreiche Übungen

25H PROP UP TEIL 2

Andrea Mohrbutter



Bereits vor Jahrhunderten nahmen die Yogis beim Üben der Asanas Holzklötze, Stühle und Steine zur Hilfe. BKS Iyengar führt diese Tradition fort. Die von ihm empfohlenen Hilfsmittel erlauben es uns, die Asana leichter und länger, aber auch intensiver zu halten und zu üben. Das Einsetzen verschiedener Hilfsmittel macht Spaß, weil jeder:de Schüler*in, ob schwach, kräftig, jung, alt oder verletzt die Asana ausführen kann.

Prop Up Teil 2:

Teil 2 der Prop up Ausbildung fokussiert sich auf den Einsatz von Hilfsmitteln bei Umkehrhaltungen, Armbalancen und Entspannungs-Haltungen. Du wirst lernen, wie du die Asanas mit den verschiedensten Hilfsmitteln (Stühlen, Wand, Blöcken, Decken und Gurte) aufbauen kannst. Durch den Einsatz der Hilfsmittel lernst du automatisch verschiedene Optionen, die du deinen Teilnehmer*innen anbieten kannst und somit die Asanas auf eine andere Weise vermitteln kannst.

Zudem wirst du lernen, wie du kreativ den Umgang mit Props in deine Vinyasa Sequenz einbauen kannst und wie du dich als Lehrer*in platzierst und die Schüler*innen im Blick behältst.

25H THAI KINDERYOGA

Sandra Walkenhorst

Thai Yoga ist eine ganzheitliche Methode, Körper und Seele zu berühren. Das Wissen aus der TCM (traditionellen chinesischen Medizin), des Ayurveda und des Yoga werden hier zusammengeführt. Mittels verschiedener Druck- und Dehntechniken wird der gesamte Körper bearbeitet, Gelenke mobilisiert, Energiebahnen sowie das Faszienewebe angeregt. Der Empfänger wird hierbei sanft (ohne sein eigenes Zutun) durch den Geber, in verschiedene Positionen gebracht.

In meiner Ausbildung zur Thai Yoga Lehrerin spürte ich sofort, dass Thai Yoga nicht nur für Erwachsene eine wunderbare Möglichkeit zur Entspannung bietet. Aus meiner Erfahrung als Kinderyogalehrerin und Pädagogin verband ich nun das Thai Yoga mit dem Kinderyoga, so dass Du in dieser Ausbildung Techniken erlernst, die Du in Deiner Arbeit mit Kindern anwenden kannst!

Berührung ist ein Grundbedürfnis, dies absichtslos und achtsam zu tun, ist ein wichtiger Teil des Thai Yoga, gerade für und mit Kindern! Dich erwartet eine Zeit der Berührung, die sicher nicht nur für Deine Arbeit, sondern auch für Dich selbst bereichernd sein wird! Nach diesen drei Tagen Ausbildung bist Du in der Lage Thai-Kinderyoga in Deinen Unterricht einzubauen, bzw. selbständig eine Session zu geben.

25H YOGA & TRAUMA

Nicole Witthoefft

Traumatisiert sein heißt, in vielen Momenten des Lebens nicht gut in sich selbst zu Hause zu sein, sich nicht gut regulieren zu können und sich vielen Herausforderungen nicht wirklich gewachsen zu fühlen. Auf neurophysiologischer Ebene bedeutet es, dass in unserem Nervensystem Verknüpfungen gelegt sind, die in der Vergangenheit notwendig waren, um unser Überleben zu sichern, mittlerweile in unserem Leben aber oft dysfunktional geworden sind. Aus Reaktionen und Verhaltensweisen, die uns im sozialen Miteinander schützen wollten, entstehen Handlungen, die den Kontakt und die Kommunikation mit Menschen irritierend, verwirrend und konfrontierend gestalten.

Heutzutage ist Yoga in allen Bereichen der Traumaforschung ein wesentlicher Aspekt der Heilung. Trauma bedeutet auf der Ebene von Wahrnehmung und Nervensystem getrennt zu sein von sich selbst - Yoga hingegen ist einer der besten Wege um mit sich selbst tief verbunden zu sein. Diese Verbindung zu erfahren und zu verankern, bedeutet sich selbst halten zu können und gesunde Grenzen zu etablieren. Dadurch wird Schutz im eigenen Körper erlebbar. Durch die einzigartige Verbindung von Atmung, Bewegung und Achtsamkeit sind Yoga-Übungen geeignet, einen ganzheitlichen Heilungsprozess anzustoßen und Heilung im Sinne des sicher in sich selbst fühlen zu erschaffen.

Die besondere Chance des Yoga liegt dabei in der Stabilisierung des Selbstgefühls, der Anregung von Selbstwirksamkeit und der Harmonisierung des psychovegetativen Systems.

In dieser Fortbildung werden sowohl die Entstehung, als auch die Auswirkungen einer Traumatisierung thematisiert. Darüber hinaus werden wesentliche Wirkprinzipien des Yoga und ihre Heilwirkung für Menschen mit Traumaerfahrungen benannt und mit Praxisbeispielen vermittelt und erübt. Es gibt viele Anwendungsbeispiele für den Yogaunterricht mit traumatisierten Menschen.

Ausbildungsinhalte

- Schocktrauma und Entwicklungstrauma
- Trauma als Regulationsweg des Nervensystems und die neuronalen Zusammenhänge einer Traumatisierung
- Bindungsmuster/ Bindungsverletzungen und ihre Folgen im Körper- Seele- System
- Orientierung und Sicherheit als Kernbedürfnisse nach Traumaerfahrungen
- Körperorientierte Arbeit mit Yoga als ganzheitlicher Heilungsweg
- Die Regulation des Nervensystems mittels Yoga
- Die 7 Prinzipien des Traumasensiblen Yogas mit Praxiseinheiten
- Praktische Interventionswerkzeuge auf der Ebene von Atmung, Asana, Achtsamkeit, Meditation, Mantra und Mudra
- Orientierung, Bindung, Grenzen als Prinzipien des Yogaunterrichtes
- Eine traumasensible Anleitung des Yogakurses mit Beispielen und Prinzipien
- Posttraumatisches Wachstum und Ressourcenarbeit im Yoga

20H YOGA UND ERNÄHRUNG

Lalla Truske



“WAS ESSE ICH? - WAS ESSE ICH NICHT?”

Ernährung ist eines, wenn nicht **das** intimste Thema überhaupt.

Der Sensibilität für dieses Thema trägt Lalla während dieses Ausbildungsmoduls Rechnung. Viele Konzepte und unzählige Ratschläge rund um Ernährung führen nicht selten dazu, dass wir uns von uns selbst und unserem Körper entfernen; dass wir uns verwirren lassen und das Gefühl bekommen, den Regeln nicht entsprechen zu können und wieder etwas falsch machen.

Wenn wir uns Ernährung aus der Perspektive von Yoga zuwenden, ist der Blick ein anderer: Es ist eine neugierige Perspektive, die entdecken mag: Was tut mir, mir ganz persönlich als einzigartiges Wesen, gut und was tut mir nicht gut? Dieser Frage folgend lädt Yoga zusammen mit dem Thema Ernährung dazu ein, dass jede*r Schüler*in sich selbst besser kennen lernen und annehmen kann. Im Fokus steht „der Körper als Tempel“! Der Körper als ein erstaunliches, komplexes Wunderwerk, dass sich in seinen Fähigkeiten und in seinem Energiepotenzial entwickeln mag, wenn wir uns ihm liebevoll zuwenden.

Deshalb ist die Auseinandersetzung mit dem Körper und der Ernährung, dem Yoga folgend, eine Beschäftigung mit dem eigenen Bewusstsein. Viel Aufmerksamkeit bekommen deshalb die zweifelnden Gedanken über uns selbst, die schwächen. Lalla lehrt die Fragen und Anleitungen, die auf körperlicher und geistiger Ebene zu einem wohlten, ausgeglichenen Sein mit sich selbst und dem eigenen Körper führen. Neben einschlägigen Fragen, rund um das Essverhalten, begleiten ausgewogene, bunte, freud- und genussvolle Rezepte dieses Modul und werden abgerundet durch eine ausgewogene Yogapraxis, die den Körper in seiner Kraft und Beweglichkeit unterstützt.

Zu meinem Ansatz und zu meiner Person:

Als Ernährungstherapeutin habe ich zahlreiche Menschen, bei einer medizinisch indizierten Ernährungsumstellung begleitet. Später als Yogalehrerin -und Ausbilderin durfte ich diese Arbeit um Yoga erweitern. Die Resultate, wenn sich Menschen ihrer Ernährung vor dem Hintergrund von Yoga zuwenden, sind sowohl berührend als auch nachhaltig. Ich darf immer wieder erfahren, wie ein neues, nie da gewesenes Wohlbefinden entsteht mit sich und dem eigenen Körper. Wichtig ist mir zu erwähnen, dass ich in meiner Lehre der lebensbejahenden, freiheitsfördernden tantrischen Philosophie folge, dementsprechend werdet Ihr bei mir keine festen Regeln zum Thema Ernährung finden, stattdessen viel Raum, Euch selbst und die eigene Ernährung intuitiv, frei und freudig zu erfahren/gestalten.



ABSCHLUSSARBEIT UND WORKSHOP

Als Abschlussarbeit ist eine Prüfungs-Unterrichtsklasse als 2,5-3 stündiger Workshop zu unterrichten.

Die Abschlussprüfung ist ein Workshop, der sich mit einem Thema/einer Yoga Richtung beschäftigt, die du, während der 300+ Ausbildung bei uns kennengelernt und/oder vertieft hast.

Es sollte etwas sein, wofür du stehst, was dich als Yogalehrer*in begeistert und du auch von Herzen gerne unterrichten möchtest, oder schon tust. Der Workshop wird vorweg schriftlich ausgearbeitet und Marion vorgelegt, sodass die Stunde mit dir besprochen und gegebenenfalls Fragen beantwortet werden können. Eine Vorlage, was inhaltlich in der schriftlichen Ausarbeitung erfüllt werden soll, bekommst du im Vorwege von uns.

- Der Workshop findet generell am Wochenende statt.
- Der Termin wird in gemeinsamer Absprache mit Nell & Marion rechtzeitig im Voraus festgelegt.
- Wir veranschlagen keine Prüfungsgebühr. Der Prüfungs-Workshop wird nicht vergütet.
- Nach bestandener Prüfung erhältst du das Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme an dem Advanced Trainings Programm und kannst dich damit bei der AYA (kostenpflichtig) zertifizieren.



KOSTEN & ANMELDUNG

Einzelbuchung: Einzelbuchung & Zahlung jedes Modules ist möglich., ohne am gesamten 300+ Training teilzunehmen zu müssen.

300h Gesamtpaket: 5.000€

Bei Anmeldung wird ein Zahlungsbetrag von 500€ fällig.

300h Buchung einzelner Module:

Die Kosten der 300 + Ausbildung werden pro Modul gezahlt. Die 500€ Anzahlung werden mit den Gesamtkosten/ dem ersten Modul verrechnet. Die vollständige Teilnahme aller nötigen Module der 300h Ausbildung wird im Logbook nachgewiesen.

Bei Wahl des Gesamtpaketes (300 Std.) ist Ratenzahlung möglich.

Das 300+ Training beinhaltet inklusive eine Jahresmitgliedschaft für freies Praktizieren in allen offenen Stunden bei Urban Yoga in St.Georg & Poppenbüttel.

Details hierzu findest du in unserem Anmeldeformular, das du dir auf unserer Website herunterladen kannst.

Dieses sendest du unterschrieben zurück an:

Urban Yoga Hamburg
Marion Schwarzat
Rostocker Str. 4
20099 Hamburg

und als pdf an info@urbanyoga.hamburg & nell@urbanyoga.hamburg

Bei allen Fragen rund um unsere Aus- und Weiterbildungen und Detailfragen zu einzelnen Modulen, steht dir unsere Ausbildungsleiterin Nell Leiss gerne zur Verfügung.



SCHREIB MIR

nell@urbanyoga.hamburg





URBAN YOGA HAMBURG
ROSTOCKER STR. 4 | 20099 HAMBURG

TEL. +49 40 307 10 430
INFO@URBANYOGA.HAMBURG
WWW.URBANYOGA-HAMBURG.COM

