

Leitung der Fortbildung:

Michaela Kehrle (Bonn)

Yogalehrerin BDY/EYU, Yoga Teacher Trainer KHYF

- ausgebildet bei GGF, e. V. Düsseldorf
- seit 1993 fortlaufende Weiterbildung, Supervision bei Dr. med. Imogen Dalmann und Martin Soder, Berlin
- Weiterbildungen bei T.K.V. Desikachar und K. Desikachar
- Yogalehrertätigkeit in eigenen Gruppen seit 1992 – im individuellen Unterrichten seit 1998
- 1999 Gründung von »die Yogaschule« gemeinsam mit Uwe Bräutigam – seitdem Leitung von Weiterbildungen und vierjährigen Yogalehrausbildungen
- seit 2002 Leitung einer eigenen Yogaschule in Bonn



Sabine Loos (Berlin)

Yogalehrerin BDY/EYU, Yogateacher KHYF

- ausgebildet am Berliner Yoga Zentrum (BYZ) bei Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder
- dreijährige WB im individuellen Unterricht – Begleitung – Yogatherapie am BYZ
- Yogalehrertätigkeit in eigenen Gruppen seit 2001 – im individuellen Unterricht seit 2003
- Gründung einer eigenen Yogaschule 2008
- Dozentin für Anatomie und Krankheitslehre in der Yogalehrer-Ausbildung am BYZ
- examinierte Krankenschwester – Staatsexamen 1990
- Intensivkrankenschwester mit 17-jähriger Erfahrung im intensivmedizinischen Fachbereich



Kosten / Bezahlung / Bankverbindung:

Die Kosten für diese Fortbildung betragen insgesamt 2.750,- € (2.250,- € mit Bildungsscheck-Zuschuss. Wer Anspruch auf Bildungsscheck in NRW hat, bekommt 500 € Zuwendung des Landes NRW. Info: www.arbeit.nrw.de/arbeit-erfolgreich_arbeiten/angebote_nutzen/bildungsscheck/index.php).

Wir bitten um **monatliche Überweisung** von 88,- € von Januar 2011 bis einschl. Juni 2013. Eine Anzahlung in Höhe von 110,- € gilt als **verbindliche Anmeldung** für die Teilnahme an der Fortbildung.

Bei einer kurzfristigen Absage und wenn keine Ersatzperson gestellt werden kann, behalten wir uns vor, die Anzahlung einzubehalten.

Wir bitten um Überweisung per Dauerauftrag zu Beginn des Monats:

Konto Nr. 72249998 · Stadtparkasse Düsseldorf · BLZ 30050110

Stichwort »FB EU«

Empfänger: Michaela Kehrle und Uwe Bräutigam

Fortbildungsseminar zum Kennenlernen

Vom 24. bis 25. April 2010 bieten wir ein Fortbildungsseminar an, das sehr gut geeignet ist, um uns und unsere Arbeit in dieser zweieinhalbjährigen Fortbildung kennenzulernen: **Individueller Unterricht – Begleitung mit Yoga**

In diesem Seminar wollen wir einen Einblick in die Möglichkeiten des Yoga geben, **Menschen mit Bluthochdruck** individuell zu begleiten.

Das dafür notwendige Rüstzeug wie die medizinischen Kenntnisse und die Konzepte des Yoga, die sich bei Menschen mit Bluthochdruck bewährt haben, werden den theoretischen Teil des Seminars ausmachen.

In kleinen Gruppen setzen wir diese Kenntnisse dann in die Praxis um:

- wir entwickeln eigene kleine Übungsprogramme
- wir werden miteinander praktizieren und Erfahrungen sammeln,
- lernen die Blutdruck- und Pulsmessung und diese zu deuten und
- tauschen uns über unsere Erfahrungen aus.

Leitung: Michaela Kehrle und Sabine Loos

Seminarkosten: 140,- Euro zuzügl. Übernachtung/ Verpflegung

Wir bitten um eine verbindliche **Anmeldung bis spätestens 15.03.2010.**



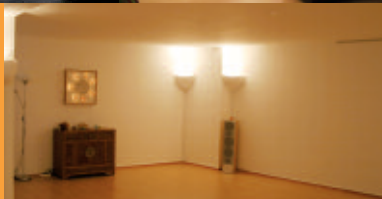
Veranstaltungsort:

die yogaschule

c/o Artemisia

Zentrum für heilende Künste

Wachsbleiche 8 - 9
53111 Bonn



Bewerbung: Wir bitten um schriftliche Bewerbung mit detaillierter Angabe der bisher absolvierten Yogalehrausbildungen und ggfs. Fortbildungen und der bisherigen Unterrichtserfahrung.

Um ein intensives Arbeiten zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Bewerbungen nehmen wir bereits jetzt entgegen.

Termine für 2011: Erstes Fortbildungswochenende: **22./23.01.2011**

Die weiteren 3 Termine für 2011, die Termine für 4 Seminare in 2012 und 2 Seminare im ersten Halbjahr 2013 werden rechtzeitig bekanntgegeben.

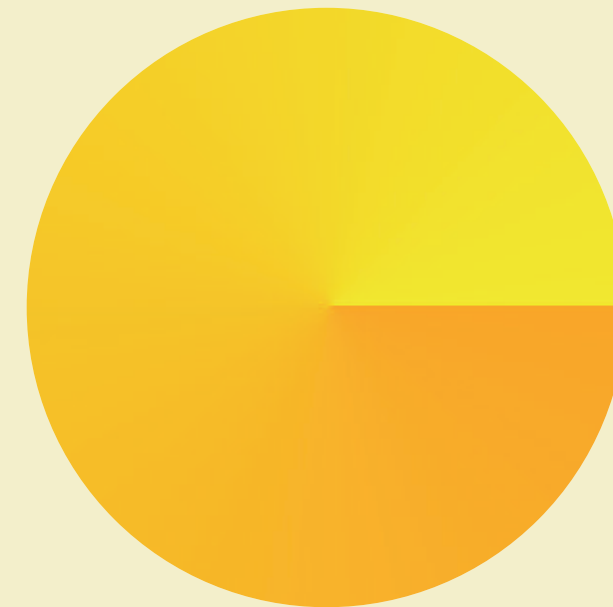
Hinweis: Dieses Angebot ist auch für Nicht-Heilkundler geeignet, um sich Kenntnisse für Prävention anzueignen. Behandlung ist ausschließlich Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten.

Für weitere Informationen und die Bewerbung:

Michaela Kehrle · die Yogaschule · August-Bier-Str. 12 · 53129 Bonn
Tel. 0228-350 68 59 · Fax 0228-350 68 57 · m.kehrle@web.de

Individuelles Unterrichten

Begleiten mit Yoga Therapeutische Anwendung des Yoga



Fortbildung für YogalehrerInnen

Beginn: Januar 2011

Dauer: 2 1/2 Jahre

www.die-yogaschule.de

die yogaschule

Mitglied des Kompetenznetzes Yoga
www.kompetenznetz-yoga.de

Warum individuelles Unterrichten?

Immer mehr Menschen interessieren sich für eine Yogapraxis, die speziell für sie entwickelt wird, denn sie kann erheblich wirkungsvoller sein als das Üben im Gruppenunterricht. Im direkten Kontakt kann ein Übungsprogramm entwickelt werden, das auf die körperliche und geistige Verfassung und auf die persönlichen Ziele des Übenden abgestimmt ist.

Dafür stellt Yoga mit Asana, Pranayama und Meditation eine reiche Auswahl an Werkzeugen zur Verfügung, um das Leben mit seinen Höhen und Tiefen besser und leichter bewältigen zu können. Umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Yoga Krankheiten vorbeugen, lindern und auch heilen kann.

Beim Einzelunterricht steht der/die LehrerIn vor der Aufgabe, sicher und kompetent die Bedürfnisse, Möglichkeiten und Risiken evtl. Einschränkungen der Yogaübenden einzuschätzen und die für sie geeignete Praxis zu finden.

Um diese Aufgabe verantwortungsvoll und kreativ erfüllen zu können, brauchen YogalehrerInnen folgende Zusatzqualifikationen:

- Gesprächsführung
 - Einschätzung der Potenziale und Grenzen eines Menschen
 - Vertiefte Kenntnisse in medizinischem Wissen, im Umgang mit Asana, Pranayama, Meditation, Mantrn und Tönen und im Yogasutra
- Deshalb bieten wir eine kontinuierliche, intensive und praxisnahe Fortbildung für YogalehrerInnen an, die 2 1/2 Jahre dauert. In diesem Zeitraum begleiten wir die TeilnehmerInnen dabei, ihr Verständnis im eigenen individuellen Unterrichten zu erproben und zu vertiefen.

An wen richtet sich die Fortbildung

Die Weiterbildung richtet sich an alle, die sich in der individuellen Begleitung im Einzelunterricht und in der **therapeutischen Anwendung** von Yoga sicher und kompetent fühlen möchten.

Voraussetzung für die Teilnahme

Diese Fortbildung ist vor allem für YogalehrerInnen gedacht, die eine vierjährige Ausbildung oder eine 2 1/2 -jährige Fortbildung in der Tradition von T.K.V. Desikachar absolviert haben und praktische Erfahrung im Unterrichten mitbringen.

Zertifikat

Diese Fortbildung wird mit einem Zertifikat bestätigt. Voraussetzung sind: regelmäßige Teilnahme und die Vorlage von drei schriftlichen Falldokumentationen zu je fünf Übungsstunden.

Lerninhalte der Fortbildung:

1. Allgemeines

- Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Gruppenunterricht und Einzelunterricht
- Struktur: Häufigkeit, Dauer, Zeitmanagement, Kosten

2. Beziehung zwischen Yogaübenden und LehrerIn

- Kompetente Gesprächsführung: Erstgespräch und Folgegespräche
- Reflexion der eigenen Rolle als YogalehrerIn
- Gestaltung der Beziehung: Nähe und Abgrenzung
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Umgang mit den Themen Verantwortung, Vertrauen, Offenheit

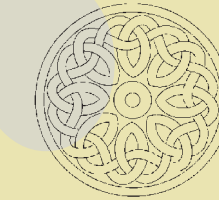
3. Zur Gestaltung der Praxis

- Prinzipien des Yoga in der Anwendung im individuellen Unterricht
- Die Praxis als Kommunikationsmittel: Wie stelle ich Fragen mit Hilfe der Übungssequenz, die ich vorschlage? Wie verstehe ich Antworten, die mir die Praxis gibt?
- »Dosierung« von Anforderungen
- Asanapraxis mit Atemschwerpunkt
- Pranayama als Schwerpunkt der Praxis
- Anregungen und Vorgehen für Meditationspraxen
- Arbeiten mit Mantrn

4. Vertiefung für den individuellen Unterricht für wichtige Krankheitsbilder:

- Rückenschmerzen (DD Ileosakralgelenkprobleme, muskuläre Imbalance, Bandscheibenvorfälle in LWS und HWS, Spondylarthrose der HWS, Morb. Bechterew, rheumatische Erkrankungen u.a.)
- Kopfschmerz, Migräne
- Bluthochdruck, Herzkrankungen, venöse Probleme u.a.
- Schlaflosigkeit, innere Unruhe und Depression, Angsterkrankungen u.a.
- Neurologische Erkrankungen, Epilepsie, Multiple Sklerose u.a.

5. Spezielle Themen aus dem Yogasutra



6. Die Besprechung von Fallstudien

- Falldokumentation: Erstellen und Beurteilen von Verlaufsprotokollen, Falldokumentationen

Umfang – Dauer – Struktur:

Die Fortbildung versteht sich als berufsbegleitender Lernprozess, bei dem die TeilnehmerInnen ihre Erfahrungen aus der eigenen Unterrichtspraxis einbringen, in Arbeitsgruppen Übungssituationen gestalten und Verläufe ihrer eigenen Einzelstunden vorstellen.

Sie dauert zweieinhalb Jahre und setzt sich aus den folgenden Elementen zusammen:

1. Seminare

10 Seminare, die sich über 2 1/2 Jahre verteilen:
samstags von 10 – 14 Uhr und 16 – 19 Uhr · sonntags von 9 – 14 Uhr

2. Eigene Erfahrungen im individuellen Unterrichten

Während der Fortbildung begleiten die TeilnehmerInnen mindestens fünf Menschen im Einzelunterricht (mehrere aufeinander aufbauende Einzelstunden). Dies kann bereits im professionellen Rahmen stattfinden oder im Freundes- und Bekanntenkreis.

Diese Begleitungen sind zu dokumentieren und werden zum Teil während der Seminare vorgestellt.

Die anderen werden als schriftliche Dokumentation abgegeben.

3. Einzelsupervisionen

Jeder Teilnehmerin, jedem Teilnehmer stehen für den Zeitraum dieser Fortbildung je nach Bedarf und ohne zusätzliche Kosten Einzelsupervisionen zur Verfügung.

Die Einzelsupervisionen dienen dazu, den individuellen Unterricht, den die TeilnehmerInnen über diese Zeit hinweg selbst geben, zu beraten und zu begleiten.

Diese Einzelsupervisionen können am Vortag des Seminars (Freitag) stattfinden oder an einem anderen Tag. Es können auch 2 Stunden am Block genommen werden oder teilweise über Telefontermine wahrgenommen werden.