

am Kraftort Eifel

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

Petra Gehlen

Psychologische Beraterin, Dipl. LAPP

Kapellenstr. 70 || 52152 Simmerath

Tel. 02473 – 92 72 45-8 || Fax -9

www.mittelpunkt-mensch-am-kraftort-eifel.de

info@mittelpunkt-mensch-am-kraftort-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). Yoga heißt Verbundenheit und meint die Verbundenheit mit dir deiner Seele und dem uns umgebenden Großen Ganzen. In der Tradition mit dem Absoluten, bzw. Göttlichen. Wobei dabei keine Ausrichtung an einer Religion gemeint ist. Die Ausbildung, mit hoher Qualität, bietet dir umfassende Kenntnisse in der

- Spiritualität zeitgemäß gedeutet für Menschen von heute
- Entwicklung deiner Persönlichkeit
- Praxisnahe Erfahrungen
- Selbsterforschung und Selbsterkenntnis
- Verbindung mit deiner Lebenskraft und dem, wie du vom Ursprung her gemeint bist
- Vitalität
- Tools zur bewussten Lebensgestaltung
- Stille und Schweigen
- Meditation

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 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 – Körperhüllen, 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

Dein Einsatz: Teilnahme an den Wochenenden und Praxis zu Hause, die unablässig ist.

Weitere Infos:

Teilnahmegebühr: 180,00 Euro pro Seminarwochenende (Gesamtausbildung 2.520,00 Euro, Überweisung oder Barzahlung in monatlichen Raten.)

Ausführliche Seminarunterlagen

Zertifikat und Teilnahmebestätigung nach der Gesamtausbildung

Teilnehmerzahl: 4-6 Teilnehmer/innen

Voraussetzungen: Du kannst ohne Vorherige Erfahrung teilnehmen und diese Ausbildung rein für Dich nutzen. Es macht jedoch Sinn, Yogaerfahrung mitzubringen, da dies sonst sehr anstrengend ist und es hilfreich ist, die Begriffe der Haltungen schon vorher zu kennen.

Präsenzpflicht der Teilnehmer/innen an allen Unterrichtsstunden (sollte jedoch ein Notfall eintreten, werden wir eine Lösung finden ☺.)

Folgend findest du die Termine.

Termine – 2023 - 12 Seminarwochenenden und 2 Lehrprobenwochenenden – jeweils Freitag-Samstag:

Kraftvolles Yoga (Yang-Yoga)

Modul 1 – Level 1 – Yoga kraftvoll	– 13. – 14. Januar 2023
Modul 2 – Level 2 – Yoga kraftvoll	– 10. – 11. Februar 2023
Modul 3 – Level 2 – Yoga kraftvoll	– 10. – 11. März 2023
Modul 4 – Level 2 – Yoga kraftvoll	– 31. März – 1. April 2023

Sanftes Yin-Yoga

Modul 5 – Level 1 – sanfte Dehnung der Muskeln	– 28. – 29. April 2023
Modul 6 – Level 2 – sanfte Dehnung der Muskeln	– 19. – 20. Mai 2023
Modul 7 – Level 2 – sanfte Dehnung der Muskeln	– 09. – 10. Juni 2023

Weitere Yogastile

Modul 8 – Kombination von Yin- und Yang-Yoga wie ich sie in meinen Yogastunden anwende	– 07. – 08. Juli 2023
Modul 9 – Yoga Level 3 – Fortgeschrittene und Flows	– 04. – 05. Aug. 2023
Modul 10 – Yoga f. den Rücken	– 25. – 26. Aug. 2023
Modul 11 – Yoga f. Schwangere	– 15. – 16. Sep. 2023
Modul 12 – Chakra-Yoga	– 06. – 07. Okt. 2023

Termine für 2 Erprobungs-Wochenenden mit selbst gestaltetem Unterricht der Yogalehrenden

Modul 13	– 03. – 04. Nov. 2023
Modul 14	– 24. – 25. Nov. 2023

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 Pünktlichkeit 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!