

Yogalehrerausbildungsklasse Surya

Orientierungs-Seminar: 11. - 13.06. 2021

Ausbildungsstart: 20.-22.08.2021

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

Indem wir uns zunehmend der Einheit von Körper, Geist und Emotionen bewusstwerden, 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 in den 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.

Wir sind eine vom BDY anerkannte Ausbildungsschule. Unsere Ausbildung erfolgt nach den Rahmenrichtlinien des BDY. 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 Hatha-Yoga, 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 Lehrerinnen unserer Schule beziehen sich auf den Kaschmiryoga, die Iyengar-Tradition und sind beeinflusst vom Aṣṭāṅga Vinyāsa -Yoga sowie der Lehre des indischen Kaivalyadhama-Institutes, dessen Lehrer Dr. Shrikrishna wir entscheidende Impulse zu verdanken haben. Für uns sind alle Techniken und Ansätze eine Möglichkeit, innerlich zu wachsen und uns dem Leben in all seiner Fülle zu öffnen.

Die Praxis setzt beim Körper an und dehnt sich dann integral auf alle Ebenen des Menschseins aus. Damit folgen wir der Essenz der klassischen Yogatexte, die den Weg vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen zum Kausalkörper beschreiben.

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

- Āsanas: Yogapraxis
- Einführung in die Grundgedanken des Yoga
- Einführung in die Yogasutren von Patañjali
- Einführung Haṭha-Pradīpikā und Gheraṇḍa-Saṃhitā
- Allgemeine Didaktik und Methodik

- Āsana-Didaktik und Methodik: Kreativer Umgang mit Yoga-Abfolgen (Stundenaufbau & Stundengestaltung)
- Grundlagen der Yogapsychologie
- Yoga im Alltag, Störfaktoren (antarāyas) auf dem Yogaweg
- Bewusste Lebensweise
- Hinführung zu Prāṇāyāma
- Yoga-Anatomie und Physiologie
- Intelligentes Arbeiten in der Yogapraxis, in den Āsanas
- Angewandter Yoga: Umgang mit Modifikationen & Hilfsmitteln bei Einschränkungen
- Gesundheit: Herz- Kreislauf, Nervensystem & unser Bewusstsein
- Mantra-Lehre (Sanskrit-Aussprache)
- Feinstoff-Konzepte im Yoga
- Mudrā, Bandha
- Chakren-Lehre
- Der Atem im Yoga: Prāṇāyāma
- Śaṭ-Kriyā
- Yoga-Philosophie
- Bhagavad Gītā
- Yoga-Psychologie anhand klassischer Yoga-Texte
- Yoga und Tantra
- Vedānta und Upaniśaden
- Meditation

Unser aktuelles Curriculum mit Auflistung aller Seminare & Inhalte liegt diesem Schreiben bei.

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 teilnehmergeerecht weitergeben.

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

Martin Henniger ist der Schulleiter der Yogaschule „Yogaforum Düsseldorf“.

Das Ausbildungsteam wird durch kompetente Fachdozentinnen erweitert, denen der Yoga-Weg über ihr Fachgebiet am Herzen liegt.

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.

Profil des Schulleiters

Martin Henniger, geb. 1966

Begründer und Leiter der Yogaschule.
Leitung der Yogalehrausbildung.
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 Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga.
Schüler von Dr. Shrikrishna.

Profil der Dozentinnen

(in alphabetischer Reihenfolge)

Nicole Dünnemeier (Ayurveda, Asana-Detailarbeit, Mystik und Moderation)
geb.1971, Yogalehrerin BDY/EYU

Schon lange sind Bewegung und Berührung Teil ihres Lebens. Erst als Tanztrainerin, dann als Bewegungstherapeutin nach Dore Jacobs in der Psychiatrie. Ihre große Leidenschaft sind Reisen nach Indien und Süd-Ost-Asien, wo sie zahlreiche Fort- und Ausbildungen gemacht hat (Ayurveda-Massage Therapeutin, Thai-Massage Therapeutin). Vertiefung der Massagearbeit und Yogapraxis im In - und Ausland bei verschiedenen namenhaften Lehrern wie David Lutt, Karin Bachmaier, Surinder Singh, Sharat Aurora und Martin Henniger.
Nicole gibt Yogakurse, Seminare und Yogareisen.

www.anahata-herz-yoga.de

Anja Hartl (Anatomie, Asana-Detailarbeit)

Eigene Yogaschule in Vijlen/NL (nahe Aachen). Yogalehrerin YF/ BDY - EYU, Physiotherapeutin und Tanzpädagogin, Weiterbildungen in verschiedenen physiotherapeutischen Techniken (Manuelle Therapie, Brügger, PNF).

Unterricht und Fortbildungen bei Martin Henniger, Christopher Gladwell, Barbra Noh (Anusara-Yoga). Seit 30 Jahren Unterrichtstätigkeit in Gymnastik, modernem Tanz, Kindertanz. Yoga - Personal Training nach physiotherapeutischen Maßnahmen.

Die Seminare für Yogalehrer haben das Ziel, die Anatomie des Körpers nicht nur theoretisch zu verstehen, sondern auch wahrnehmen zu können. Jeder Mensch hat eine ihm eigene Konstitution, eigene Haltungs- und Bewegungsmuster, die seine Yogapraxis ganz individuell prägen. Dies zu erkennen und die richtigen Hilfestellungen zu geben, im richtigen Moment, ohne zu schaden oder die meditative Haltung zu verlieren, ist die Kunst im Unterricht. So kann jeder aus der tiefen Verbundenheit mit dem Körper und der inneren Wahrnehmung eine eigene intelligente Yogapraxis entwickeln.

www.yogahaus-aachen.com

Anika Landers (Moderation und Prānāyāma)
geb. 1975

Yogalehrerin GGF, BDY/ EYU seit 1996.

Nach 15jähriger Unterrichtstätigkeit u.a. beim ASG- Bildungsforum Düsseldorf leitet sie seit 2008 zusammen mit ihrer Mutter ihr eigenes Yogastudio in Düsseldorf-Gerresheim. Lehrt Prānāyāma, medizinische Grundlagen & Hatha-Yoga-Schriften in der Yogalehrerausbildung.

Moderation von Lehrproben im Rahmen der Yogalehrerausbildung seit 2002.

Als Tochter einer Yogalehrerin in Kontakt mit Yoga seit ihrer Kindheit. Studium Kunstgeschichte und Musikwissenschaften. Weiterbildung Ashtanga-Vinyasa- Yoga. Ausbildung zur Heilpraktikerin bei der Heilpraktikerschule Düsseldorf.

www.yogastun.de // www.heilzentrum-mitte.de

Dipl. Ing. Frauke Schütte, geb. 1971

Mit-Begründerin der Yogaschule.
Yogalehrerin (GGF/ BDY, EYU), ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa).

Absolviertes Poweryogateachertraining bei Bryan Kest. Schülerin von Dr. Shrikrishna – Prānāyāma und Meditation.

Weiterbildung durch Thai-Yoga-Massage bei Tobias Frank 2014 sowie einer Vielzahl von Anusara-Yoga-Workshops.

Leitung ganzheitlicher Fasten- und Yogareisen, Workshops. Innenarchitekturstudium FH, Szenenbildvolontariat WDR. Freiberufliche Tätigkeit als Szenenbildnerin für Setkonzepte vielfältiger Fernsehproduktionen von 2000 – 2007.

Beim Kirtan lässt sie mit berührender Stimme (& Harmonium) die Gäste zum kraftvollen Chor erwachsen und teilt ihre Liebe für das Chanten.

In der Yogalehrausbildung gibt sie Lehrinhalte weiter wie:

Grundgedanken des Yoga, bewusste Lebensweise, Śaṭkriyās, Einführung in Prānāyāma, Āsana-Detailarbeit, Sequencing und Mantrenrezitation.

www.mundo-om.de

Daniela Trebing (Praktische Yoga-Philosophie, Prānāyāma, Didaktik & Methodik, Moderation)
geb. 1972, Yogalehrerin BDY/EYU

Nach abgeschlossenem Lehramtsstudium, widmete sich Daniela intensiv der Musik, absolvierte dann die Yogalehrausbildung bei der GGF in Düsseldorf und ist seit 2009 Schülerin von Dr. Shrikrishna im Bereich Prānāyāma und Meditation. Sie nimmt zur Vertiefung dieser Praxis an vielen Retreats und Fortbildungen teil.

Danielas Unterrichtsschwerpunkt liegt in der geistigen Arbeit. Sie ist fasziniert von den mannigfaltigen Möglichkeiten, die Entwicklungsideen des Yoga in allen Lebenslagen zu verwirklichen. In ihre Seminare fließen Impulse aus der Literatur, der Musik, dem Film und den Naturwissenschaften ein, welche dazu inspirieren sollen, mit Freude und Verständnis den eigenen Yoga-Weg zu beschreiten, um auf dieser Basis dann als Yogalehrer oder Yogalehrerin in authentischer Art und Weise zu unterrichten.

Im Yogaforum moderiert Daniela Lehrproben und gibt Seminare zu den Themen: Patañjali, Bhagavad-Gītā, Prānāyāma, angewandte Yoga-Psychologie und Didaktik/Methodik.

Moderatoren/ Lehrproben

(in alphabetischer Reihenfolge)

Conny Bühne	Nicole Dünne-meier
Anika Landers	Martin Henniger
Suzanne Josek	Astrid Rövekamp
Frauke Schütte	Daniela Trebing

Ausbildungsdauer und Struktur unserer vom BDY anerkannten Yogalehrer-Ausbildung

- 4 Jahre
- 814 Unterrichtsstunden (+ 22 / Orientierungs-Seminar) berufsbegleitend über Wochenend-Seminare nach den Rahmenrichtlinien des BDY
- je nach Ausbildungsjahr ca. 6 bis 9 über das Jahr verteilt, im Abstand von etwa 4 - 6 Wochen
- jährlich eine Intensivwoche (in den ersten 3 Jahren der Ausbildung) hier in unseren Räumen in Düsseldorf
- Abschlussprüfung im Beisein einer Vertreterin / eines Vertreters des BDY

Voraussetzungen

- mehrjährige Yogapraxis
- persönliches Interesse für Yoga im Alltag, Yogastile, Meditation, Yogaphilosophie - und Systeme, Yogatraditionen

und konkrete Schritte, um zu uns zu kommen

- Kontakt per E-Mail oder telefonisch; wir beantworten gern alle Fragen
- Der Besuch einer Yogastunde oder eines Kurses bei Martin Henniger wäre ein weiterer Schritt, um unseren Yoga-Stil, unser Verständnis im Weitergeben von Yoga und unser Yoga-Studio kennenzulernen und einen persönlichen Eindruck zu bekommen.
- ein persönliches Gespräch mit der Ausbildungsleitung/ Martin Henniger
- Anmeldung/Besuch des Orientierungsseminars **11. - 13.06. 2021.**
Sollten Sie sich gern früher orientieren und uns als Ausbildungsschule vorher kennenlernen wollen, ist es auch möglich als Gast für ein komplettes Wochenend-Seminar in der aktuellen Ausbildungsklassen dabei zu sein. (Einen Termin dazu finden wir gerne gemeinsam.)

Mit gegenseitigem Einverständnis kann die Yogalehrerausbildung durch Abschluss eines Ausbildungsvertrags beginnen.

Derzeit bestehende Klassen des Yogaforums Düsseldorf

Padma, Varuna, Soma, Chandra

Schüleranzahl pro Klasse

16 bis maximal 20

Seminarzeiten der WE-Seminare

Freitag 17:30 Uhr – 20:45 Uhr

Samstag 08:30 Uhr – 20:30 Uhr

Sonntag 08:30 Uhr - 14:00 Uhr

(22 Unterrichtsstunden)

Anreise am Freitag ab 16:15 Uhr

Änderungen vorbehalten!

Nachholtermine bei versäumten Seminaren

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

Ausbildungskosten / Seminarkosten

Orientierungsseminar	€	215,00
49 Monate, monatlich € 165,00	€	8085,00
Prüfungsgebühren	€	690,00
	€	8990,00

Weitere Kosten entstehen durch

- Die Mitgliedschaft im BDY ab dem 2. Ausbildungsjahr (kostenlos), ab dem dritten Ausbildungsjahr 92,-€ (halbjährlich 46,-€)
- 2 externe Lehrproben (je ca. 95,00 € - 120,00 €)
- 3 Einzel-Stunden bei einem/r unserer DozentInnen/ ModeratorInnen (je 95,00 €)
- diverse Bücher, Hilfsmittel wie z.B. Meditationskissen, Bolster, Klötze, Gurt, Nasendusche. etc.)
- eventuelle Übernachtungskosten (7,50 € pro Nacht)

Übernachtungsmöglichkeit

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

Verpflegung

Die TeilnehmerInnen verpflegen sich zum Frühstück selbst. Für die Mittagspause am Samstag gibt es eine bunte Auswahl an Cafés im nahen Umfeld.