



Yogazentrum Alpen Fortbildung für Yogalehrende 2018 – 2021

Angewandter Yoga - Individuelles Unterrichten - Begleitung - Yogatherapie

Diese Fortbildung ist für diejenigen gedacht, die den individuellen Unterricht zu einem Arbeitsschwerpunkt ihres Yogaunterrichtens machen und in dieser Arbeit eine hohe Kompetenz erreichen wollen. Die vielfältigen Möglichkeiten individuellen Unterrichts und eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit den dafür nötigen Bedingungen werden systematisch eingeübt und vertieft. Erforderlich ist eigenes Engagement, das Einlassen auf einen intensiven Lernprozess und die Freude, sich und die eigenen Erfahrungen im individuellen Unterrichten einzubringen und zu diskutieren.

- **Vorraussetzungen**

Die Teilnahme an einer abgeschlossenen Ausbildung am Yogazentrum Alpen, dem Berliner Yogazentrum oder einer anderen dem „Kompetenznetz Yoga“ angeschlossenen Ausbildungsschule. *Für alle anderen Yogalehrenden besteht die Möglichkeit sich durch einen Kurs in München auf die Fortbildung vorzubereiten. Kontakt und nähere Informationen hierzu:*

M. Rechlin m.rechlin@snafu.de oder C. Franke-Rademacher info@yogapraxis-krummelanke.de

- **Inhalte**

Für einen professionellen Unterricht benötigen wir:

- Beobachtungskompetenz

Was uns bei der Entwicklung einer individuellen Praxis leitet, besteht in der Kunst passender *Beobachtung* und den daraus folgenden Überlegungen zu möglichen Inhalten und Richtungen einer Praxis. Dazu gehört ferner das Nutzen der Praxis als Kommunikationsmittel, mit dessen Hilfe sich ein größeres Verständnis der Übenden herstellen lässt, und die Frage nach der „Dosierung“ der Anforderungen von *āsana* und *prānāyāma* als Schwerpunkt der Praxis sowie weitere Anregungen und Ideen für Meditationspraxen.

- Beratungskompetenz

Die vielfältigen Ebenen der Beziehung zwischen Yogaübenden und Lehrer/in werden thematisiert. Dazu gehören das Erlernen einer professionellen Gesprächsführung und die daraus resultierende Reflexion der eigenen Rolle sowie die Auseinandersetzung mit den eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten, das Anliegen anderer zu erfassen und durch Yoga in die Praxis umsetzen zu können. Der Umgang mit Themen wie Verantwortung, Vertrauen und Offenheit gehört weiter zu diesen Ebenen.

- Wissen über die große Vielfalt der einzelnen *āsana/prānāyāma* und *Meditationsübungen*

Das Anpassen von *āsana*, *prānāyāma* und *Meditationsübungen* ist eine Kernkompetenz in unserem Yogaverständnis. Im individuell-therapeutischen Einzelsetting wird dieses Wissen um ein Vielfaches kreativ erweitert.

- Kenntnisse über häufige Krankheitsbilder

In der individuellen Begleitung geht es um das Erfassen und Verstehen von Krankheitszusammenhängen. Wichtige Krankheitsbilder werden unter explizit yoga-bezogenen Aspekten und Kriterien betrachtet und erfasst.

- Das Yoga Sutra als Leitfaden unserer Arbeit

Das Yoga Sutra ist ein Leitfaden und die Möglichkeit, eine „Psychologie des Yoga“ zu formulieren. Diese „Psychologie“ dient uns als Grundlage, Menschen und uns selbst in dieser Yoga-Arbeit zu verstehen. Darüber hinaus bildet das Yoga Sutra den Rahmen für die Begleitung der Menschen auf ihrem persönlichen spirituellen Weg.

- Team
Claudia Abel-Lang
Christine Franke-Rademacher
Magdalena Rechlin
- Kosten
2.400 Euro
zahlbar in sechs Raten in Höhe von 400 Euro
erstmalig vier Wochen vor Beginn der Fortbildung
hinzu kommen ca. drei Supervisionsstunden á 50 Euro
- Umfang
insgesamt 10 Seminare, die sich auf ca. drei Jahre verteilen
freitags von 14.30 bis 19.00 Uhr
samstags von 9.00 bis 19.00 Uhr
- Anmeldung
c.abel-lang@yogazentrumalpen.com
bitte mit Vor- und Zuname, Postanschrift und Telefonnummer
und Angabe der Ausbildungsschule bzw. des Abschlussjahres
- Termine für 2018/19
19.10. bis 20.10.2018
01.03. bis 02.03.2019
14.06. bis 15.06.2019
15.11. bis 16.11.2019
- Ort
5084 Großmain, bei Salzburg

*Gerne informieren wir sie auch
über den Beginn unserer neuen
Yogalehrausbildung
22.-24. Juni 2018*

