



Yoga bedeutet Einheit. Damit sind im Yoga der Weg und das Ziel gemeint

Indem wir uns zunehmend der Einheit von Körper, Geist und Emotionen bewusst werden, treten wir in Kontakt mit dem, was echt, was „wirklich“ genannt werden kann. Unsere Empfindung von Isolation und das damit einhergehende Leiden weicht fortschreitend einem Gefühl der Verbindung mit unserer Umwelt – so dass wir uns schließlich als integraler Bestandteil dieser Welt in und mit der wir leben empfinden können. Die verschiedenen Techniken des Yoga dienen dazu, die oft zwanghafte Aktivität des Geistes zu besänftigen und erlernte Verhaltensmuster, die von Fixierung und Projektion geprägt sind, abzulegen. Stufenweise führt der Yoga zu einem Zustand tiefen, inneren Friedens und der Versenkung.

Anfänglich erfolgt eine Integration auf körperlicher Ebene. Dabei wird das Muskel-Skelett-System neu strukturiert. Durch die Vertiefung der Praxis folgt eine Harmonisierung der Organe und des gesamten physiologischen Körpers. Daran anknüpfend rückt schließlich die Harmonisierung der Beziehungen zwischen Körper, Geist und Emotionen im Vordergrund. Diese durch Bewusstmachung initiierte, allmähliche Vereinigung der verschiedenen Aspekte unseres Daseins führt zu einer vollkommen veränderten Wahrnehmung unserer selbst und unserer Umwelt.

Das Forum

Mit unserer Yogaschule schaffen wir einen Ort, an dem sich die Wurzeln der Yogatradition und die damit verbundenen Impulse verwirklichen lassen. Je tiefer Sie sich auf Yoga einlassen, desto wahrscheinlicher wird es, die integrale Fülle des Lebens zu erfahren. Die entscheidende Basis dazu bildet die Yogatradition.

Yoga führt zu Lebendigkeit, führt zum unmittelbaren jetzigen Leben hin. Yoga wirkt innerlich und trägt zu mentaler und körperlicher Frische, zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude bei. Yoga sorgt vor, wirkt nach, gleicht aus.

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

Als BDY- anerkannte Yogausbildungsschule bilden wir Yogalehrende aus. Neben der Ausbildung und Fortbildungs-Seminaren beinhaltet unser Angebot Yogakurse sowie auch Workshops für alle Menschen, die Yoga erlernen und intensivieren möchten. Wir gehen gemeinsame Schritte, durch die Sie Yoga leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Die Basis unseres Angebots ist die Tradition des klassischen Hathayoga, bei dem Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen im Mittelpunkt stehen. Kraft und Flexibilität werden aufgebaut. Die Atmung beruhigt die Emotionen, lehrt buchstäblich, „tief durchzuatmen“. Konzentrationsübungen helfen, im Alltag fokussiert und achtsam zu bleiben.

Richtungen/Impulse

Die Lehrer unserer Schule sind von verschiedensten Yogarichtungen inspiriert. Grundlage unserer Ausbildung ist der Yoga des Kaivalyadhama-Institutes, dessen Lehrern wie Dr. Gharote und Dr. Shrikrishna wir entscheidende Impulse zu verdanken haben.

Beieinflusst sind wir des Weiteren vom Kaschmiryoga, von der Iyengar-Tradition und dem Ashtangavinyasa-Yoga, wobei jeder und jede Lehrende ein individuelles Profil besitzt. Wichtig für uns ist es, alle diese Techniken und Ansätze als Möglichkeit inneren Wachstums zu begreifen, um uns dem Leben in all seiner Fülle öffnen zu können.

Wir bilden Menschen mit gefestigter Persönlichkeit zu Yogalehrenden aus und vermitteln die klassischen Yogatechniken im Rahmen dieser Weiterbildung. Das geschieht gemäß den Richtlinien des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY), dessen Anliegen es ist, in der Yogalehrausbildung die philosophischen, psychologischen, anatomischen und didaktischen Aspekte der Yogatradition zeitgemäß und unserer Kultur angepasst zu vermitteln.

In dieser Ausbildung ist die persönliche Entwicklung der Schüler von entscheidender Bedeutung, da wir Yoga als einen ganzheitlichen Wachstumsprozess verstehen.

Lehrinhalte

Die Grundgedanken des Yoga

Yoga im Alltag, Störfaktoren auf dem Yogaweg

Ernährung

Yogapraxis

Darstellung der verschiedenen Yogastile

Āsana- Detailarbeit

Ṣaṭkriyās

Einführung in Prāṇāyāma nach den Haṭṭhayoga-Schriften, Vertiefung von Prāṇāyāma

Einführung in Mudrā und Bandha

Verschiedene Meditationsformen

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

Sanskrit, Rezitation von Mantren

Darstellung des Bewegungsapparates in Bezug auf Yoga

Psychologische Grundlagen im Yoga

Herz- und Kreislaufsystem

Das Nervensystem

Einführung in die Yogasūtren Patañjalis, Yogasūtren/ Vertiefung

Die Haṭhayoga-Schriften

Die Bhagavad-Gītā

Die Upaniṣaden

Yogaphilosophie: Tantra, Vedānta, Sāṃkhya

Die feinstofflichen Dimensionen des Yoga: Kośa, Prāṇa, Śarīra, Vāyus

Didaktik und Supervision

Finanzen und Existenzgründung

Unsere Philosophie

Durch unsere Ausbildung wollen wir die angehenden Yogalehrenden befähigen, die Essenz von Yoga und die Techniken der Übungen (Āsana, Prāṇāyāma, Śaṭkriyās, Meditation) zu vermitteln.

Sie sollen darüber hinaus lernen, Ihre Schüler da abzuholen, wo sie stehen.

Die Didaktik hat einen hohen Stellenwert in der Yogalehrerausbildung.

Nur eine fach- und sachkompetente Yoga-Lehrkraft mit einer didaktischen Schulung kann den Yoga angemessen und teilnehmergerecht weitergeben.

Die eigene Yogapraxis ist von entscheidender Bedeutung, da nur über die persönliche Erfahrung die Authentizität des/der Yogalehrenden zu gewährleisten ist.

Martin Henniger und Frauke Schütte leiten die Yogaschule gemeinsam.

Martin Henniger und Ingrid Kohlhöfer bilden die Basis der Yogalehrausbildung.

Das Ausbildungsteam wird durch kompetente Fachdozentinnen und -dozenten erweitert, denen der Yogaweg über ihr Fachgebiet am Herzen liegt:

Dr. Martina Bley, Christiane Möller- Brennecke, Dr.med. Günter Niessen und weitere.

Wichtig sind uns bei der Ausrichtung unseres Unterrichts die traditionellen Yogatexte (Bhagavad-Gītā, Patañjali, Haṭha-Yoga Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṃhitā) sowie die Anwendbarkeit und Vermittelbarkeit dieser Traditionen.

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

Profil der DozentInnen und der Schulleitung

Martin Henniger, geb. 1966

Leitung der Yogaschule in Gbr mit Frauke Schütte.
Yogalehrer GGF, BDY/EYU.

Magisterabschluss in Indologie (Sanskrit, Tamil, Bengali), vergleichenden Religionswissenschaften und Philosophie.

Promotion über die Erschließung eines südindischen, traditionellen Yogatextes (Tirumandiram) unter Prof. von Brück an der Ludwig- Maximilians- Universität München.

Dozent und stellvertretender Leiter der Yogalehrausbildung der GGF von 2000 – 2008.

Bundesweite Dozententätigkeit in der Yogalehrausbildung.

Mitarbeit beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY).

Studium der Germanistik und Sozialwissenschaften.

Langjährige Tätigkeit in der Behindertenpflege.

Vertiefung von Studium und Praxis in Indien (u.a. Auroville).

Weiterbildung im Iyengar- und Astanga Vinyasa Yoga.

Schüler von Dr. Shrikrishna.

Ingrid Kohlhöfer, geb. 1935

Yogalehrerin GGF, BDY/EYU und des Kaivalyadhama-Instituts.

Yogatherapeutin des Vidyasagar Technological Institute of Physical Education & Sports, Midnapore, Indien.

Studium an der staatlichen Kunstakademie Düsseldorf bei Prof. Beuys.

Studium in Indien am Kaivalyadhama-Institut mit dem Abschluß des Diploma in Yoga Education.

Langjährige Schülerin von Dr. M.L.Gharote.

Vertiefung ihrer Kenntnisse durch Indienreisen und Teilnahme an internationalen Kongressen und Seminaren.

Seit 1988 Leitung von Yogakursen und -Seminaren bei dem ASG-Bildungsforum, Düsseldorf.

Dozentin und stellvertretende Leiterin der Yogalehr-Ausbildung der GGF bis 2008.

Seit 1991 tätig als Referentin beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY)

Dr. Martina Bley, geb. 1959

Verhaltenswissenschaftlerin.

Yogalehrerin Yoga Darshana und BDY/EYU.

Dr. rer. nat. in Verhaltensbiologie.

Ehemals wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Humboldt-Universität zu Berlin.

Mitarbeit am Lehrstuhl für Naturheilkunde des Krankenhauses Moabit, Universitätsklinikum Benjamin Franklin der Freien Universität Berlin.

Vorlesungs- und Forschungstätigkeit im Bereich des Yoga.

Tagungsbeiträge, Vorträge, Seminare und Veröffentlichungen im In- und Ausland.

Arbeit im Vorstand der gemeinnützigen "Wissenschaftlichen Gesellschaft für Yoga und traditionelle indische Medizin Yoga - Darshana e.V."

Mitglied der Arbeitskreise "Yoga-Forschung" und "Yoga-Therapie".

Leitung, Begleitung (und Übersetzung) der Stille - Retreats mit Dr. Shrikrishna: Pranayama und Meditation.

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

Dr. Med. Günter Niessen, geb. 1962

Yogalehrer BDY/ EYU und nach der internationalen Yoga Alliance RYT-200.

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit Zusatzausbildungen in Akupunktur, Chirotherapie, Sonographie, Sportmedizin und verschiedenen Verbands- und Tapingtechniken. (Studium der Medizin in Düsseldorf).

Seit 1988 staatlich geprüfter Physiotherapeut mit Zusatzausbildungen in manueller Therapie und Funktionsanalyse des Bewegungsgapparates (nach Dr. Brügger).

Sein Schwerpunkt sind die therapeutischen Anwendungen des Yoga kombiniert mit den Erkenntnissen der modernen Orthopädie sowie dem Wissen des Ayurveda (Ayurvedaausbildung bei Dr. Jeevan). Als niedergelassener Facharzt, Ayurvedatherapeut und Yogalehrer unterrichtet und behandelt Dr. Niessen in Berlin.

Die Vertiefung seiner therapeutischen Arbeit erfährt er im Rahmen der Pranayama-Weiterbildung bei Dr. Shrikrishna seit 2006 sowie der regelmäßigen Diskussion und Fortbildung mit A.G. und Ganesh Mohan (seit 2007). Als Referent wird er eine Yogalehrerausbildung speziell für Physiotherapeuten anbieten, auf dem Europäischen Weltkongress für Ayurveda im Oktober 2009 vortragen und an verschiedenen Yogaschulen die angewandten medizinischen Grundlagen des Yoga unterrichten.

Dipl. Ing. Frauke Schütte geb. 1971

Leitung der Yogaschule in GbR mit Martin Henniger.

Yogalehrerin (BDY-EYU/ GGF), ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa).

Innenarchitekturstudium FH.

Freiberufliche Tätigkeit als Szenenbildnerin für Setkonzepte vielfältiger Fernsehproduktionen – Entwurf und Entwicklung, 2000 – 2009).

Absolviertes Poweryogateachertraining bei Bryan Kest/ Mexico – Tulum 2009.

Schülerin von Dr. Shrikrishna – Pranayama und Meditation.

Leitung ganzheitlicher Fasten- und Yogareisen für Neue Wege-Reisen.

(Innenarchitekturstudium FH, freiberufliche Tätigkeit als Szenenbildnerin für Setkonzepte vielfältiger Fernsehproduktionen – Entwurf und Entwicklung, 2000 – 2009).

sowie

Anja Hartl (Asana-Detailarbeit, Anatomie)

Eigene Yogaschule in Vijlen/NL (nahe Aachen) ab Oktober 2011,

YogalehrerIn YF/ BDY/ EYU, Physiotherapeutin und Tanzpädagogin, Schülerin von Christoper Gladwell u.a.

Sven Buchhorn (Meditations- Lehre, medizinische Grundlagen und Moderation)

Leitung der Yogaschule „Schule für Yoga und Bewusst-Sein“ in Mönchengladbach

Praktizierender der Vipassana- Meditation (Einsichtsmeditation des Buddhismus

nach S.N. Goenka

Anika Landers (Pranayama und Moderation)

Alexandra Habermeier (Ayurveda)

Alexander Beisenherz (Psychologie)

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

Daniela Trebing (Moderation)

Astrid Rövekamp (Moderation) und weitere Gastdozenten.

Unsere Bürozeiten

Di. – Do.: 13:00 – 17:00 Uhr
Fr.: 11:00 – 16:00 Uhr

Wir sind per mail über mail@yogaforum-duesseldorf.de zu erreichen.

Unsere Website: www.yogaforum-duesseldorf.de

Ausbildungsdauer und Struktur der Yogalehrausbildung/ BDY

4 Jahre

770 Unterrichts- Stunden

36 Seminar à 22 Unterrichtseinheiten

Berufsbegleitend über Wochenend-Seminare (je nach Ausbildungsjahr zw. 6 und 9 über das Jahr verteilt, im Abstand von etwa 4 - 6 Wochen)

zuzüglich 1 Intensivwoche, jeweils in den NRW- Herbstferien (in den ersten 3 Jahren der Ausbildung) hier in unseren Räumen in Düsseldorf

Voraussetzungen

Mehrjährige Yogapraxis

Tiefes Interesse für Yoga, Yogastile, Meditation, Yogaphilosophie - und Systeme, Yogatraditionen, Yoga im Alltag

Persönliches Gespräch mit der Ausbildungsleitung

Besuch eines Wochenend-Seminars zur Orientierung

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

Start der neuen Yogalehrausbildungs- Klasse „Gaja“ vom 23.-25.09.2011

Der Einstieg in die Gaja- Klasse ist noch möglich:

Bei Interesse kann das „Start“- Seminar der Gaja- Klasse vom 23.-25.09.2011
oder

ein Seminar in einer bestehenden Ausbildungsklasse zur Orientierung besucht werden
(Termin nach persönlicher Absprache).

Seminargebühren sparen (€ 500,00)

durch Bildungsprämie oder Bildungs-Scheck
(Informieren Sie sich über Bildungsträger in Ihrer Stadt).

Derzeit bestehende Klassen des Yogaforums Düsseldorf

Simha- Klasse

Majūr- Klasse

Kapota- Klasse

Baka – Klasse

Gaja- Klasse ab September 2011

Intensivgruppe *SHUNYA* ab November 2011

Schüleranzahl pro Klasse

16 – max. 24

Seminarzeiten der WE-Seminare

Fr., 17:30 Uhr - So., 13:45 Uhr (22 Unterrichtsstunden) *Änderungen vorbehalten!*

Anreise am Freitag zwischen 16:15 Uhr und 17:15 Uhr

Nachholtermine bei versäumten Seminaren

Ein versäumtes Seminar im Klassenverband kann in einer der parallel laufenden
Ausbildungsklassen mit vergleichbaren Inhalten nachgeholt werden.

Ausbildungskosten/ Seminarkosten

Orientierungsseminar	€	185,00
----------------------	---	--------

(Fortsetzung nächste Seite)

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

48 Monate, monatlich € 155,00	€	7440,00
Prüfungsgebühren	€	700,00
	€	8325,00

Übernachtungsmöglichkeit

Es kann auf Schlafmöbeln im kleinen Yogaraum übernachtet werden.
Unterlage und Schlafsack sowie Handtücher sind bitte mitzubringen.

Übernachtungskosten: € 5,50 pro Nacht

Verpflegung

Die TeilnehmerInnen verpflegen sich zum Frühstück selbst.

Für die Mittagspause am Samstag gibt es eine bunte Auswahl an Cafés im nahen Umfeld.

Yogaforum Düsseldorf

Rosmarinstraße 12k

40235 Düsseldorf

Fon 0211-22 960882 / Fax 0211-22 960883

mail@yogaforum-duesseldorf.de