



## **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 Haṭṭhayaḡa-Schriften, Vertiefung von Prāṇāyāma

Einführung in Mudrā und Bandha

Verschiedene Meditationsformen

Sanskrit, Rezitation von Mantren

# Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

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 Dozenten 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).

### **Christiane Möller-Brenneke, geb. 1950**

Yogalehrerin GGF, BDY/EYU.

Gründerin der Yoga Schule Dresden.

Kinder- und Tanzpädagogin.

Rhythmiklehrerin.

Acht Jahre therapeutische Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Sprachheilzentrum Bonn.

Dreieinhalbjährige Yogalehrausbildung bei der GGF Düsseldorf.

Fortbildungen in Pranayama und Meditation unter anderem bei Indra Devi, Dr. Shrikrishna, Willi Massa, in Techniken der hormonellen Yogatherapie für die Menopause bei Dinah Rodrigues. acht Jahre therapeutische Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Sprachheilzentrum Bonn.

Unsere Schule befindet sich im Düsseldorfer Stadtteil Flingern, in ruhiger Hinterhoflage, im 3. Obergeschoss eines modernisierten Fabrikgebäudes.

# Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

## Unsere Bürozeiten

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

Wir sind per mail über [mail@yogaforum-duesseldorf.de](mailto:mail@yogaforum-duesseldorf.de) zu erreichen.  
Unsere Website lautet [www.yogaforum-duesseldorf.de](http://www.yogaforum-duesseldorf.de)

## Ausbildungsdauer und Struktur der Yogalehrausbildung/ BDY

4 Jahre

726 Unterrichts- Stunden

34 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/ 2. Herbstferienwoche (in den ersten 3 Jahren der Ausbildung) hier in unseren Räumen in Düsseldorf

## Vorraussetzungen

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

## Geplanter Start der nächsten Yogalehrausbildung- Klasse

Wir streben den Beginn einer neuen Ausbildungsklasse im November 2010 an (12. - 14.11. 2010). Immer vorausgesetzt, dass die Klasse zustande kommt.

### Orientierungsseminare für Interessierte der Yogalehrausbildung

13. - 15.08.2010

17. - 19.09.2010

Alternativ kann auch ein Seminar einer bestehenden Ausbildungsklasse als **Orientierungs-Seminar** besucht werden:

|               |                  |   |
|---------------|------------------|---|
| Kapota-Klasse | 11. - 13.06.2010 | Einführung in Kriya/ Pranayama mit <i>Martin Henniger</i> |
| Majur- Klasse | 25. - 27.06.2010 | Ernährung/ Satkriyas mit <i>Ingrid Kohlhöfer</i>          |

## Bestehende Klassen des Yogaforums Düsseldorf

Matsya- Klasse  
Kūrma- Klasse  
Simha- Klasse  
Majūr- Klasse  
Kapota- Klasse

# Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

## Schüleranzahl pro Klasse

ca. 15 – 24

## Seminarzeiten der WE-Seminare

Fr., 17:30 Uhr - So., 13:45 Uhr ( 22 Unterrichtsstunden)

Anreise ab 16:15 Uhr möglich

## Nachholtermine bei versäumten Seminaren

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

## Ausbildungskosten/ Seminarkosten

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Orientierungsseminar        | € 155,00         |
| 48 Monate, monatl. € 140,00 | € 6720,00        |
| Prüfungsgebühren            | € 660,00         |
| Prüfungseminar              |                  |
|                             | <b>€ 7535,00</b> |

## Übernachtungen

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

Übernachtungskosten: € 5,50 pro Nacht

## Verpflegung

Verpflegungskosten für 2 Frühstücke, Wasser, Tee: € 12,00

Für die Mittagspause 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](mailto:mail@yogaforum-duesseldorf.de)