

**am Kraftort Eifel**

**Psychologische Beratung – Klangpädagogik – Klangmassage – Yoga – Ausbildungen**

Petra Gehlen

*Psychologische Beraterin, Dipl. IAPP*

Kapellenstr. 70 ║52152 Simmerath

 Tel. 02473 – 92 72 45-8 ║Fax -9

[www.mittelpunkt-mensch-am-kraftort-eifel.de](http://www.klangmassage-eifel.de/)

 info@mittelpunkt-mensch-am-kraftorft-eifel.de

oder info@lebensberatung-eifel.de

**Curriculum für die Ausbildung zum/r Yogalehrenden**

**mit 200 Unterrichtsstunden á 45 Minuten,**

**bei 14 Fortbildungswochenenden**

Yoga ist eine Jahrtausende alte Tradition und Praxis. Und seit alters die Entdeckung eines Lebens durch Achtsamkeit, Meditation, Atemtechniken und im Hatha Yoga (Körperübungen). Die Ausbildung bietet dir:

* Selbsterforschung und Selbsterkenntnis
* körperliche Frische und Beweglichkeit
* Lebenskraft
* vitaler Gesundheit
* bewusster Lebensgestaltung
* Stille und auch
* zeitgemäßer Spiritualität.

Dabei stehen Körper, Geist und Seele als Ganzheit im Mittelpunkt. Die Yogalehrenden haben einen Blick darauf, ihren Teilnehmern/innen Methoden zur Selbsterforschung zu ermöglichen und als Konsequenz daraus achtsam für sich selber zu sorgen.

Die Ausbildung verbindet altes Erfahrungswissen mit neuen wissenschaftlichen und zeitgemäßen Ansätzen aus Neurologie und Physiologie zur Entspannung und körperbewussten Übungen.

In den 200 Unterrichtsstunden (á 45 Minuten) an 14 Wochenenden werden 2 verschiedene Hatha-Yogastile (Dehnen und Stärken der Muskulatur – bekannt als Yin oder Faszienyoga und Yang-Yoga, muskelstärkende Haltungen) im Vordergrund stehen, um den Körper harmonisch auszugleichen.

Die Teilnehmer der Ausbildung erhalten somit ein Konzept, sowohl mental als physisch zur Ruhe zu kommen, diese Ruhe in sich zu etablieren, um im Alltag entspannt und mit hoher Qualität leben zu können und ihr Wissen in Yogakursen weiterzugeben.

Inhalte der praxisnahen Seminare

**Theorie:**

- Historie des Yoga

- Was sind Yoga und Meditation?

- Anamnese

- Das Wunder des Atems

- Physiologie des Körpers und Psychologie für den Yogaunterricht

- Menschenbild und Energie des Yoga – Köperhüllen, Chakras, Gunas

- Ursachen von Leid in der Yogaphilosophie (Identifikation mit nicht lebensförderlichen

 Verhaltensmustern)

- Unterrichtsdidaktik

**Alte Weisheit und Spiritualität zeitgemäß für heutige Menschen:**

- Einführung in klassische yogischen Schriften, Yoga Sutra (Leitfaden) des Yoga nach Patanjali und

 Desikachar und heutigen Yogalehrenden

- Spiritualität zeitgemäß dargestellt, damit die künftigen Lehrenden sich in der Philosophie wiederfinden können.

**Hatha Yoga** – Erlernen der Körperübungen (Asanas):

- Atemübungen (Pranayama) – Die Harmonie des Atmens

- Sanfte Körperübungen zur Dehnung der Faszien – statisch gehalten

- Kraftvolle Körperübungen zur Stärkung der Muskulatur, statisch und dynamisch ausgeführt

- Erspüren von Disharmonie im Körper

- Präzisierung von Körperhaltungen

- Kombination von sanften und kraftvollen Körperübungen in der Unterrichtsstunde

- Spezielle Körperübungen für Fortgeschrittene, den Rücken, für Schwangere, Yoga unter Einbindung

 von Klangschalen

- Unterrichten üben der Yogalehrenden

**Meditation:** - Meditation – Stille – Schweigephasen zur Selbstfindung und als Reflexionsmöglichkeit

 des Unterrichtsinhaltes

**Weitere Inhalte:**

- Entspannungsmanagement – Hypnotherapeutische Sprachanwendung bei der Meditation

- Ein Blick auf gesunde Ernährung – Selbststudium der Yogalehrenden

**Teilnahmegebühr**: 155,00 Euro pro Seminarwochenende (Gesamtausbildung 2.170,00 Euro)

**Ausführliche Seminarunterlagen**

**Zertifikat** nach der Gesamtausbildung und Teilnahmbestätigungen nach jedem Modul

**Teilnehmerzahl**: 4-6 Teilnehmer/innen

**Voraussetzungen: Mindestalter**:25 Jahre, mit Yogaerfahrung und

**Präsenzpflicht der Teilnehmer/innen an allen Unterrichtsstunden**

 🡪

**Termine – *2019* -** 12 Seminarwochenenden und 2 Lehrprobenwochenenden:

***Muskelstärkung*** (Yang-Yoga)

Modul 1 - Level 1 – Yoga kraftvoll – 11. – 12. Januar 2019

Modul 2 - Level 2 – Yoga kraftvoll – 08. – 09. Februar 2019

Modul 3 - Level 2 – Yoga kraftvoll – 08. – 09 März 2019

Modul 4 - Level 2 – Yoga kraftvoll – 05. – 06. April 2019

***Muskeldehnung für die Faszien*** – (Yin-Yoga)

Modul 5 - Level 1 – sanfte Dehnung der Muskel – 03. – 04. Mai 2019

Modul 6 - Level 2 – sanfte Dehnung der Muskel – 31. Mai – 01. Juni 2019

Modul 7 - Level 2 – sanfte Dehnung der Muskel – 28. – 29. Juni 2019

***Spezielle Yogastile***

Modul 8 - Kombination von Yin- und Yang-Yoga – 27. – 27. Juli 2019

Modul 9 - Yoga Level 3 – Fortgeschrittene und Flows – 23. – 24. August 2019

Modul 10 - Yoga f. den Rücken – 20. – 21. September 2019

Modul 11 - Yoga f. Schwangere – 18. – 19. Oktober 2019

Modul 12 – Chakra-Yoga mit Klangschalen – 15. – 19. November 2019

**Termine für 2 Lehrproben-Wochenenden**

Modul 13 – mit selbst gestaltetem Unterricht – 13. – 14. Dezember 2019

Modul 14 – der Yogalehrenden – 03. – 04. Januar **2020**

**Unterrichtszeiten:**

***Freitag***: 17.15 Uhr Ankommen

 17.45 Uhr Beginn – Ende 21.30 Uhr

***Samstag***: 8.30 Uhr Ankommen

 9.00 Uhr Beginn – 18.00 Uhr Ende – *Pausen inklusive*

**~ • ~**

**Leitung von „Mittelpunkt Mensch“ und Leitung der Aus- und Fortbildungen**

Petra Gehlen, Psychologische Beraterin, staatl. anerkanntes Diplom nach IAPP (Institut für angewandte Psychologie und Psychosomatik in Düsseldorf)

Erstberuf: Theologin, Religionspädagogin

Fortbildungen: Psychologische Beratung (Dipl. nach IAPP – Institut für Psychologie und Psychosomatik – Düsseldorf), Klangmassagepraktikerin, Systemische Familientherapie, Alltagsbegleiterin im Seniorenbereich (Demenzbetroffene), Yogalehrerin (BYV)