

Weiterbildung 2020 – 2022

Yoga & Beratung

Individuelles Unterrichten • Begleitung • Yogatherapie • Beratung

Für wen ist diese Weiterbildung gedacht?

Diese Weiterbildung 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.

Gewünscht sein wird ein eigenes Engagement, das Einlassen auf einen intensiven Lernprozess und die Freude, sich und die eigenen Erfahrungen beim individuellen Unterrichten einzubringen und zu diskutieren.

INHALTE

Für einen professionellen Unterricht benötigen wir:

- Beobachtungskompetenz

Was uns bei der Entwicklung einer individuellen Praxis leitet, besteht in der Kunst passender/präziser *Beobachtung* und den daraus folgenden Überlegungen zu möglichen/zielgerichteten/adäquaten Inhalten und Richtungen einer Praxis.

Dazu gehören ferner das Nutzen der Praxis als Kommunikationsmittel, mit dessen Hilfe sich ein größeres Verständnis für die Übenden herstellen lässt, 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/innen werden thematisiert. Dies impliziert das Erlernen einer professionellen Gesprächsführung (s. auch unter dem Punkt Beratungstools) und die daraus resultierende Reflexion der eigenen Rolle sowie die Auseinandersetzung mit den 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*/des *prānāyāma* und der Meditationen

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

- Für die Yogatherapie wesentliche Krankheitsbilder

In der Yogatherapie geht es um das Erfassen und Verstehen von Krankheitszusammenhängen. Wichtige Krankheitsbilder werden unter explizit yogabezogenen Aspekten und Kriterien betrachtet und erfasst.

- Das Yoga Sutra als Leitfaden für unsere Arbeit

Das Yoga Sutra ist ein Leitfaden unserer Arbeit 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.

- Beratungstools

Lösungsorientierte Beratung - LOB (Steve de Shazer), Hypnosystemische Beratung (M. Erickson), Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT), Motivierende Gesprächsführung (MI), Zürcher Ressourcen Model (ZRM®), Persönliche Systeme Interaktion (PSI)

Mit diesen wissenschaftlich abgesicherten Methoden werden in dieser Fortbildung weitere Tools unterrichtet, um so die Yogatherapie effektiv unterstützen, ergänzen und erweitern zu können.

Informationen zu den Verfahren:

www.meg-hypnose.de / www.dgkv.info.de / www.motivational-interview.de / www.impart.de / www.ismz.ch

- Methodik und Didaktik

In dieser Weiterbildung wird ein zusätzlicher Fokus auf dem Schwerpunkt "Selbstständiges Lernen" liegen. Ziel ist es, die Praxis dieser Weiterbildung und die alltägliche berufliche Yoga-Praxis so nahe miteinander zu verknüpfen, dass die eigenständige Generierung adäquater und krankheitsspezifischer Yoga-Behandlungsschritte erfolgreich erlernt und angewandt werden kann.

Durch Methodenvielfalt wird das wechselseitige und selbstständige Lernen entwickelt und trainiert. Die Informationsaufnahme und deren eigenständige aktive Verarbeitung haben eine zentrale Bedeutung in unserer Unterrichtstätigkeit - Instruiertes Wissen/Impulsreferate und Handlungsorientiertes Lernen/Reflecting-Team stellen Leitbegriffe dazu dar.

Kosten der Weiterbildung

Die 8 Seminare (einschließlich der 5 Supervisionsstunden) kosten insgesamt 2.240€. Für eine verbindliche Zusage werden 240€ angezahlt. Die restliche Gebühr wird in fünf Raten á 400€ über die zweieinhalb Jahre verteilt beglichen.

Anmeldung

Ab sofort kann man sich für die Fortbildung anmelden. Nach Eingang der Anmeldung verschicken wir einen Anmeldebogen mit den Daten und der Bankverbindung. Die Anmeldung gilt als verbindlich, wenn 240€ angezahlt wurden.

Ihr könnt uns gerne telefonisch kontaktieren, um Fragen zu klären.

Tel.: 030 / 85.72.88.76 oder 030 / 691.83.86

info@yogapraxis-krummelanke.de

m.rechlin@snaflu.de

Team (Qualifikation-Tätigkeit-Kooperation)

Magdalena Rechlin

Diplom. Landschaftsarchitektin/examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Yogalehrerin (nach BKS Iyengar/nach Desikachar Viniyoga)

selbstständige Yogalehrerin in Gruppen und in individueller therapeutischer Yoga-Unterstützung und -Begleitung/anerkannte Kursanbieterin im Rahmen der GKV nach § 20 SGB V/

Anbieterin und Dozentin verschiedener Yoga-Lehrer-Weiterbildungen in Berlin, Hamburg, München und Salzburg/

persönliche Beratung und Begleitung für Yogaunterrichtende

Fortbildungen:

Motivierende Gesprächsführung (MI) · Lösungsorientierte Beratung (LOB) · Resilienztraining (RT) · Akzeptanz- und Commitment-Theapie (ACT) · Züricher Ressourcen Modell (ZRM®)

Christine Franke-Rademacher

Physiotherapeutin/HP für Psychotherapie

Shiatsu-Praktikerin · Yogalehrerin Gruppen- und Einzelunterricht (BYZ - Dr. I. Dalmann/M. Soder und G. G. Feige)

Ausbildungen:

Lösungsorientierte Gesprächsführung (LOB) IndiTO-Institut · Zertifizierte Hypnosystemische Beraterin (M.E.G.) · PSI-Zertifizierung (IMPART-Spin-off der Universität Osnabrück)

· Zertifizierte ZRM®-Trainerin (ISMZ-Schweiz Spin-off der Universität Zürich)

& Gastdozentinnen

Termine für 2020 und 2021

30.10. bis 31.10.2020

12.02. bis 13.02.2021 / 28.05. bis 29.05.2021 / 24.09. bis 25.09.2021 und 19.11. bis 20.11.2021

die 3 Termine im Jahr 2022 geben wir zeitnah an euch weiter

Umfang der Weiterbildung

Insgesamt umfasst die Weiterbildung 8 Seminare und 5 Supervisionsstunden, die sich auf circa drei Jahre verteilen:

freitags von 14:30 bis 19:30

samstags von 9:00 bis 19:00