

**am Kraftort Eifel**

Psychologische Beratung – Klangpädagogik – Klangmassage – Yoga – Ausbildungen als Yogalehrer/in, Meditationslehrerin, Klangmassagepraktikerin, Klangpädagogin

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](mailto: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 des eigenen Lebens durch Achtsamkeit, Meditation, Atemregulierung (Pranayama) und im Hatha Yoga - Asanas (Körperhaltungen). Die Ausbildung bietet dir umfassende

* praxisnahe Erfahrungen
* Selbsterforschung und Selbsterkenntnis
* körperliche Frische und Beweglichkeit
* Lebenskraft
* vitale Gesundheit
* Tools zur bewussten Lebensgestaltung
* Stille und Schweigen, Meditation
* zeitgemäßer Spiritualität übersetzt für Menschen im Westen
* Entwicklung deiner Persönlichkeit

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.

Aufgrund meiner Erfahrungen nach der Yogaausbildung können viele Menschen im Westen viele Asanas nicht umsetzen. Das liegt daran, dass westliche Menschen eine völlig andere Anatomie haben.

Deshalb habe ich meine Yogakurse angepasst und die Ausbildung so konzipiert, dass sie auf Menschen hier im Westen abgestimmt ist. Dadurch wird ermöglicht tief bei sich anzukommen.

Du als Teilnehmer der Ausbildung erhältst ein Konzept, auch selbst sowohl mental, als physisch zur Ruhe zu kommen, diese Ruhe in dir zu etablieren, um im Alltag entspannt und mit hoher Qualität leben zu können, um dieses Wissen in deinen künftigen Yogakursen weiterzugeben.

Inhalte der praxisnahen Seminare

**Theorie:**

* Historie des Yoga
* Was sind Yoga und Meditation?
* Tools für die eigene Lebensgestaltung aus der Yogaphilosophie
* Umfassende Erläuterungen über das Menschenbild und Energie des Yoga – Köperhüllen, Chakras, Gunas
* Ursachen von Leid in der Yogaphilosophie (Identifikation mit nicht lebensförderlichen Verhaltensmustern)
* Psychologie, Spiritualität der Asanas
* Physiologie des Körpers und Aufbau der Asanas
* Anamnese
* Das Wunder des Atems
* Unterrichtsdidaktik (Aufbau von Yogastunden)

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

Einführung in die klassische yogische Schrift **Yoga Sutra** (bedeutet Leitfaden) nach Patanjali

heutigen Yogalehrenden wie Ralph Skuban etc.

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

* Atemübungen (Pranayama) – Die Harmonie des Atmens
* Kraftvolle Körperübungen zur Stärkung der Muskulatur, statisch und dynamisch ausgeführt
* Sanfte Körperübungen zur Dehnung der Faszien – statisch gehalten
* Erspüren der Wirkung der entsprechenden Asanas
* Präzisierung und Korrektur von Körperhaltungen
* Spezielle Asanas für: Fortgeschrittene, Rücken, Schwangere, Chakra-Yoga
* Üben der Ansagetechnik der Asanas

**Meditation:** -

Meditation – Stille – Schweigephasen zur Selbstfindung und als Reflexionsmöglichkeit des Unterrichtsinhaltes

**Weitere Inhalte der Ausbildung:**

- Entspannungsmanagement – Hypnotherapeutische Sprachanwendung bei der Meditation

- Ein Blick auf gesunde Ernährung – dein Selbststudium zu Hause

**Weitere Infos:**

**Teilnahmegebühr:** 160,00 Euro pro Seminarwochenende (Gesamtausbildung 2.240 Euro, Überweisung oder Barzahlung in monatlichen Raten.)

**Ausführliche Seminarunterlagen**

**Zertifikat** und Teilnahmebestätigung nach der Gesamtausbildung

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

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

**Präsenzpflicht der Teilnehmer/innen an allen Unterrichtsstunden** (sollte jedoch einNotfall eintreten, so dass du in Ausnahmefällen nicht teilnehmen kannst, werden wir eine Lösung finden ☺.)

**Termine – *2021* -** 12 Seminarwochenenden und 2 Lehrprobenwochenenden:

***Muskelstärkung*** (Yang-Yoga)

Modul 1 - Level 1 – Yoga kraftvoll – 08. – 09. Januar 2021

Modul 2 - Level 2 – Yoga kraftvoll – 05. – 06. Februar 2021

Modul 3 - Level 2 – Yoga kraftvoll – 05. – 06. März 2021

Modul 4 - Level 2 – Yoga kraftvoll – 09. – 10. April 2021

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

Modul 5 - Level 1 – sanfte Dehnung der Muskeln – 14. – 15. Mai 2021

Modul 6 - Level 2 – sanfte Dehnung der Muskeln – 04. – 05. Juni 2021

Modul 7 - Level 2 – sanfte Dehnung der Muskeln – 02. – 03. Juli 2021

***Weitere Yogastile***

Modul 8 - Kombination von Yin- und Yang-Yoga

wie ich sie in meinen Yogastunden anwende – 30. – 31. Juli 2021

Modul 9 - Yoga Level 3 – Fortgeschrittene und Flows – 20. – 21. Aug. 2021

Modul 10 - Yoga f. den Rücken – 10. – 11. Sept. 2021

Modul 11 - Yoga f. Schwangere – 01. – 02. Okt. 2021

Modul 12 – Chakra-Yoga – 29. – 30. Okt. 2021

**Termine für 2 Lehrproben-Wochenenden** mit selbst gestaltetem Unterricht der Yogalehrenden

Modul 13 – 19. – 20. Nov. 2021

Modul 14 – 10. – 11. Dez. 2021

**Unterrichtszeiten:**

***Freitag***: 17.15 Uhr - 17.30 Uhr Ankommen in Stille

17.30 Uhr Beginn

21.00 Uhr Ende

***Samstag***: 8.30 Uhr Ankommen in Stille

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

Es ist Püntklichkeit wichtig, damit wir alle gemeinsam in Stille beginnen können.

**~ • ~**

**Leitung von „Mittelpunkt Mensch“ und der Ausbildungen**

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

Erstberuf: Religionspädagogin

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

Ich freue mich, wenn du dabei bist!