



### **Yogalehrerausbildung Ganesha in 2026:**

Der Beginn ist für das Wochenende **26.- 28.Juni 2026** geplant.

#### **Orientierungstag: Sa., 21.02.2026 von 9.00 – 19.30h**

Sollten Sie sich gern früher orientieren und uns als Ausbildungsschule inhaltlich kennenlernen wollen, ist es auch möglich, als Gast für ein komplettes Wochenendseminar in einer bestehenden Ausbildungsklasse dabei zu sein (einen Termin dazu finden wir gemeinsam – in Absprache).

Der Besuch einer Yogastunde oder eines Kurses bei Martin Henniger wäre ein weiterer Schritt, um

- "unseren Yoga-Stil"
- unser Verständnis im Weitergeben von Yoga
- unser Studio

kennenzulernen und einen persönlichen Eindruck zu bekommen.

### **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 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 Vertiefungsseminaren 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.

## Informationen zur BDY Basic Ausbildung

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 Ausbildung. 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 SchülerInnen von entscheidender Bedeutung, da wir Yoga als einen ganzheitlichen Wachstumsprozess verstehen.

### Lehrinhalte

- Āsanas: Yogapraxis
- Intelligentes Arbeiten in der Yogapraxis
- Didaktik und Methodik: Kreativer Umgang mit Yoga-Abfolgen (Stundenaufbau & Stundengestaltung)
- Angewandter Yoga: Umgang mit Modifikationen & Hilfsmitteln bei Einschränkungen
  
- Yoga-Anatomie und Physiologie
- Gesundheit: Herz- Kreislauf, Nervensystem & unser Bewusstsein
- Achtsamkeit / Gesundheitsverständnis im Yoga
- Bewusste Lebensweise
- Yoga und Ayurveda
  
- Einführung in die Grundgedanken des Yoga
- Yogaphilosophie
  
- Grundlagen der Yogapsychologie
- Yoga im Alltag
- Feinstoff-Konzepte im Yoga
  
- Prāṇāyāma: Der Atem im Yoga
  
- Yoga und Tantra
- Mantralehre
- Meditation
  
- Berufskunde
- Prävention

# Informationen zur BDY Basic Ausbildung

## Unsere Philosophie

Durch unsere Ausbildung wollen wir die angehenden Yogalehrenden befähigen, die Essenz von Yoga und die Techniken der Übungen (Āsana, Prāṇāyāma, 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 Yogalehrkraft 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 ist der Schulleiter des Yogaforums.  
Das Ausbildungsteam wird durch kompetente FachdozentInnen erweitert, denen der Yogaweg 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 der DozentInnen und der Schulleitung

### Martin Henniger (Leitung der Ausbildung)

Begründer und Leiter der Yogaschule.  
Leitung der Yogalehrausbildung.  
Yogalehrer GGF, BDY/EYU.

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

Vertiefung von Studium und Praxis in Indien (u.a. Auroville).  
Weiterbildung im Iyengar- und Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga.  
Schüler von Dr. Shrikrishna.

### Anja Hartl (Asana-Detailarbeit, Anatomie)

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.

## Informationen zur BDY Basic Ausbildung

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](http://www.yogahaus-aachen.com)

### **Anika Landers** (Moderation und Prāṇāyāma)

Yogalehrerin GGF, BDY/ EYU seit 1996.

Nach 15 jähriger Unterrichtstätigkeit u.a. beim ASG- Bildungsforum Düsseldorf leitet sie seit 2008 zusammen mit ihrer Mutter ihr eigenes Yogastudio in Düsseldorf-Gerresheim. Lehrt Prāṇāyāma, 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](http://www.yogastun.de) // [www.heilzentrum-mitte.de](http://www.heilzentrum-mitte.de)

### **Christiane Hochgürtel** (Moderation, Achtsamkeit, Didaktik&Methodik)

Yogalehrerin BDY/EYU

Neben ihrer Tätigkeit im Yogaforum arbeitet Christiane freiberuflich als Yoga- und MBSR-Lehrerin. Sie ist Schülerin von Dr. Shrikrishna und Mingyur Rinpoche so dass die Arbeit mit dem Atem und Meditation einen großen Stellenwert für sie persönlich sowie in ihrem Unterricht haben. Christiane hat ihre Ausbildung im Yogaforum gemacht (BDY/EYU). Nach einem abgeschlossenen Lehramtsstudium und 17 Jahren als Lehrerin für Sonderpädagogik im staatlichen Schulsystem hat sie dieses verlassen, dabei ihre Liebe zum Unterrichten jedoch nicht verloren. Viele Reisen nach Nepal und Indien sowie die Teilnahme an Retreats und Weiterbildungen prägen ihren Weg (Integraler Yoga, Pranayama, Meditation). [www.mein-svadharmade](http://www.mein-svadharmade)

### **Daniela Trebing** (Prakt. Yogaphilosophie, Prāṇāyāma, Didaktik&Methodik, Moderation)

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 Prāṇāyāma 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, Prāṇāyāma, angewandte Yogapsychologie und Didaktik/Methodik.

## Informationen zur BDY Basic Ausbildung

### **Nicole Dünne**meier (Ayurveda, Asana-Detailarbeit, Mystik und Moderation)

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, Ayurveda Gesundheits- und Ernährungsberaterin). Vertiefung ihrer Kenntnisse sowie Yogapraxis im In- und Ausland bei verschiedenen namhaften Lehrern wie David Lutt, Karin Bachmaier, Surinder Singh, Sharat Aurora und Martin Henniger.

Nicole gibt Yogakurse, Seminare und Yogareisen. [www.anahata-herz-yoga.de](http://www.anahata-herz-yoga.de)

### **Peggy Mügge** (Moderation und Berufskunde)

Yogalehrerin BDY/EYU

Peggy – von Hause aus Dipl.-Kaufrau – arbeitet nach Abschluss ihrer Yogalehrausbildung BDY/EYU im Yogaforum als Yogalehrerin, Moderatorin und Dozentin für Ausbildungsklassen. Darüber hinaus nimmt sie die kaufmännische Perspektive im Büro ein. Nach langjähriger Führungstätigkeit im globalen wirtschaftlichen Kontext, war Yoga für Peggy der Türöffner hin zu einem tieferen, langsameren und bewussteren Leben – auf der Matte und im Alltag. In ihren verschiedenen Rollen, die sie im Yogaforum innehat, verbinden sich die Erfahrungen aus den verschiedenen beruflichen Welten. Im Rahmen der Yogalehrausbildung vermittelt Peggy berufskundliche Inhalte (Business Plan, Finanzen, Steuern, Marketing etc.), wobei der Fokus auf der konkreten Umsetzung liegt. Zudem stellt sie die Rolle der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ hinsichtlich der Ausschreibung von Präventionskursen dar.

### **Dr. Suzanne Josek** (Moderation, Pranayama, Philosophie)

Yogalehrerin BDY/EYU

Suzanne unterrichtet als selbstständige Yogalehrerin Hatha-Yoga mit einer besonderen Ausrichtung auf die Verbindungen zwischen Yoga und Literatur, Poesie, Kunst, Architektur, Musik und Philosophie – in der Überzeugung, dass diese nicht nur fruchtbar und gegenseitig bereichernd, sondern mehr noch: dass Kunst und Spiritualität substanziell miteinander verbunden sind. Der Schwerpunkt ihres Unterrichtes liegt auf der feinen Wahrnehmung und einer ganzheitlichen Herangehensweise. Dabei steht für sie der Atem im Mittelpunkt. Suzanne ist Schülerin von Dr. Shrikrishna und hat ihre Ausbildung am Yogaforum gemacht (BDY/EYU).

### **Dr. Uwe Meier** (Nervensystem und medizinischer Berater)

Yogalehrer BDY/EYU

Uwe ist Neurologe und hat damit nach eigener Aussage den schönsten Beruf der Welt gewählt. Er ist Schüler von Mingyur Rinpoche und Mitglied der internationalen Tergar-Meditationsgemeinschaft. Neben seiner langjährigen Meditationserfahrung in der Tradition des Vajrayana hat er an zahlreichen Retreats in Deutschland, Frankreich und in Nepal unter der Leitung von Mingyur Rinpoche teilgenommen. Seit dem Abschluss seiner Ausbildung zum Yogalehrer BDY/EYU im Yogaforum Düsseldorf ist er Dozent für das Thema „Nervensystem“ und fungiert als medizinischer Berater im Yogaforum.

## Informationen zur BDY Basic Ausbildung

Uwe ist überzeugt, dass wir für ein gelingendes Leben neben einer gesunden Bewegungskultur auch eine Bewusstseinskultur und philosophische Praxis brauchen, um uns als selbstwirksam zu erleben und den Widrigkeiten des Lebens mit Resilienz begegnen zu können.

### ModeratorInnen / Lehrproben

Anika Landers	Astrid Rövekamp	Christiane Hochgürtel
Conny Bühne	Martin Henniger	Nicole Dünneheimer
Peggy Mügge	Suzanne Josek	

### Ausbildungsdauer und Struktur unserer vom BDY anerkannten Yogalehrer-Ausbildung

- 2,5 Jahre (Juni 2026 bis November 2028)
- 725 Stunden (davon 350 Stunden Selbstlernzeit) berufsbegleitend über Wochenend-Seminare in Präsenz, Fern-, Selbst- oder Online-Schulung nach den Rahmenrichtlinien des BDY
- Seminare finden überwiegend in Präsenz statt
- einige Seminare, insbesondere die mit kürzerem Umfang und wo es inhaltlich Sinn macht, finden online statt
- begleitendes Selbststudium
- Vielfalt von Inhalten, Methodik und Didaktik
- ausbildungsbegleitend: Führen eines Lern-/Entwicklungsportfolios zur Dokumentation der eigenen Entwicklung sowie zur Vertiefung von Inhalten
- je nach Ausbildungsjahr ca. 6 bis 8 WE-Seminare über das Jahr verteilt, im Abstand von etwa 4 - 6 Wochen
- Abschlusslehrprobe im Beisein einer Vertreterin/eines Vertreters des BDYoga

# Informationen zur BDY Basic Ausbildung

## Seminarzeiten der WE-Seminare

Die Seminarzeiten variieren zwischen ein bis drei Tagen, je nach Thema:

- langes Wochenende von Fr.abend bis So.mittag
- kurzes Wochenende Sa.morgen bis So.mittag
- Einzeltag Sa. oder So. (online)

Standard-Seminarzeiten (16,5 Unterrichtsstunden):

Freitag 17:30 Uhr – 20:45 Uhr

Samstag 8:30 Uhr – 20:30 Uhr

Sonntag 8:30 Uhr - 14:00 Uhr

Anreise am Freitag ab 16:15 Uhr.

## Nachholtermine bei versäumten Seminaren

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

## Voraussetzungen

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

## Nächste Schritte

- Kontakt per E-Mail oder telefonisch zur Klärung offener Punkte
- Besuch einer Yogastunde oder eines Kurses unseres Angebots bei Martin Henniger, um "unseren Yogastil" kennenzulernen
- ein persönliches Gespräch mit der Ausbildungsleitung Martin Henniger
- Anmeldung / Besuch eines Orientierungsseminars

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



## Informationen zur BDY Basic Ausbildung

### Ausbildungskosten / Seminarkosten

30 Monatsraten à 190,00 €	5.700,00 €
Anmeldegebühr	250,00 €
Prüfungsgebühr	399,00 €
3 Einzelstunden à 75 Min.	300,00 €
<hr/>	
<b>Gesamtkosten</b>	<b>6.649,00 €</b>

Weitere Kosten entstehen durch:

- Die Mitgliedschaft im BDY ab dem 2. Ausbildungsjahr (120€ Jahresbeitrag)
- 3 Einzelstunden à 75 Minuten bei einem/r unserer DozentInnen/ModeratorInnen (je € 100,00)
- diverse Bücher, Hilfsmittel wie z.B. Meditationskissen, Bolster, Klötze, Gurt, Nasendusche. etc.)
- eventuelle Übernachtungskosten

### Übernachtungsmöglichkeit

Es kann auf Schlafmöbeln übernachtet werden. Unterlage und Schlafsack sowie Handtücher sind bitte mitzubringen. / 10,00 € pro Nacht (Änderung vorbehalten)

### Verpflegung

Die TeilnehmerInnen verpflegen sich zum Frühstück selbst.  
Für die Mittagspause am Samstag gibt es eine bunte Auswahl an Cafés im nahen Umfeld.  
Ebenso können in der kleinen Küche mitgebrachte Speisen erwärmt werden.

**Yogaforum Düsseldorf**

Rosmarinstraße 12k

40235 Düsseldorf

Fon 0211-22 960882 / Fax 0211-22 960883

[mail@yogaforum-duesseldorf.de](mailto:mail@yogaforum-duesseldorf.de)