

# YOGALEHRAUSBILDUNG

die yogaschule

Leitung: Uwe Bräutigam & Michaela Kehrlé

**BDY.**  
anerkannte Ausbildung

# YOGA LEHRAUSBILDUNG

## Das Wesen der Ausbildung

Die Yogalehrausbildung soll die Praxis und die Kenntnisse des Yoga vertiefen und die TeilnehmerInnen dazu befähigen, Yoga an andere Menschen weiterzugeben.

Die alte Tradition des Yoga will mit harmonisierenden und energetisierenden Übungen Körper, Atem und Geist in ein Gleichgewicht bringen. Jeder Mensch hat unterschiedliche körperliche und psychische Befindlichkeiten und Bedürfnisse, die es zu respektieren gilt. Bei der Vermittlung des Yoga legen wir auf diese individuellen Bedingungen der Menschen großen Wert.

Ziel der Ausbildung ist es, einen großen Fundus an verschiedenen Yogaübungen so zu vermitteln, dass die TeilnehmerInnen in der Lage sind, für ihren Yogaunterricht solche Übungen auszuwählen, die für die jeweilige Person nützlich und hilfreich sind.

Die TeilnehmerInnen der Ausbildung sollen die individuellen Möglichkeiten und Notwendigkeiten eines Menschen erkennen lernen, um Übungen und Korrekturen im Rahmen des Unterrichtes daran auszurichten. Dann wird Yoga zu einem Mittel um die persönliche Entwicklung des Menschen zu fördern und zu unterstützen.

Diese Art mit Yoga umzugehen, wie sie von T.K.V. Desikachar gelehrt wurde, ist in der Tradition bekannt als »Viniyoga«, das bedeutet: Anwendung auf spezielle Bedingungen. Die Ausbildung vermittelt auf der Basis der Tradition den Yoga so, dass er für den Menschen in der modernen Gesellschaft eine lebensnahe Praxis sein kann. Neben Offenheit für Fragen und Diskussionen erfordert die Ausbildung viel eigenes Erarbeiten und kritisches Denken, aber vor allem Freude daran neue Erfahrungen zu machen.

## Die Inhalte der Ausbildung

»die yogaschule« ist eine vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) anerkannte Yogaschule. Die Yogalehrausbildung wird entsprechend der Rahmenrichtlinien des BDY und der Europäischen Yoga Union (EYU) ausgeführt.

Die fachlichen Inhalte sind die Körperübungen (asanas), Atemtechniken (pranayama) und der schrittweise Umgang mit Konzentrations- und Meditationstechniken.

Das Yogasutra des Patañjali (der Quellentext des Yoga) ist ein wichtiger Bezugspunkt für die Auseinandersetzung mit der Praxis und der Yogaphilosophie. Auch andere traditionelle Texte, die für die Entwicklung des Yoga von Bedeutung waren, wie Upanishaden, Bhagavadgita und Hathayogatekte, werden vorgestellt und diskutiert.

Ein besonderer Schwerpunkt ist der systematische schrittweise Aufbau der Übungspraxis, bezogen auf die Bedürfnisse und Anforderungen des einzelnen Menschen, sowohl im Gruppen- als auch im Einzelunterricht. Die wesentlichen Aspekte der Physiologie, Anatomie und Psychologie sollen dieses Verständnis vertiefen.

## Der organisatorische Rahmen

Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von vier Jahren und findet berufs begleitend an sieben bis acht Wochenenden (oder verlängerten Wochenenden mit Feiertagen) pro Jahr statt, verteilt auf 800 Unterrichtseinheiten. Zwischen den Seminarterminen sollen die TeilnehmerInnen in Arbeitsgruppen Themen vor- und nachbereiten. Die Begleitung der persönlichen Praxis durch Einzelunterricht ist ein fester Bestandteil der Ausbildung (mindestens fünf Einzelstunden pro Jahr).

## An wen richtet sich die Ausbildung?

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die mehrere Jahre Erfahrung mit Yoga gemacht haben und nun ihr Interesse vertiefen wollen, insbesondere an Menschen, die die Arbeitsweise des Viniyoga kennengelernt haben und sich intensiver mit dieser Arbeit in persönlicher Praxis auseinandersetzen wollen.

## Prüfung

Die Abschlussprüfung wird ca. drei bis vier Monate nach Abschluss der vierjährigen Ausbildung in Anwesenheit einer BDY-Vertreterin stattfinden. Die Prüfung besteht aus einer praktischen Lehrprobe, einer schriftlichen Prüfungsarbeit und einer mündlichen Prüfung. Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein vom BDY und vom EYU anerkanntes Zertifikat (YogalehrerIn BDY/EYU).

## Ausbildungsort

Köln, Südstadt: Atelier 23,  
Wormser Str. 23, 50677 Köln

## Kosten der Ausbildung

Die Ausbildung läuft über vier Jahre und kostet monatlich 155 €.

Die gesamten Ausbildungskosten belaufen sich dann auf 7.440 €.

Hinzu kommt die Prüfungsgebühr von 400 €.

Die Kosten für die Einzelstunde / individuelle Übungspraxis betragen 50 €.

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind nicht inbegriffen.

## Dozenten:

### Uwe Bräutigam

Patañjali, Yogaphilosophie und Meditation;  
Unterrichtsgestaltung

### Michaela Kehrlé

Hathayoga: Asana, Pranayama, Mudra  
und Meditation, Unterrichtsgestaltung,  
Patanjali Yogasutra

### Ulrike Hamer-Elvert

psychologische Grundlagen für Yoga-Lehrende

### Monika Klein

Yoga für Schwangere

### Beatrice Müller

medizinische Grundlagen und Krankheitslehre

### Team Geld & Rosen

Existenzgründung, Finanzplanung

- ▶ Yogalehrausbildung
- ▶ Weiterbildung für YogalehrerInnen
- ▶ Einzelunterricht
- ▶ Seminare
- ▶ Supervision
- ▶ Kurse

**die yogaschule**  
YOGA LEHRAUSBILDUNG

**BDY.**  
anerkannte Ausbildung

**Uwe Bräutigam**  
Ansbacher Str. 30  
40597 Düsseldorf  
Tel. 0211 714956  
monikauwe@hotmail.com

**Michaela Kehrle**  
Postanschrift:  
August-Bier-Str. 12  
53129 Bonn  
Tel. 0228 350 68 59  
mobil 0175 856 28 33  
m.kehrle@web.de

[www.die-yogaschule.de](http://www.die-yogaschule.de)

Wir möchten die Lehren des Yoga in moderner und lebensnaher Form für den Menschen von heute vermitteln. Yoga soll helfen körperliche und mentale Gesundheit zu fördern, um Einsicht, Kreativität, Erlebnisfähigkeit und Offenheit zu erweitern. Yoga kann ein Weg sein, bewusster und liebevoller mit sich und anderen umzugehen.

Wir orientieren uns an der Tradition von Krishnamacharya, wie sie von seinem Sohn und Schüler Desikachar weitergeführt wurde. Im Mittelpunkt dieser Art der Yogavermittlung steht die Einsicht, dass jeder Mensch besonders ist. Der kulturelle und religiöse Hintergrund und die körperliche und psychische Befindlichkeit jedes Menschen wird respektiert. Unser Yogaunterricht richtet sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten des einzelnen Menschen aus.

Wir nutzen die traditionellen Lehren und Texte, insbesondere das Yogasutra des Patanjali, als Hilfe für die Yogapraxis und den Alltag. Wir lesen und vermitteln die alten Texte mit Respekt, aber auch mit kritischem Verstand und Unterscheidungsvermögen.

Unser Anliegen ist es, Yoga in offener und freimütiger Diskussion verständlich und nachvollziehbar zu machen. Yoga ist für uns mehr als nur eine Technik, Yoga ist die Kunst des bewussten Lebens.

## die yogaschule

Leitung: Uwe Bräutigam & Michaela Kehrlé

## BDY.

anerkannte Ausbildung



**Uwe Bräutigam**

Yogalehrer BDY/EYU, Ausbildung bei der GGF, Düsseldorf. Studium der Indologie, Tibetologie und der Vergleichenden Religionswissenschaft an der Universität Bonn. Langjähriger Dozent des BDY im Kontaktstudium, den Baustein-Ausbildungen und den verschiedenen anerkannten Schulen.

Zehn Jahre Mitglied des Ausbildungsbeirates des BDY-Vorstandes für Aus- und Weiterbildung. Von 1991 bis 1999 zusammen mit Anne Borchard, Imogen Dalmann und Martin Soder Leitung der Yogalehrer-ausbildung der Yogaschule Hannover.

Leitung von Kultur- und Seminarreisen nach Indien, Nepal und Tibet. Seminare und Vorträge zu Themen des Yoga und des Buddhismus. Mitarbeiter der Zeitschrift »Viveka – Hefte für Yoga«.



**Michaela Kehrlé**

Yogalehrerin BDY/EYU, Ausbildung bei der GGF, Düsseldorf, Beginn 1989.

Seit 1993 kontinuierliche Auseinandersetzung mit Viniyoga (u.a. mehrjährige Weiterbildungen, Einzelunterricht, Supervision bei Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder, Berlin und T.K.V. Desikachar) und Vedischer Rezitation (KYM, Chennai, Indien).

Mehrjährige Tätigkeit als Moderatorin der praktischen Vorstellstunden bei der GGF und beim BDY e.V.

Leitung von Weiterbildungsseminaren, Jahresgruppen, Yogakursen und Einzelunterricht in eigener Yogaschule in Bonn, Leitung von einjährigen Weiterbildungen für YogalehrerInnen in der Tradition von T.K.V. Desikachar und 1 1/2 jährigen Weiterbildungen in individuellem Unterrichten, therapeutischer Anwendung des Yoga.

Seit 2001 Leitung von vierjährigen Yoga-lehrausbildungen BDY/EYU.

## GASTDOZENTEN



**Ulrike Hamer-Elvert**

Yogalehrerin BDY/EYU; Krankenschwester, Diplom-Psychologin, Verhaltens- und systemische Therapeutin, Entspannungstherapeutin. Langjährige therapeutische Arbeit mit Kindern

mit Entwicklungs- und Verhaltensstörungen in einer Fachambulanz, langjährige Arbeit in einer Kurklinik mit Schwerpunkt Erziehungs- und Lebensberatung, Stressbewältigung- und Burnoutprophylaxe.

Seit 2014 psychotherapeutische Arbeit in eigener Praxis, körper-, entspannungs- und achtsamkeitsbasierend. Gruppen- und Einzelunterricht: Yoga, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigungskurse.



**Monika Klein**

Yogalehrerin BDY/EYU Leiterin der Yoga Schule Hannover und des Zentrums für Aus- und Weiterbildung an der Yoga Schule Hannover; Seit 1991 Schülerin von Dr. Imogen Dalmann und

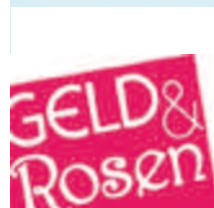
Martin Soder; Seit 1997 Unterricht für Gruppen und Einzelarbeit mit schwangeren Frauen, sowie Fortbildungen zum Thema Yoga in der Schwangerschaft.



**Beatrice Müller**

Ärztin und Yogalehrerin in der Tradition von T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar. Yoga-ausbildung am Krishnamacharya Yoga Mandiram in Madras / Indien und am Berliner Yoga Zentrum.

Seit vielen Jahren Weitergabe von Yoga im Gruppen- und Einzelunterricht.



**Geld & Rosen GbR**

Unternehmensberatung für Frauen und soziale Einrichtungen.

Änderungen vorbehalten.