

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 Teilnehmer*innen 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 Teilnehmer*innen in der Lage sind, für ihren Yogaunterricht solche Übungen auszuwählen, die für die jeweilige Person nützlich und hilfreich sind.

Die Teilnehmer*innen 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 Quelltext 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. (siehe Lehrplan)

Der organisatorische Rahmen

Die Ausbildung zur/zum Yogalehrerin **Basic BDY** bzw. **Yogalehrer Basic BDY** dauert in unserer Schule zwei Jahre und acht Monate. In dieser Zeit finden 24 Seminare statt, jährlich acht Wochenendseminare und ein viertägiges Seminar (mit Brückentag).

Die Ausbildung **Yogalehrer*in Basic BDY** ist vom Berufsverband für zwei Jahre konzipiert worden. Unsere jahrzehntelange Erfahrung in der Ausbildung von Yogalehrer*innen hat uns aber zu der Überzeugung gebracht, dass zwei Jahre eine sehr knappe Zeitspanne sind, besonders wenn sie berufsbegleitend stattfinden. Wir haben uns deshalb entschlossen die Ausbildung über zwei Jahre und acht Monate laufen zu lassen, um dem Verarbeiten der 500 Unterrichtseinheiten etwas mehr Raum zu geben. So wird Ausbildungsstress verhindert und ein entspanntes Lehren und Lernen möglich.

Nach Abschluss der Ausbildung zur **Yogalehrerin Basic BDY** bzw. **Yogalehrer Basic BDY** besteht die Möglichkeit, weitere 16 Monate zu verlängern und damit den Abschluss zur **Yogalehrerin BDY/EYU** oder **Yogalehrer BDY/ EYU** zu erlangen.

Bei entsprechender Nachfrage bietet die Yogaschule die Möglichkeit, den Abschluss zur **Yogalehrerin BDY/EYU** oder **Yogalehrer BDY/EYU** zu absolvieren.

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.

AUSBILDUNGSLEITUNG

Uwe Bräutigam

Patañjali, Yogaphilosophie und Meditation; Unterrichtsgestaltung

Michaela Kehrle

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

ASSISTENZ, Seminarbegleitung

Anna Frohn

Yogalehrerin BDY/ EYU.

WEITERE DOZENT*INNEN

Ulrike Hamer-Elvert

psychologische Grundlagen für Yoga-Lehrende

Monika Klein

Yoga für Schwangere

Beatrice Müller

medizinische Grundlagen und Krankheitslehre

Franziska Bessau

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 2833
m.kehrle@web.de

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 Kehrle

BDY.

anerkannte Ausbildung

AUSBILDUNGSLEITUNG



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 Yogalehrausbildung 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 Kehrle

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 Yogalehrausbildungen BDY/EYU.

ASSISTENZ SEMINARBEGLEITUNG

Anna Frohn

Yogalehrerin BDY/ EYU. Ausbildung bei »die yogaschule« von Michaela Kehrle und Uwe Bräutigam in Köln / Bonn. Schülerin von Karin Kapros und Michaela Kehrle. Studien der Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien sowie der Psychologie mit Abschlüssen an der Universität Passau und der Fernuniversität Hagen. Tätigkeit im Bereich Training, Coaching & Personalentwicklung. Weitergabe von Yoga im Gruppen- und Einzelunterricht in der eigenen Yogaschule »Frohnatur Yoga« in Essen.



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. Yogaausbildung am Krishnamacharya Yoga Mandiram in Madras / Indien und am Berliner Yoga Zentrum. Seit vielen Jahren Weitergabe von Yoga im Gruppen- und Einzelunterricht.



Franziska Bessau

Steuerberatungsbüro Existenzgründung, Finanzplanung, Marketing

