

Yogazentrum Ulm

Seminare, Aus- und Fortbildungen 2024



Was vor uns liegt, und was hinter uns liegt,
ist nichts im Vergleich zu dem,
was in uns liegt.
Und wenn wir das, was in uns liegt,
nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.

Henry David Thoreau

Unser Angebot mit

ab Seite

Katja und Michael Böhm	5
Beate Cuson	7
Regina Gärtner	8
Astrid Geske-Reichl	9
Ulrike Grunert	10
Beate Herteux	12
Katharina Malu-Peters	13
Michael Prochno	14
Anna E. Röcker	15
Simone Schmid	19
Evelyn Schneider	22
Monika Swoboda	24
Anna Trökes	25
Bettina Vogt	27
Dagmar Wurster	28
Lilla Wuttich	29

Januar

19.01.	Yoga und die Füße 23H1023457	Ulrike Grunert	S.	10
19.01.	Mantras singen 23H1020525	Katja und Michael Böhm	S.	5
20.01.	Meditation 23H1028721	Anna E. Röcker	S.	15

Februar

02.02.	Rumpf- und Beckenstabilität 23H1022847	Beate Herteux	S.	12
23. – 25.02.	Angewandte Asana Anatomie 24F1028816	Lilla Wuttich	S.	29

März

02. – 03.03.	Shiva – zu sich kommen und sein Bewusstsein entfalten 24F1029508	Anna Trökes	S.	26
22.03.	Anuloma-Viloma 24F1030042	Astrid Geske-Reichl	S.	9

April

12.04. – 08.12.	Fortbildung Yoga Flow & Yoga Dance 24F1028815	Beate Cuson	S.	7
19.04.	Yoga und Freiheit 24F1028813	Simone Schmid	S.	19
19.04.	Info-Veranstaltung zur Ausbildung Yogalehrer*in 24F1015204	Simone Schmid	S.	20
20. – 21.04.	Shakti – die gestaltende Kraft in unserem Leben 24F1029509	Anna Trökes	S.	26
26.04.	Yoga – ein Weg hin zu Zufriedenheit 24F1023457	Ulrike Grunert	S.	11
27.04.	Yoga-Retreats & (Online-) Marketing 24F1015210	Evelyn Schneider	S.	23
28.04.	Die Kraft und Magie der Stille 24F1023456	Bettina Vogt	S.	27

Mai

17.05.	Die Bedeutung der Beinachse in Standhaltungen 24F1022847	Beate Herteux	S.	13
--------	--	---------------	----	----

Juni

07.06.	Dem Glück auf der Spur 24F1030043	Dagmar Wurster	S.	28
07.06.	Mantras singen 24F1020521	Katja und Michael Böhm	S.	5
21.06.	Abhyasa und Vairagya – die zweiflügelige Methode 24F1028819	Michael Prochno	S.	14

Juli

05.07.	Neuorientierung in der Asanapraxis 24F1023459	Ulrike Grunert	S.	11
05.07.	Mantras singen 24F1020522	Katja und Michael Böhm	S.	5
06.07.	Kleinunternehmer-Regelungen & Rentenversicherungspflicht 24F1015211	Evelyn Schneider	S.	23
20.07.	Meditation 24F1028721	Anna E. Röcker	S.	16
26. – 28.07.	Yoga-Seminar im Allgäu 24F1028893	Simone Schmid	S.	20

September

07. – 08.09.	YogaAyurveda 24F1029310	Monika Swoboda	S.	24
13.09.	Yoga für die Schulter- und Nackenpartie 24H1028813	Simone Schmid	S.	21
13.09.	Info-Veranstaltung zur Ausbildung Yogalehrer*in 24H1015204	Simone Schmid	S.	21
20.09.	Asana-Pranayama-Meditation 24H1030042	Astrid Geske-Reichl	S.	10
20.09.	Mantras singen 24H1020520	Katja und Michael Böhm	S.	6
21.09.24 – 23.02.25	Ausbildung Yoga Coaching 24H1015415	Anna E. Röcker	S.	16

Oktober

05. – 06.10.	Körperspannungsbögen, Vayus und Körperachsen als Orientierungshilfe im Asana 24H1029310	Monika Swoboda	S.	25
11.10.	Meine kleine Auszeit 24H1030043	Dagmar Wurster	S.	29
11.10.	Mantras singen 24H1020521	Katja und Michael Böhm	S.	6
25.10.	Dankbarkeit (dhanyavad) durch Yoga kultivieren 24H1023457	Ulrike Grunert	S.	12
26.10.	Unterrichtsgestaltung im Hatha-Yoga 24H1028819	Michael Prochno	S.	15
27.10.	Yoga zur Stärkung der Selbstheilungskräfte 24H1022834	Regina Gärtner	S.	9

November

02. – 03.11. 18. – 19.01.25	Yogaunterricht für Senioren 24H1028810	Simone Schmid	S.	22
08.11.	Die drei Gunas 24H1030044	Astrid Geske-Reichl	S.	10
15.11.	Fokus Rückbeugen 24H1022847	Beate Herteux	S.	13
15.11.	Mantras singen 24H1020522	Katja und Michael Böhm	S.	6
22.11.	Pawan Mukta Asana 24H1026120	Katharina Malu-Peters	S.	14
23.11.	Stimme, Sprache und Präsenz im Yoga 24H1026114	Katharina Malu-Peters	S.	13
24.11.	Yoga, Mantra & More 24H1023458	Katja und Michael Böhm, Bettina Vogt	S.	7 + 28

Dezember

13. – 14.12.	Die Symbole der Weihnachtszeit – Weisung aus dem Inneren 24H1028721	Anna E. Röcker	S.	19
20.12.	Mantras singen 24H1020523	Katja und Michael Böhm	S.	6

Katja und Michael Böhm

Katja Böhm studierte Allgemeine und Vergleichende Sprachwissenschaften mit Schwerpunkt Altindisch. Für ihre Abschlussarbeit forschte sie über altindische Totenbräuche und Jenseitsvorstellungen. Seit 2009 unterrichtet Katja Böhm als Dozentin für Altindisch im Yogazentrum Ulm. Als zertifizierte Singleleiterin für heilsames Singen hat sie sich auf das Singen von Mantras spezialisiert. Dabei ist es ihr nicht nur ein Anliegen, die Mantras in ihrer Schönheit und heilsamen Wirkung zu vermitteln, sondern auch ihre Bedeutung vor dem geisteswissenschaftlichen Hintergrund der indischen Spiritualität verständlich zu machen.

Michael Böhm ist staatlich anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre mit Abschluss am Richard-Strauss-Konservatorium München, Produzent und Arrangeur. Er lehrt als Dozent und Instrumentallehrer an vielen Schulen und Bildungseinrichtungen.

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte

Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,67 UStd.)

Freitag, 19. Januar 2024, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

23H1020525

Mantra singen zentriert unseren abgelenkten Geist. Innere Ruhe, tiefe Entspannung und wohl-tuende Gefühle des Verbundenseins können entstehen. Die herzöffnende Wirkung der Mantras beruht unter anderem auf der besonderen Klangstruktur der altindischen Sprache (Sanskrit) sowie auf den eingängigen westlich beeinflussten Melodien, die sie begleiten. Singerfahrung oder Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte

Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,67 UStd.)

Freitag, 7. Juni 2024, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

24F1020521

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte

Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,67 UStd.)

Freitag, 5. Juli 2024, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

24F1020522

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte

Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,67 UStd.)

Freitag, 20. September 2024, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

24H1020520

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte

Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,67 UStd.)

Freitag, 11. Oktober 2024, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

24H1020521

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte

Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,67 UStd.)

Freitag, 15. November 2024, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

24H1020522

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte

Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,67 UStd.)

Freitag, 20. Dezember 2024, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

24H1020523

Yoga, Mantra & More

Für Übende und Lehrende

Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

Bettina Vogt, Yogalehrerin

1 Tagesseminar (7,33 UStd.)

Sonntag, 24. November 2024, 10 bis 12:30 Uhr und 14 bis 17 Uhr

Gebühr 85,00 €

12 - 18 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24H1023458

Lakshmi ist die Göttin der Schönheit, des Glücks und des Reichtums. Sie repräsentiert die Fülle des Seins. Wir werden an diesem Tag »Ananda Purna«, die Energie der Freude, in uns wecken. Tauche mit uns in die heilsame Welt des Mantrasingens, spüre in den Lotus deines Herzens und verbinde dich mit der Freude, die wir nicht im Außen finden können. Während einer dynamischen Yogaeinheit tauchen wir in die Fülle des Seins ein, atmen den Moment und lassen Atem und Bewegung synchron werden. Dieser Tag soll ein Geschenk an DICH SELBST sein. Singen berührt unser Herz und macht glücklich. Wir lassen unser Herz im Licht baden und verbinden uns mit der Glückseligkeit. Meditationen runden das Programm ab.

Beate Cuson

Yoga-Fortbildung: Yoga Flow & Yoga Dance

Yoga im Fluss des Lebens, im Fluss und Tanz der Asanas

Für Übende und Lehrende

Beate Cuson, Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Autorin

Zeitraum April bis Dezember 2024

Gebühr 1.200,00 €

Der Kurs kann auch als Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz

Baden-Württemberg (BzG BW) genutzt werden.

12 - 17 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

24F1028815

Lasse dich berühren von der Kraft der belebten und getanzten Asanas und Flows, von der Begegnung des Augenblicks. Hier findest du den Raum und die Zeit für dich und deinen eigenen Ausdruck, ohne Bewertungen und ohne Ansprüche. Yoga ist Yoga und doch können wir die Asanas und Flows wie einen Tanz ausführen, einen eigenen Tanz kreieren, sie fließen lassen in unserem Rhythmus, unserem Tempo, mal schneller, dynamischer, mal länger verweilend. Wir genießen die Freiheit und den Raum mit der Bewegung zu spielen und kreativ zu sein, unsere Variante zu finden, ohne dabei die gesunde und sichere äußere Form zu verlieren. Wir führen die Asanas und Flows aus mit Achtsamkeit, Gefühl und innerem Wahrnehmen, intuitiv und sinnlich, beseelt und mit unserer Energie belebt. Im Tanz der Asanas erleben wir eine Verbindung der Klarheit und Achtsamkeit des Yoga und der Musikalität und Kreativität des Tanzes. Inspiriert von Musik aus der ganzen Welt werden wir uns von den Asanas bewegen lassen in Aktivität und Stille, Anspannung und Entspannung, im Verweilen und Innehalten. Wir kultivieren ein tiefes Gefühl der Einheit von Körper und Geist, Atem und Bewegung. Diese Fortbildung lässt Yoga Flow und Yoga Dance mit viel Freude, spielerisch, intuitiv und mit viel Raum für Fragen erleben. Die Grundlagen des Yoga Dance finden wir im Flow Yoga, erleben und verkörpern aber im Yoga Dance mehr das eigene, individuelle Beleben und Beseelen der Asanas und Flows.

Themen der Fortbildung (Auswahl)

- Die Wurzeln des Yoga Dance
- Prinzipien der Bewegung
- Prinzipien des Flow Yoga
- Prinzipien des Yoga Dance
- Was ist eigentlich Tanz? Was bedeutet mehr Kreativität in einem Asana?
- Die Bedeutung von eigenem Rhythmus und Tempo
- Wie kultiviere ich mehr Tiefe und Beseelung im Asana und Flow?
- Atem und Bewegung
- Reise in harmonische und gesunde Bewegungen
- Kultivieren der Achtsamkeit und der Meditation
- Meditation in der Bewegung und im Verweilen
- Bedeutung der Faszien im Flow Yoga und Yoga Dance
- Die Kunst des unterstützenden Einsatzes von Musik
- Vinyasa Karma: Die Kunst eines harmonischen und sinnvollen Flows/Tanzes
- Yoga Dance mit bestimmten Themen, für unterschiedliche Ziel- und Altersgruppen

Dauer der Fortbildung

Neun Monate, 83 Unterrichtseinheiten

Termine

1. Seminarblock

Freitag, 12. April 2024, 15:30 bis 18:30 Uhr

Samstag, 13. April 2024, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 18:30 Uhr

Sonntag, 14. April 2024, 9:30 bis 12:30 Uhr und 13:30 bis 16 Uhr

2. Seminarblock

Freitag, 14. Juni 2024, 15:30 bis 18:30 Uhr

Samstag, 15. Juni 2024, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 18:30 Uhr

Sonntag, 16. Juni 2024, 9:30 bis 12:30 Uhr und 13:30 bis 16 Uhr

3. Seminarblock

Freitag, 27. September 2024, 15:30 bis 18:30 Uhr

Samstag, 28. September 2024, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 18:30 Uhr

Sonntag, 29. September 2024, 9:30 bis 12:30 Uhr und 13:30 bis 16 Uhr

4. Seminarblock

Freitag, 6. Dezember 2024, 15:30 bis 18:30 Uhr

Samstag, 7. Dezember 2024, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 18:30 Uhr

Sonntag, 8. Dezember 2024, 9:30 bis 12:30 Uhr und 13:30 bis 16 Uhr

Regina Gärtner

Regina Gärtner ist Sport- und Kunstlehrerin, Physiotherapeutin und Yogalehrerin. Seit mehr als zwölf Jahren hat sie sich in der Neurologie auf die Behandlung von Schmerzpatienten sowie Patientenbehandlungen nach Bandscheibenvorfall und Schlaganfall spezialisiert. Ihre fünfjährige Ausbildung zur Yogalehrerin absolvierte sie am Yogazentrum Ulm. Sie unterrichtet Yoga mit wechselnden Schwerpunktthemen. Im Einzel-Yogaunterricht erarbeitet sie mit den Übenden individuelle Yogaprogramme, ausgearbeitet nach anatomisch-physiologischen Schwerpunkten. Ihr Spezialgebiet sind die Verknüpfung der Yoga-Praxis mit der Anatomie/Physiologie sowie themenorientierte Yogaseminare, wie z. B. Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten und Yoga im Einklang mit den fünf Elementen.

Yoga zur Stärkung der Selbstheilungskräfte

Für Übende und Lehrende

Regina Gärtner, Sport- und Kunstlehrerin, Physiotherapeutin, Yogalehrerin

1 Vormittag (4,67 UStd.)

Sonntag, 27. Oktober 2024, 9:30 bis 13 Uhr

Gebühr 52,00 €

10 - 22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24H1022834

Yoga entspannt, kräftigt und steigert nicht nur die Beweglichkeit, sondern unterstützt auch bei gesundheitlichen Problemen und fördert die Selbstheilungskräfte. Einfache Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen begleiten Sie durch diesen Tag und tragen dazu bei, Ihre körpereigenen Abwehrkräfte zu aktivieren. Diese Yoga- und Entspannungsübungen können ohne großen Aufwand in den Alltag eingebaut werden.

Astrid Geske-Reichl

Astrid Geske-Reichl ist Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Beraterin/DGSF, Yogalehrerin BDY/EYU, Yoga-Moderatorin BDY. Sie unterrichtet Yoga seit 1995. Die erste Begegnung mit Yoga war Anfang der 1980er Jahre durch Vorträge von Jiddu Krishnamurti in der Schweiz. Mit der Praxis des Hatha-Yoga begann sie 1987 und absolvierte die Ausbildung zur Yogalehrerin von 1992 bis 1996 bei der GGF in Düsseldorf unter Leitung von Leopoldo Chariarse. Nach Abschluss der Ausbildung nahm sie weiterhin langjährig Unterricht bei L. Chariarse, der in der Tradition des Kaschmir-Yoga steht, ein Übungsweg, bei dem die intensive Erfahrung des Atems und die Lenkung der Energie eine zentrale Rolle einnehmen. In den letzten Jahren erhielt sie Einblick in andere Traditionen und bildete sich weiter in der Moderation von Lehrkräften. Ein wichtiger Aspekt in der Vermittlung des Yoga ist ihr, die Patanjali-Yoga-Sutras als lebendige Erfahrung zu ermöglichen, sie als konkrete, hilfreiche Unterstützung für die Yogapraxis und im Alltag zu erleben.

Pranayama-Workshop: Anuloma-Viloma

Für Übende und Lehrende

Astrid Geske-Reichl, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Beraterin/DGSF, Yogalehrerin

BDY/EYU, Yoga-Moderatorin BDY

1 Nachmittag (4 UStd.)

Freitag, 22. März 2024, 15:30 bis 18:30 Uhr

Gebühr 44,00 €

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24F1030042

Kurze Theorieeinheiten und vor allem praktisches Üben führen uns zum Pranayama Anuloma-viloma (Wechselatmung mit Atemverhalten kumbhaka). Ausgehend von vorbereitenden Asanas mit intensiver Atemwahrnehmung und Atemlenkung in der Wechselatmung (nadi-sodhana) erleben wir, wie der Atem sich verfeinert, beruhigt und auf natürliche Weise Pausen entstehen. Diese Pausen werden im Pranayama bewusst gesetzt und sanft verlängert. Auf körperlicher Ebene erfolgt dadurch u.a. ein intensiverer Gasaustausch in den Lungen: Energetisierung und Reinigung werden verstärkt. Beide polaren Wirkkräfte in uns werden gleichermaßen erhöht und harmonisiert. Dies wirkt auf den Geist erweckend und beruhigend gleichzeitig.

Pranayama-Workshop: Asana-Pranayama-Meditation

Für Übende und Lehrende

Astrid Geske-Reichl, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Beraterin/DGSF, Yogalehrerin
BDY/EYU, Yoga-Moderatorin BDY

1 Nachmittag (4 UStd.)

Freitag, 20. September 2024, 15:30 bis 18:30 Uhr

Gebühr 44,00 €

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24H1030042

Ein Üben im klassischen Sinne des Yoga: durch die Asanapraxis und das Üben von Pranayama werden Körper und Geist auf die Meditation vorbereitet. Wir werden abschließen mit einer längeren Meditationseinheit, daher sollten die Teilnehmer*innen in der Lage sein, ca. 20 Minuten in einer Sitzhaltung verweilen zu können.

Yoga-Workshop: Die drei Gunas (Grundeigenschaften)

Für Übende und Lehrende

Astrid Geske-Reichl, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Beraterin/DGSF, Yogalehrerin
BDY/EYU, Yoga-Moderatorin BDY

1 Nachmittag (4 UStd.)

Freitag, 8. November 2024, 15:30 bis 18:30 Uhr

Gebühr 44,00 €

10 – 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24H1030044

Was sind die so genannten »Gunas« (Sattva, Rajas, Tamas)? Wie erleben wir sie in Körper-Atem-Geist? Im Alltag und in unserem Handeln? Wie können wir sie bewusst wahrnehmen und lernen sie auszugleichen, um dadurch der Ruhe, Klarheit und Freude in uns mehr Raum zu geben? Textarbeit und Praxis stehen in ausgewogenem Verhältnis. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Ulrike Grunert

Ulrike Grunert unterrichtet Yoga seit 1994. Ihre Yoga-Ausbildung absolvierte sie an der Sebastian-Kneipp-Akademie. Yoga-Weiterbildungen u. a. bei Anna Trökes, Jutta Pinter-Neise, Boris Tatzky, Martin Soder, T. K. V. Desikachar, Indra Mohan und Michael Forbes. Sie hat eine Zusatzausbildung in Ayurveda Yoga, ist Ayurveda-Therapeutin (SEVA) sowie Laufftreff-Leiterin und ist seit 2004 im Leitungsteam des Yogazentrums Ulm tätig. Sie schrieb zusammen mit ihrem Mann Detlef Grunert u. a. die Bücher »Balance durch Ayurveda-Yoga«, »Ayurveda-Yoga für die Wohlfühlfigur«, »Yoga für Läufer«, »Einfach meditieren«.

Yoga-Workshop: Yoga und die Füße

Für Übende und Lehrende

Ulrike Grunert, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Ayurveda-Therapeutin (SEVA)

1 Nachmittag (4,67 UStd.)

Freitag, 19. Januar 2024, 15 bis 18:30 Uhr

Gebühr 52,00 €

10 – 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

23H1023457

»Der Fuß ist ein Kunstwerk aus 26 Knochen, 19 Muskeln und 107 Bändern. Ein Kunstwerk braucht einen Rahmen, keinen Käfig.« (Leonardo Da Vinci)

Die Füße tragen uns durchs Leben, verwurzeln uns mit der Erde und geben uns Aufrichtung und Standkraft. Schuhe und Socken engen die Füße oft sehr ein – die Muskeln verkümmern, Gelenke verformen sich. Die Bedeutung der Füße und weiter die Unterschenkelmuskulatur für die Gesundheit der Knie und des Rückens wird oft unterschätzt. Mit Yoga können wir die Füße beleben, kräftigen und entspannen. Vor der Entspannung machen wir eine kleine Eigen-Fußmassage, sodass Entspannung und Schlaf gefördert werden.

Yoga – Ein Weg hin zu Zufriedenheit (santosha)

Für Übende und Lehrende

Ulrike Grunert, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Ayurveda-Therapeutin (SEVA)

1 Nachmittag (4,67 UStd.)

Freitag, 26. April 2024, 15 bis 18:30 Uhr

Gebühr 52,00 €

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24F1023457

Im Yoga Sutra II. 42 heißt es: »Konsequent zufrieden bleiben bringt endloses Glück.« Der Ausdruck eines tiefen inneren Seelenfriedens ist Zufriedenheit. Glück ist eine Emotion, die sich alle Menschen wünschen – am besten andauernd. Die Frage: »Wie kann ich glücklich werden?« beschäftigt seit Jahrhunderten Dichter*innen, Philosoph*innen, Theolog*innen, Psycholog*innen und in der heutigen Zeit Wissenschaftler*innen aus weiteren Fachgebieten. Der Psychologieprofessor Philipp Mayring, Klagenfurt, beschreibt Zufriedenheit als das stabilste gute Gefühl – sie ist ein ruhigerer Gefühlszustand als Freude und Glück. In der Yogapraxis lernen wir, entspannter mit Vorstellungen und Wünschen umzugehen; zu akzeptieren, dass ich vielleicht ein Asana oder ein Karana, eine Atemtechnik, die Meditationssitzung heute bis an einen bestimmten Punkt üben kann, nicht mehr oder weiter – und bin zufrieden damit! Zwischen tamasier und rajasiger Zufriedenheit suchen wir in der Praxis die sattvige Zufriedenheit! Ich arbeite an mir, bemühe mich, mich immer weiterzuentwickeln – erlebe dann Zufriedenheit mit mir selbst.

Neuorientierung in der Asanapraxis

Für Übende und Lehrende

Ulrike Grunert, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Ayurveda-Therapeutin (SEVA)

1 Nachmittag (4 UStd.)

Freitag, 5. Juli 2024, 15:30 bis 18:30 Uhr

Gebühr 44,00 €

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24F1023459

Früher war es dem Yogameister gegenüber respektlos, kritische Fragen zur Yogapraxis zu stellen – heute schätzen wir neugierige, forschende Fragen zur Ausrichtung des Körpers in den Haltungen! Nichts bleibt wie es ist – alles ist im Fluss! Es ist ganz natürlich und wichtig, die Erklärungen zur Ausrichtung und Herangehensweise in die Yogastellungen zu überdenken und zu analysieren. T. K. V. Desikachar hat schon vor einigen Jahren dazu ermutigt: »Den Yoga mit all seinen Aussagen und Übungen einer Revision zu unterziehen, die sich des heutigen Wissensstandards bedient.« In diesem Workshop wollen wir uns einige Haltungen anschauen, reflektieren und mit neuen Aufmerksamkeitspunkten üben. Dabei geben wir uns Hilfestellung und benutzen auch Hilfsmittel.

Yoga-Workshop: Dankbarkeit (dhanyavad) durch Yoga kultivieren

Für Übende und Lehrende

Ulrike Grunert, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Ayurveda-Therapeutin (SEVA)

1 Nachmittag (4,67 UStd.)

Freitag, 25. Oktober 2024, 15 bis 18:30 Uhr

Gebühr 52,00 €

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24H1023457

»Dankbarkeit ist eine Aufgabe, die wir tun sollen. Dankbarkeit ist mehr als der mündliche Ausdruck des Dankes (Danke = Dhanyavad (Hindi)). Die innere Haltung der Dankbarkeit ist wichtig – wir sollen sie dann auch zum Ausdruck bringen. Wahre Dankbarkeit ist eine sehr wichtige Tugend – sie ist Ehrung des Herzens, die man einem Menschen wegen seiner Güte erweist. Sei Menschen gegenüber, sei dem Leben (der Natur, die uns so reichlich beschenkt und ernährt – wie wir jetzt im Herbst erfahren können) gegenüber dankbar ... So wirst Du glücklich sein.« S. Sivananda Dankbarkeit und Wertschätzung erfahren wir im Yogaüben uns selbst gegenüber – wenn wir uns in den Haltungen spüren und erkennen, wo unsere Stärken sind – wenn wir unseren Atem spüren und erkennen, wie er uns mit Energie versorgt – wenn wir in der Meditation erfahren, wie wir unsere Gedanken auf positive Sichtweisen einstellen können und der Geist ruhig wird. Das Gefühl der Dankbarkeit öffnet uns die Augen für die schönen Dinge des Lebens und unterstützt die ganzheitliche Gesundheit.

Beate Herteux

Beate Herteux ließ sich am Yogazentrum Ulm zur Yogalehrerin ausbilden. Regelmäßige Fortbildungen zur Vertiefung und Weiterentwicklung ihrer eigenen Yogapraxis folgten. Seit 2016 bietet sie im »Raum für Yoga« in Nördlingen sowohl Gruppen- als auch Einzelunterricht an. Zentrierte Achtsamkeit, Einssein mit dem, was man gerade tut, verbunden mit einer präzisen Ausrichtung in den Asanas, zeichnen ihren Unterrichtsstil aus, der gleichzeitig auch Raum lässt für Individualität und Kreativität.

Yoga-Workshop: Rumpf- und Beckenstabilität

Für Übende und Lehrende

Beate Herteux, Yogalehrerin, Yogalehrer*in-Ausbilderin

1 Nachmittag (4,67 UStd.)

Freitag, 2. Februar 2024, 15 bis 18:30 Uhr

Gebühr 52,00 €

10 - 22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

23H1022847

Eine gute Rumpf- und Beckenstabilität im Yoga hält nicht nur die Wirbelsäule gesund, sondern sorgt auch für mehr Gleichgewicht, Beweglichkeit und Leichtigkeit in den Asanas. Schon Patanjali setzt bewusst Sthira vor Sukha. Weite, Raum und Freiheit entstehen aus der Kraft und Stabilität heraus. Dieser Erfahrung wollen wir uns annähern. Wir lernen wie wir die Kraft der Körpermitte gezielt stärken können, um sie dann in den Haltungen abzurufen und im Asana »sein« zu können.

Yoga-Workshop: Die Bedeutung der Beinachse in Standhaltungen

Für Übende und Lehrende

Beate Herteux, Yogalehrerin, Yogalehrer*in-Ausbilderin

1 Nachmittag (4,67 UStd.)

Freitag, 17. Mai 2024, 15 bis 18:30 Uhr

Gebühr 52,00 €

10 - 22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24F1022847

Die korrekte Stellung und Ausrichtung der Beinachse ist essentiell für die Ausführung von Standhaltungen. Der koordinierte Gebrauch von Füßen, Unter-, Oberschenkeln und Hüften schützt vor Verletzungen und lässt uns stabiler stehen. Wir stärken und mobilisieren an diesem Nachmittag Füße und Hüftgelenke, sensibilisieren uns für die Beinachsen in den einzelnen Standhaltungen und kommen dadurch in die Erfahrung von mehr Leichtigkeit auch in schwierigeren Haltungen.

Yoga-Workshop: Fokus Rückbeugen

Für Übende und Lehrende

Beate Herteux, Yogalehrerin, Yogalehrer*in-Ausbilderin

1 Nachmittag (4,67 UStd.)

Freitag, 15. November 2024, 15 bis 18:30 Uhr

Gebühr 52,00 €

10 - 22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24H1022847

An diesem Nachmittag werden Rückbeugen im Mittelpunkt des Übens stehen. Sie dehnen die Körpervorderseite und lassen Weite entstehen, insbesondere im Herzraum. Gleichzeitig wirken sie kräftigend auf den Rücken und haben Einfluss auf eine aufrechte Haltung. Rückbeugen unterstützen das Einatmen, stimulieren das sympathische Nervensystem und wirken daher wärmend und belebend. Wir verbinden die genaue Ausrichtung des Körpers mit dem Atem und einer großen Portion Achtsamkeit. Wir finden die Mitte zwischen ungebremster Leidenschaft und zu viel Zurückhaltung, so dass ein angenehmes, individuelles Erleben in den Rückbeugen spürbar ist.

Katharina Malu-Peters

Katharina Malu-Peters ist Sängerin, Yogalehrerin, Ayuryoga-Lehrerin, Mentaltrainerin, Atemkursleiterin, Ausbildung in Nada Yoga, Referentin für Yogaseminarreisen. Ihr Unterrichtsstil ist geprägt durch die besondere Verbindung von Theater- und Yogaerfahrung.

Stimme, Sprache und Präsenz im Yoga

Nada Brahma – Die Welt ist Klang

Übende und Lehrende

Katharina Malu-Peters, Sängerin, Yogalehrerin, Mentaltrainerin

1 Tagesseminar (10,67 UStd.)

Samstag, 23. November 2024, 9 bis 18 Uhr (90 Minuten Mittagspause)

Gebühr 110,00 €

Der Kurs kann auch als Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz

Baden-Württemberg (BzG BW) genutzt werden.

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

24H1026114

»Sprache ist äußeres Denken, Denken ist innere Sprache.« (Antoine de Rivard)

Klare, prägnante Stimmgebung, vorteilhafter Sprachgebrauch im Yoga-Unterricht sind Schwerpunkte dieses Seminars. Eine gute Präsenz gibt Sicherheit und wirkt kompetent. Inhalte können so mit größerer Leichtigkeit vermittelt werden. Die Yoga-Praxis zentriert, lockert und verhilft zu guter Körperspannung. Dieses Seminar ist besonders geeignet für (angehende) Yogalehrende.

Yoga-Workshop: Pawan Mukta Asana – Befreite Gelenke, befreiter Energiefluss

Für Übende und Lehrende

Katharina Malu-Peters, Sängerin, Yogalehrerin, Mentaltrainerin

1 Nachmittag (4,67 UStd.)

Freitag, 22. November 2024, 15 bis 18:30 Uhr

Gebühr 52,00 €

10 - 22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24H1026120

Pawan Mukta Asana, kurz PMA, ist eine der wichtigsten Übungsfolgen mit herausragender Wirkung auf Körper und Geist. Die Übungen sind ein nützliches Instrument für die yogische Bewältigung verschiedener Krankheiten oder Unregelmäßigkeiten im Körper sowie zur Aufrechterhaltung der Gesundheit. Sie gelten als besonderes Element in der Lehre Paramahansa Satyananda und der Bihar school of Yoga. 34 Asanas bewegen alle Gelenke des Körpers und erhalten sie so geschmeidig und für den Energiefluss durchlässig.

Michael Prochno

Michael Prochno ist Krankenpfleger und hat seine Yogaausbildung beim Berufsverband Deutscher Yogalehrer absolviert. Er unterrichtet seit 1987, ist langjähriger Dozent in der Yogalehrer-Aus- und Weiterbildung der Sebastian-Kneipp-Akademie und der Yogalehrer*innen-Ausbildung im Yogazentrum Ulm und ist Mitglied in der Prüfungskommission. Sein Yogastil ist geprägt von dem Yogi Dr. Babaca Khane (Hatha und Raja Yoga) und von Tarab Tulku XI. Lharampa Geshe, Dr. phil (Meditation, buddhistische Philosophie und Psychologie). Michael Prochno hat bei ihm ein dreijähriges Studium und Selbsttraining in Tibetischer Psychologie und Psychotherapie absolviert.

Yoga-Workshop: Abhyasa und Vairagya – Die zweiflügelige Methode

Für Übende und Lehrende

Michael Prochno, Krankenpfleger, Yogalehrer*in-Ausbilder

1 Nachmittag (5,33 UStd.)

Freitag, 21. Juni 2024, 15 bis 19 Uhr

Gebühr 59,00 €

10 - 22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24F1028819

Ein Vogel kann nur fliegen, wenn seine Flügel gleichmäßig ausgebildet sind und funktionieren. Bezogen auf die Yogaübenden ist der eine Flügel (abhyasa): Das Bündeln und das Konzentrieren der Aufmerksamkeit auf das Verwirklichen eines Themas. Der zweite Flügel (vairagya) ist: Andere Ideen, Störungen und Ablenkungen, aus einem Bewusstsein der tiefen Gelassenheit beständig zu lösen. Wenn beide Flügel eines Vogels gut arbeiten, kann er die Fähigkeit des Fliegens erlangen. Wenn die Yogaübenden abhyasa und vairagya geschickt einsetzen, können sowohl der Alltag, als auch äußere und innere Themen verwirklicht werden.

Der Hatha-Yoga bietet vorzügliche Bedingungen das Konzept der zweiflügeligen Methode »einzüben« und vor allem erfahrbar zu machen.

Yoga-Workshop: Unterrichtsgestaltung im Hatha-Yoga

Für Lehrende

Michael Prochno, Krankenpfleger, Yogalehrer*in-Ausbilder

1 Tagesseminar (8,67 UStd.)

Samstag, 26. Oktober 2024, 9:30 bis 18 Uhr

Gebühr 97,00 €

10 - 22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24H1028819

Für Yogalehrende sind zwei Schritte für die Unterrichtsgestaltung von Hatha-Yoga ausgesprochen nützlich und geben der Unterrichtseinheit Struktur: 1. Das Konzept von: vinyasa krama Krama ist der Schritt. Nyasa bedeutet »platzieren« und die Vorsilbe vi soviel wie »in besonderer Weise«. Es genügt nicht, einfach einen Schritt zu machen; es sollte auch einer in die richtige Richtung und in der richtigen Art und Weise sein. Aus Yoga Tradition und Erfahrung von T.K.V. Desikachar. 2. Das Konzept von viniyoga = die individuelle Anpassung der Praxis des Yoga an die jeweilige Person (Sanskrit.: viniyoga (m.) – Übertragung, Anwendung Gebrauch) An diesem Nachmittag werden wir uns diversen Methoden der Unterrichtspraxis zur Vorbereitung, für das Aufbauen, das Halten, das Abbauen und den Ausgleich eines klassischen asana widmen. Jede Phase zeigt Besonderheiten und wir sollten als Lehrende der Schülerin, dem Schüler helfen, Zwischenschritte zu akzeptieren (Innehalten). Je mehr wir das Phänomen »Bewusstsein« einladen und locken, können wir die Verinnerlichung und das Erleben eines asana fördern.

Anna E. Röcker

Anna E. Röcker, Studium an der Universität Winchester/GB mit Master-Abschluss (M. A.), Ausbildung am C. G. Jung Institut in Zürich, Musiktherapeutin (G. I. M.), Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin/Ausbilderin. Tätigkeitsbereiche: eigene Therapie-Praxis seit über 30 Jahren, Seminarleiterin im In- und Ausland zu Themen wie: Inner Coaching, Musiktherapie als Weg zur Seele, Imagination und Musik, Meditation, Yoga Nidra. Autorin von Lebenshilfe-Ratgebern, u. a. »Tankstelle für die Seele«, »Meditation für Alle«, »Klang als Weg zur Achtsamkeit«, CD »Yoga Nidra«, CD »Chakras – die Tore der Seele öffnen«.

Hybrid-Intensiv-Workshop Meditation

Anna E. Röcker, (M. A.), Musiktherapeutin (G. I. M.), Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin/Ausbilderin

1 Tagesseminar (8,67 UStd.)

Samstag, 20. Januar 2024, 9:30 bis 13 und 14:30 bis 17:30 Uhr

Gebühr 125,00 €

Der Kurs kann auch als Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz

Baden-Württemberg (BzG BW) genutzt werden.

12 - 21 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

23H1028721

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die entweder am Yogazentrum Ulm oder an einem anderen Institut eine Meditationsausbildung absolviert oder bereits Meditationserfahrung haben. Die Teilnahme ist auch online möglich (via Zoom).

Inhalt des Workshops in Theorie und Praxis

- Meditation zum Jahresanfang (Rückschau-Vorschau)
- Gesundheit und Meditation – neuester Stand der wissenschaftlichen Forschung
- Spezielle Heilmeditationen zur Anregung der Selbstheilungskräfte (für Gruppen geeignet)
- Meditationen begleitend zur Therapie
- Heilmeditationen nach Yogananda
- Energetische Meditation
- Musik-Meditation

Hybrid-Intensiv-Workshop Meditation

Anna E. Röcker, (M. A.), Musiktherapeutin (G. I. M.), Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin/Ausbilderin
1 Tagesseminar (8,67 UStd.)

Samstag, 20. Juli 2024, 9:30 bis 13 und 14:30 bis 17:30 Uhr

Gebühr 125,00 €

Der Kurs kann auch als Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz

Baden-Württemberg (BzG BW) genutzt werden.

12 - 21 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24F1028721

Informationen siehe 23H1028721

Hybrid-Ausbildung: Yoga Coaching

Für fortgeschrittene Übende und Lehrende

Anna E. Röcker, (M. A.), Musiktherapeutin (G. I. M.), Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin/Ausbilderin

September 2024 bis Februar 2025

Gebühr 1.200,00 €

Der Kurs kann auch als Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz

Baden-Württemberg (BzG BW) genutzt werden.

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

24H1015415

Die Ausbildung besteht aus Selbststudium, eigener Übungserfahrung und Praxisseminaren. Die Teilnahme an der Ausbildung ist auch online möglich (via Zoom).

Bedeutung der Ausbildung

Coaching bezieht sich in der Regel immer auf die Anleitung und Rückmeldung zu spezifischem Wissen und Fertigkeiten für ein bestimmtes Gebiet des Lebens (Management, Sport, Gesundheit etc.) In dieser Ausbildung geht es um den eigenen Lebensweg, um den Zugang zum eigenen »inneren Coach« mit dessen Hilfe das Leben aus der inneren Mitte heraus gestaltet werden kann, unabhängiger von Beeinflussung von außen. Der Yoga-Weg bietet sich dabei in Theorie und Praxis als ein perfekter Weg des Selbst-Coachings oder Inner Coachings an. Im Achtstufigen Weg des Patanjali finden sich dazu viele Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung auf ganzheitlicher Ebene. Diesen Weg werden wir mit Blick auf Coaching-Konzepte und Inhalte der Analytischen Psychologie nach C. G. Jung betrachten ebenso wie hinsichtlich der aktuellen Erkenntnisse der modernen Gehirnforschung und Kognitionswissenschaft. Die sich daraus ergebende Methode des Yoga Coaching kann sowohl zur eigenen Weiterentwicklung eingesetzt als auch an andere weitergegeben werden. Schwerpunkte dieser Arbeit sind u. a.: eine Bewältigungsstrategie auf Basis des Yoga zu entwickeln für die vielfältigen Herausforderungen des Lebens, Unterstützung bei der Ziel-Findung in der jeweiligen eigenen Lebenssituation, Förderung der ganzheitlichen Gesundheit. Neben den theoretischen Grundlagen umfasst die Ausbildung viele praktische Übungen aus der Yoga- und Coaching-Praxis.

Ziele der Ausbildung

Yoga als Methode des Selbstcoachings für eigene Lebensgestaltung und Entwicklung auf allen Ebenen einzusetzen. Konkrete Modelle für die Einbeziehung der Übungspraxis aus dem Yoga-Coaching in die eigenen Yoga-Kurse erarbeiten zu können – z. B. für Yoga-Seminare mit entsprechender Themenstellung (Selbstmanagement, Selbstfürsorge, Ressourcen-Aktivierung, Stärkung des Immunsystems, Umgang mit Krisen etc.)

Einzelarbeit in Yoga-Coaching anzubieten (Voraussetzung dafür ist eine Yoga-Ausbildung)

Yoga-Coaching in die eigene therapeutische Arbeit mit Klienten/Patienten einzubeziehen.

Leiterin der Ausbildung

Anna Elisabeth Röcker, Studium an der Universität Winchester/GB mit Master-Abschluss (M. A.), Ausbildung am C. G. Jung Institut in Zürich, Musiktherapeutin (G. I. M.), Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin/Ausbilderin. Tätigkeitsbereiche: Eigene Therapie-Praxis seit über 30 Jahren. Seminarleiterin im In- und Ausland zu Themen wie: Inner Coaching, Musiktherapie als Weg zur Seele, Imagination und Musik, Meditation, Yoga Nidra. Autorin von Lebenshilfe-Ratgebern, u. a. »Tankstelle für die Seele«, »Meditation für Alle«, »Klang als Weg zur Achtsamkeit«, CD »Yoga Nidra«, CD »Chakras – die Tore der Seele öffnen«.

Voraussetzungen für die Ausbildung

Yoga-Kenntnisse in Theorie und Praxis; für die Anmeldung ist eine vorherige Beratung durch den Fachbereich erforderlich.

Die Ausbildung eignet sich vor allem

für Yoga-Lehrer*innen, Therapeut*innen, Heilpraktiker*innen und grundsätzlich für Menschen, die ihr Wissen im beruflichen und privaten Umfeld anderen Menschen weitergeben möchten.

Erwartungen an die Teilnehmenden

Regelmäßige Übungspraxis, Studium der entsprechenden Literatur, Freude am Yoga-Coaching

Literatur

Anna E. Röcker »Mit Yoga Nidra das Leben meistern« Via Nova Verlag 2007 (Buch und CD)

Dauer der Ausbildung

Sechs Monate, ca. 80 Unterrichtsstunden Präsenzpflcht sowie Selbststudium in Theorie und Praxis.

Prüfung

Für den Erhalt des Zertifikats muss eine Prüfung abgelegt werden. Die Teilnahme an der Ausbildung ist aber auch ohne Zertifikatsabschluss möglich. Voraussetzung für die Teilnahme an der Prüfung ist eine schriftliche Prüfungsarbeit (ca. fünf bis sieben Seiten), die nach dem 4. Seminarblock erstellt wird und 21 Tage vor dem Prüfungswochenende abzugeben ist. Die Prüfung erfolgt in Theorie und Praxis mit einer Prüfungslehrprobe (Vorstellungstunde). Die Teilnahme am Prüfungswochenende ist auch für diejenigen verbindlich, die selbst keine Prüfung ablegen möchten.

Inhalte der Praxis-Seminare

Seminarblock 1

Theorie: Grundlagen des Coachings; der Achtstufige Yoga-Pfad aus Sicht des Yoga-Coaching;
Praxis: Yoga-Nidra, Achtsamkeitspraxis und Meditation; Umgang mit Ängsten

Seminarblock 2

Theorie: Grundlagen der Analytischen Psychologie nach C. G. Jung; Inner-Coaching aus Sicht der modernen Gehirnforschung; Körperorientierte Coaching-Methoden

Praxis: Asana – Verkörperung seelisch-geistiger Prozesse; verschiedene

Entspannungsmethoden; Pranayama – der Atem als Lebenscoach; Pratyahara – der Weg zur Intuition – oder konkret zum inneren Ratgeber/zur inneren Ratgeberin

Seminarblock 3

Theorie: Das »Selbst« aus tiefenpsychologischer Sicht; das »Selbst« und die vielen Stimmen; Das innere Team (aus dem Coaching nach Schulz von Thun) – Auflösung von Blockaden und Widerständen

Praxis: Dharana – Konzentration auf das innere Selbst; konkrete Möglichkeiten zur Entwicklung und Erreichung von Zielen (z. B. Kreative Visualisierung, Yoga Nidra); kreative Methoden zur Entwicklung von Visionen

Seminarblock 4

Theorie: Konkrete Problemsituationen aus Sicht des Inner Coaching betrachten; Lösungsstrategien entwickeln; Möglichkeiten und Grenzen des Yoga-Coaching; Einsatz des Yoga-Coaching in verschiedenen Berufs-Bereichen

Praxis: Selbstheilungskräfte aktivieren durch ressourcenorientiertes Yoga-Coaching und »Selbstprogrammierung«

Praktische Übungsbeispiele um Umgang mit körperlichen und psychischen Herausforderungen
Die verschiedenen erarbeiteten Methoden der ersten drei Wochenenden in konkreter Anwendung erfahren.

Seminarblock 5 – Prüfungswochenende

Praxis: Vorstellstunden mit anschließender Besprechung/Übergabe Zertifikat

Ausbildungstermine

Seminarblock 1

Samstag, 21. September 2024, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Sonntag, 22. September 2024, 9 bis 14 Uhr

Seminarblock 2

Samstag, 12. Oktober 2024, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Sonntag, 13. Oktober 2024, 9 bis 14 Uhr

Seminarblock 3

Samstag, 9. November 2024, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Sonntag, 10. November 2024, 9 bis 14 Uhr

Seminarblock 4

Samstag, 25. Januar 2025, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Sonntag, 26. Januar 2025, 9 bis 14 Uhr

Seminarblock 5 – Prüfung

Samstag, 22. Februar 2025, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 19 Uhr

Sonntag, 23. Februar 2025, 9 bis 18 Uhr

Gebühr

Die Gesamtgebühr beträgt 1.200,00 €. In der Gebühr enthalten sind ein umfangreiches Begleitmaterial sowie eine Prüfungsgebühr. Eine Zahlung über fünf Raten (monatlich ab Beginn der Ausbildung) von je 240,00 € ist möglich.

Ausbildungsort

Ulmer Volkshochschule, EinsteinHaus

Nähere Informationen über die Ausbildung erhalten Sie bei

Claudia Stern, Telefon 0731 1530-27, stern@vh-ulm.de

Anna E. Röcker, anna.roecker@t-online.de

Yoga-Seminar: Die Symbole der Weihnachtszeit – Weisung aus dem Inneren

Anna E. Röcker, (M. A.), Musiktherapeutin (G. I. M.), Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin/Ausbilderin
1 Wochenende (14 UStd.)

Freitag, 13. Dezember 2024, 16 bis 19 Uhr

Samstag, 14. Dezember 2024, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Gebühr 200,00 €

Der Kurs kann auch als Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz
Baden-Württemberg (BzG BW) genutzt werden.

12 - 22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24H1028721

In keiner anderen Zeit des Jahres sind wir so offen für die Führung aus dem Inneren wie in den vor uns liegenden Nächten – den Rauh Nächten, die auch als »heilige Nächte« bezeichnet werden. In dieser Zeit haben die Symbole eine starke Wirkkraft, wir können sie verstehen und mit ihnen in Verbindung treten. Dabei stehen die Engel für unsere inneren Beraterinnen und Helfer, das göttliche Kind ist auch ein Bild für unser inneres Kind, der Stern zeigt uns den Weg. Er steht für das Licht in der Dunkelheit, das Licht in unserem Inneren, das es zu erkennen und zu verwirklichen gilt – und das ist auch das Ziel des Yoga-Weges. Mit Musik und Meditation, mit Atemübungen und Asanas, mit Gespräch und meditativem Tanz stimmen wir uns ein auf diese besondere Zeit des Jahres.

Simone Schmid

Simone Schmid ist Yogalehrer*in-Ausbilderin, Dozentin in der Yogalehrer*in-Ausbildung, Meditationskursleiterin, Ergotherapeutin. Weiterbildungen: Business Yoga, Yoga Nidra, Pranayama, Stressmanagement u. a. bei Ulrike Grunert, Anna Trökes, Anna E. Röcker. Simone Schmid ist im Leitungsteam Yogazentrum Ulm tätig. Ihre Yoga-Tätigkeit umfasst die Arbeit in Kursen, Firmen, in einer psychosomatischen Klinik und im Einzelcoaching. Sie hält Seminare u. a. zu den Themen Achtsamkeit, Stressmanagement, Meditation. Ihr Unterrichtsstil ist geprägt von Achtsamkeit, Präzision und der Liebe zur Freiheit des Individuums.

Yoga-Workshop: Yoga und Freiheit

Für Übende und Lehrende

Simone Schmid, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Ergotherapeutin

1 Nachmittag (4 UStd.)

Freitag, 19. April 2024, 15 bis 18 Uhr

Gebühr 44,00 €

10 - 22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

24F1028813

Das Ziel des Yoga ist Befreiung, moksha genannt. Es ist eine Lebensaufgabe, uns von unseren inneren Beschränkungen zu lösen. Zu diesem Ziel gibt es viele Wege. Im gegenwärtigen Moment entscheiden wir immer wieder neu über unsere innere Freiheit. Nach einer theoretischen Einführung bereiten wir den Körper mit stärkenden asanas auf die Meditation vor.

Informationsveranstaltung zur Ausbildung Yogalehrer*in Oktober 2025 bis September 2028

Simone Schmid, Yogalehrer*in-Ausbilderin

Claudia Stern, Leiterin Yogazentrum Ulm

Freitag, 19. April 2024, 18:30 Uhr

Eintritt frei

EinsteinHaus, Seminarraum 6

24F1015204

Wir informieren an diesem Abend über die neue ZPP-zertifizierte Ausbildung Yogalehrer*in, die von Oktober 2025 bis September 2028 mit ca. 700 Unterrichtseinheiten stattfinden wird. Es besteht auch die Möglichkeit, an einer verkürzten Ausbildung (Oktober 2025 bis Februar 2027) teilzunehmen. Die Teilnahme ist bei entsprechender Nachfrage auch online via Zoom möglich (bitte bei der Anmeldung angeben).

Yoga-Seminar im Allgäu

Yogaüben in der Verbundenheit mit der Natur

Für Yogaübende

Simone Schmid, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Ergotherapeutin

1 Wochenende (18,7 UStd.)

Freitag, 26. Juli 2024, 16 bis 19 Uhr, Samstag, 27. Juli 2024, 9 bis 17 Uhr

Sonntag, 28. Juli 2024, 9:30 bis 12:30 Uhr

Gebühr 206,00 € zzgl. Übernachtung, Verpflegung und Tagespauschale (siehe Kursbeschreibung)

Der Kurs kann auch als Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz

Baden-Württemberg (BzG BW) genutzt werden.

10 - 16 Teilnehmer*innen

Kißlegg, Seminarzentrum Sonnenstrahl, Sebastian-Kneipp-Str. 1

24F1028893

Seminarthema

An diesem Wochenende wollen wir Freiheit und Freude in der Fülle des Sommers erfahren. In der Verbindung mit der äußeren Natur erfahren wir unsere innere Natur und Kraft. Wir üben Yoga im Einklang mit allem Lebendigen, der Erde, dem Wasser, der Luft. Wir üben mal kraftvoll, fließend, mal regenerativ, achtsam, mit allen Sinnen. Unser Atem strömt in die Natur, die Natur strömt in uns zurück. Wir sind Teil dieses großen Ganzen und spüren der Weite in uns nach. Durch Wahrnehmung, Betrachtung, Visualisierung und Meditation tanken wir neue Lebensenergie. Bei gutem Wetter werden wir auch draußen üben und meditieren. Simone Schmid bietet dann auch achtsames Gehen an, dem man sich auf eigene Verantwortung anschließen kann. Es besteht die Möglichkeit, ins nahe Naturfreibad zu gehen oder einfach nur im Seminarhaus-Park unter alten Bäumen zu entspannen.

Yogaeinheiten

Freitag, 26. Juli 2024, 4 UStd.

Samstag, 27. Juli 2024, 10,6 UStd.

Sonntag, 28. Juli 2024, 4 UStd.

Freizeitangebote

Kleine Kräuterwanderung, Bademöglichkeit im nahen Naturfreibad.

Utensilien

Bitte gutes Schuhwerk, evtl. lange Hose für die Wanderungen, Badezeug und Yogamatte (Decken und Sitzkissen sind vorhanden) mitbringen.

Unterkunft

Seminarzentrum Sonnenstrahl, Sebastian-Kneipp-Str. 1, 88353 Kißlegg

info@hotel-sonnenstrahl.de, Telefon 07563 1890

www.seminarzentrum-sonnenstrahl.de.

Zimmerpreise (Stand 2024; Änderungen vorbehalten) mit vegetarischer oder veganer Vollpension:

EZ mit Dusche und WC 114,00 € pro Pers./DZ mit Dusche und WC 100,00 € pro Pers./EZ mit Etagenbad 89,00 € pro Pers., DZ mit Etagenbad 86,00 € pro Pers./Mehrbettzimmer 79,00 € pro Pers. Für Teilnehmer*innen, die nicht im Seminarhaus übernachten, beträgt die Tagespauschale mit zwei Mahlzeiten (Mittag- und Abendessen 42,00 €. Wer campen möchte, zahlt 65,00 € inklusive Verpflegung und sanitären Anlagen.

Anmeldung

Reservierung der Unterkunft und Verpflegung direkt durch Teilnehmer*in im Seminarzentrum Sonnenstrahl (s. oben). Verbindliche Anmeldung zum Seminar bei der Ulmer Volkshochschule.

Yoga-Workshop: Yoga für die Schulter- und Nackenpartie

Für Übende und Lehrende

Simone Schmid, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Ergotherapeutin

1 Nachmittag (4 UStd.)

Freitag, 13. September 2024, 15 bis 18 Uhr

Gebühr 44,00 €

10 – 22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24H1028813

Viele Menschen wünschen sich im Yogaunterricht »etwas für den Schulter-Nacken-Bereich«. Oftmals führen einseitige Belastungen, Haltungsfehler oder Stress zu hochgezogenen Schultern und Verspannungen. Dies kann die Durchblutung behindern und Schmerzen zur Folge haben. Mobilisierende, dehnende und kräftigende Übungen wirken dem Teufelskreis aus Schmerz und Schonhaltung entgegen.

Wichtig: wenn Asanas falsch geübt werden, können die Verspannungen sogar noch verstärkt werden. Deshalb wird in diesem Seminar der Leichtigkeit Raum gegeben und ein Bewusstsein für eine gute Ausrichtung geschaffen.

Informationsveranstaltung zur Ausbildung Yogalehrer*in Oktober 2025 bis September 2028

Simone Schmid, Yogalehrer*in-Ausbilderin

Claudia Stern, Leiterin Yogazentrum Ulm

Freitag, 13. September 2024, 18:30 Uhr

Eintritt frei

EinsteinHaus, Seminarraum 6

24H1015204

Wir informieren an diesem Abend über die neue ZPP-zertifizierte Ausbildung Yogalehrer*in, die von Oktober 2025 bis September 2028 mit ca. 700 Unterrichtseinheiten stattfinden wird. Es besteht auch die Möglichkeit, an einer verkürzten Ausbildung (Oktober 2025 bis Februar 2027) teilzunehmen. Die Teilnahme ist bei entsprechender Nachfrage auch online via Zoom möglich (bitte bei der Anmeldung angeben).

Yoga-Fortbildung: Yogaunterricht für Senioren

Für Lehrende und Menschen mit Bezug zur Zielgruppe

Simone Schmid, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Ergotherapeutin

2 Wochenenden (24 UStd.)

Samstag, 2. November 2024, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 17 Uhr

Sonntag, 3. November 2024, 9 bis 12:30 Uhr

Samstag, 18. Januar 2025, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 17 Uhr

Sonntag, 19. Januar 2025, 9 bis 12:30 Uhr

Gebühr 330,00 €

10 - 22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24H1028810

In einer älter werdenden Gesellschaft ist es wichtig, Lebensqualität zu erhalten. Das wachsende Interesse am Senioren yoga ist Chance und Herausforderung zugleich. Übende können hier auf körperlicher und seelischer Ebene profitieren. Kraft, Beweglichkeit und Balance werden beübt, Yoga dient in diesem Bereich als Sturzprophylaxe. Gleichzeitig werden aber auch die Konzentration und das Gedächtnis trainiert. In einem Senioren-Kurs geht es um die Freude am Leben und das Bewusstsein, gesundheitliche Einschränkungen anzunehmen und gut damit umzugehen. Für Kursleiter*innen sind diese Kurse sehr bereichernd und herzerwärmend. Die Fortbildung richtet sich als Zusatzqualifikation an Yogalehrende, die ihr Angebot erweitern möchten, an Pflegekräfte, Therapeut*innen, aber auch an Menschen, die gerne mit älteren und alten Menschen zusammen sind und nach Yoga-Impulsen und sinnvollen Übungen suchen.

Inhalte

- Theorie typischer Beschwerden/Krankheitsbilder
- darauf angepasste Yogapraxis, Kursaufbau
- Hilfsmiteinsatz, Alternativen, Kontraindikationen
- altersgerechtes Anleiten im jungen Alter, mittleren und hohen Alter, auch bei Demenz
- Yoga auf dem Stuhl
- Sinnesübungen aus der ergotherapeutischen Praxis als Ergänzung

Es gibt ein Skript mit exemplarischen Yoga-Stunden.

Evelyn Schneider

Evelyn Schneider, Autorin des Buches »Der Leitfaden«, hat ihren beruflichen Ursprung in der Hotellerie/Tourismus und hat u. a. einige Jahre betriebswirtschaftliche Turnarounds für ein Beratungsunternehmen geleitet. Innerhalb ihrer heute selbstständigen Tätigkeit liegt ihr Schwerpunkt auf Mitarbeiterentwicklung und -schulung, Persönlichkeitsentwicklung sowie Yoga-Retreats und Bildungsurlauben zu den Themenbereichen Stress-Management, Resilienz und Verhaltensstrukturen. Seit Evelyn im Vinyasa Yoga die 500-Std.-Ausbildung absolviert hat, lässt sie keine Möglichkeit aus, sich weiterzubilden. Seit vielen Jahren praktiziert und unterrichtet sie Yoga. Sie leitet Ausbildungen für Yogalehrer*innen und unterstützt auf dem Weg in die Selbstständigkeit. Ihre beruflichen Qualifikationen und Erfahrungen verbindet sie mit dem philosophischen und körperlichen Wissen um Yoga und versteht es, Yogalehrer*innen dort abzuholen, wo sie sind und in deren Sprache zu begleiten.

Online-Workshop: Yoga-Retreats & (Online-)Marketing (Modul 1)

Für Yogalehrende und andere selbstständig Unterrichtende

Evelyn Schneider, Yogalehrerin, Autorin

1-mal (5,33 UStd.)

Samstag, 27. April 2024, 14 bis 18 Uhr

Gebühr 59,00 €

Online

24F1015210

Selbstständigkeit als Yogalehrer*in

Viele wünschen sich, dem Unterrichten in ihrem Leben mehr Raum geben und letztlich davon leben zu können. Auf dem Weg in die Selbstständigkeit tauchen Themen auf wie Buchhaltung, Kalkulation, Absicherung, Steuern, Vertrieb, Marketing usw. Wir sehen uns gemeinsam an, welche Chancen und Risiken die Selbstständigkeit als Yogalehrer*in mit sich bringt und welche Aufgaben neben dem Unterrichten damit verbunden sind. Auch abhängig von der Form der Selbstständigkeit (Übungsleiter*in, Minijob, Kleinunternehmer*in, freiberuflich oder gewerblich usw.). Ziel ist es, dass jeder mit Struktur, Klarheit, Freude und Zufriedenheit der Tätigkeit als Yogalehrer*in und/oder Studioinhaber*in nachgehen kann. Zielgruppe: alle Yogalehrenden, die haupt- oder nebenberuflich selbstständig tätig sein möchten bzw. es bereits sind.

Modul 1: Yoga-Retreats & (Online-)Marketing für Yogalehrende

Werden die Menschen (wieder) verreisen? JA, ganz sicher! Und gibt es Menschen, die gerne Urlaub und Yoga verbinden? JA, ganz sicher! Vielleicht stellst Du Dir auch die folgenden Fragen: Wie sieht das mit der Haftung aus, wenn ich ein YOGA-RETREAT anbieten möchte? Bin ich dann Reiseveranstalter? Was muss ich mit der Unterkunft im Vorfeld alles abstimmen? Wie rechnet sich das eigentlich genau? Was muss ich bei der Kalkulation beachten? Und ist es für mich auch Urlaub – oder doch Arbeit? Wenn das Yoga-Retreat organisiert ist, will es natürlich auch vermarktet werden. Darüber hinaus, auch andere Leistungen, wie (Online-)Kursteilnahmen, Einzelunterricht usw. Welche Tools gibt es und welches Tool ist für welche Anforderung geeignet? Macht es Sinn Social Media zu nutzen? Und muss dann dauernd was gepostet werden? Wir werfen einen Blick auf die Vertriebsmöglichkeiten eines Yogalehrers/einer Yogalehrerin und auf die Kriterien, nach denen die passenden Tools ausgesucht werden.

Dieser Online-Workshop (Übertragung via Zoom) eignet sich auch für Teilnehmende mit anderen unterrichtenden, selbstständigen Tätigkeiten. Es gibt Raum für die persönlichen Fragen der Teilnehmer*innen.

Die Module 1 und 2 bauen nicht aufeinander auf und können unabhängig voneinander gebucht werden.

Online-Workshop: Kleinunternehmer-Regelungen & Rentenversicherungspflicht

Für Yogalehrende und andere selbstständig Unterrichtende (Modul 2)

Evelyn Schneider, Yogalehrerin, Autorin

1-mal (5,33 UStd.)

Samstag, 6. Juli 2024, 14 bis 18 Uhr

Gebühr 59,00 €

Online

24F1015211

Selbstständigkeit als Yogalehrer*in

Viele wünschen sich, dem Unterrichten in ihrem Leben mehr Raum geben und letztlich davon leben zu können. Auf dem Weg in die Selbstständigkeit tauchen Themen auf wie Buchhaltung, Kalkulation, Absicherung, Steuern, Vertrieb, Marketing usw. Wir sehen uns gemeinsam an, welche Chancen und Risiken die Selbstständigkeit als Yogalehrer*in mit sich bringt und welche Aufgaben neben dem Unterrichten damit verbunden sind.

Auch abhängig von der Form der Selbstständigkeit (Übungsleiter*in, Minijob, Kleinunternehmer*in, freiberuflich oder gewerblich usw.). Ziel ist es, dass jeder mit Struktur, Klarheit, Freude und Zufriedenheit der Tätigkeit als Yogalehrer*in und/oder Studioinhaber*in nachgehen kann. Zielgruppe: alle Yogalehrenden, die haupt- oder nebenberuflich selbstständig tätig sein möchten bzw. es bereits sind.

Modul 2: Kleinunternehmer-Regelungen & Rentenversicherungspflicht für Yogalehrende

»Rentenversicherungs-Pflicht? Ich bin doch selbstständig« – nun ja, das eine schließt das andere nicht aus – egal, ob nebenberuflich oder hauptberuflich. Du möchtest wissen, wie die Sachlage dazu ist und wie das abläuft mit den Beiträgen in die gesetzliche Rentenversicherung? Was hat das mit »Scheinselbstständigkeit« zu tun und was bedeutet überhaupt der Begriff? Dann bekommst Du hier Klarheit. Außerdem geht es um Voraussetzungen und Verpflichtungen innerhalb der Kleinunternehmer-Regelung. Was bin ich denn nun – freiberuflich oder gewerblich? Und unter welchen Bedingungen bin ich Kleinunternehmer/Kleingewerbe und was habe ich dann alles zu beachten? Wie läuft das mit der Umsatzsteuer? Was ist der Unterschied zu »Vorsteuer« und »Mehrwertsteuer«? Worauf muss ich achten bei der Rechnungsstellung? Und was passiert, wenn ich über die Umsatzgrenze komme? Diesen und mehr Fragen gehen wir auf den Grund.

Dieser Online-Workshop (Übertragung via Zoom) eignet sich auch für Teilnehmende mit anderen unterrichtenden, selbstständigen Tätigkeiten. Es gibt Raum für die persönlichen Fragen der Teilnehmer*innen.

Die Module 1 und 2 bauen nicht aufeinander auf und können unabhängig voneinander gebucht werden.

Monika Swoboda

Monika Swoboda, Yoga-Praxis seit 1975. Absolvierte ihre erste Yoga-Ausbildung an der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA). Yogalehrerin-Ausbildung bei Dr. Rocque Lobo (Marma Yoga) und Gesundheitspädagogin (IPSG). Yoga Nidra Lehrende (Yogazentrum Ulm). Aus- und Weiterbildungen: Gestaltberatung, Autogenes Training, Meditation, Yoga-Ayurveda-Massage, Cranio-Sacral-Balancing. Seit vielen Jahren als Yogalehrende und Seminarleiterin bei verschiedenen Institutionen tätig. Konzipierung einer Weiterbildungsreihe im Baustein-System (6 Seminar-einheiten) »Hatha-Yoga auf der Grundlage der altindischen Erfahrungsmedizin – Ayurveda – mit einem besonderen Blick auf die Dosha- und Marma-Lehre«. Ausbildungsleitung für Hatha-Yoga-Lehrer*innen-Ausbildung der Sebastian-Kneipp-Akademie sowie Ausbildungsreferentin im Yogazentrum Ulm. Von 1999 bis 2012 Vorstandsmitglied und seit 2012 Beiratssprecherin im Verband der Yogalehrenden im Kneipp Bund-vylk.

YogaAyurveda

Für fortgeschrittene Übende und Lehrende

Monika Swoboda, Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin, Yogalehrer*in-Ausbilderin

1 Wochenende (14 Ustd.)

Samstag, 7. September 2024, 9:30 bis 12:30 und 14:30 bis 18:30 Uhr

Sonntag, 8. September 2024, 9:30 bis 13 Uhr

Gebühr 154,00 €

Der Kurs kann auch als Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz

Baden-Württemberg (BzG BW) genutzt werden

13 - 22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24F1029310

Die Tradition des Yoga und Ayurveda ist eine uralte Heilkunst und Wissenschaft vom Leben. Im Mittelpunkt steht die Erfahrung des Menschen mit der eigenen Natur, die sich in unterschiedlichen Formen der Körper- und Sinneserfahrungen widerspiegelt. Die Tradition des YogaAyurveda ist Grundlage dieses Yogaseminars. Wir lernen über den Einsatz von Körperspannungsbögen und Kraftzügen die Asanapraxis zu vertiefen.

- das Zwei-Tages-Seminar beginnt mit einer Yogapraxis zum Ankommen
- im Weiteren üben wir Yogasanas unter Berücksichtigung der Spannungsbögen des Körpers und der besonderen Achtsamkeit auf das Erleben der Knochen (Marma-Orte)
- Ziel ist es, das individuelle richtige Maß an Anspannung in der Gelassenheit zu finden und die (6) Spannungsbögen des Körpers aktiv einzusetzen. Der Bogen ist ein uraltes Symbol in Yoga und das Spannen der Bögen des Leibes ein meditativer Vorgang
- des Weiteren beschäftigen wir uns mit Selbst- und Fremdwahrnehmung während der Übungspraxis, was beim Üben mit einer Partnerin oder eines Partners deutlich wird
- Atem-, Stille- und Entspannungsübungen runden das Seminar ab

Körperspannungsbögen, Vayus und Körperachsen als Orientierungshilfe im Asana

Für fortgeschrittene Übende und Lehrende

Monika Swoboda, Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin, Yogalehrer*in-Ausbilderin

1 Wochenende (14 Ustd.)

Samstag, 5. Oktober 2024, 9:30 bis 13 und 15 bis 18:30 Uhr

Sonntag, 6. Oktober 2024, 9:30 bis 13 Uhr

Gebühr 154,00 €

Der Kurs kann auch als Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz

Baden-Württemberg (BzG BW) genutzt werden

12 - 22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24H1029310

Das Weiterbildungsseminar beinhaltet einen theoretischen Teil bezüglich der großen Spannungsbögen des Körpers in Verbindung mit den Vayus, den fünf Subdoshas von Vata. Die Asanapraxis erfolgt unter Berücksichtigung der Spannungsbögen und der größeren Körperachsen. Unser gemeinsames Anliegen wird es sein, das individuelle Maß an Anspannung und Entspannung während der Yogapraxis zu finden und die (6) Spannungsbögen des Körpers aktiv einzusetzen. Des Weiteren beschäftigen wir uns während der Übungspraxis mit den Aspekten der Selbst- und Fremdwahrnehmung, was beim Üben mit einer/einem Partner*in deutlich werden kann. Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie eine Yoga Nidra Übung ergänzen das Seminarprogramm.

Anna Trökes

Anna Trökes unterrichtet in der Aus- und Weiterbildung für Yogalehrer*innen. Sie schrieb u. a. die Bücher: »Das große Yogabuch. Das moderne Standardwerk zum Hatha-Yoga«, »Die kleine Yogaphilosophie«, »Neuro-Yoga« (mit Bettina Knothe), »Yogameditation. Ein Handbuch«, »Yogameditation für Anfänger«, »Anti-Stress-Yoga«, »Der kleine Alltagsyogi«, »Yoga für Fortgeschrittene« (mit Dr. Ronald Steiner), »Yoga für den Rücken«, »Yoga für Rücken, Schulter und Nacken« und viele mehr.

Zwei Wochenenden zu den Grundkonzepten des Tantra.

In den Lehren des Tantra gründet der heute so populäre Hatha-Yoga. Hatha-Yoga ist immer ein Übungsweg, der bewusst unser Körpersein mit einbezieht. Es geht darum, sich seines Verkörpertseins bewusst zu werden und durchlässig zu werden für das Strömen der Bewusstseinsenergie Prana.

In zwei Wochenenden möchte ich die diesem Übungsweg zugrunde-liegenden Konzepte erklären und in einer in den Quellentexten gründenden Übungspraxis erfahrbar machen. Die Wochenenden können unabhängig voneinander gebucht werden.

Shiva – Zu sich kommen und sein Bewusstsein entfalten

Für fortgeschrittene Übende und Lehrende

Anna Trökes, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Autorin

1 Wochenende (16 UStd.)

Samstag, 2. März 2024, 9:30 bis 19:30 Uhr

Sonntag, 3. März 2024, 9 bis 13 Uhr

Gebühr 250,00 €

Der Kurs kann auch als Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz

Baden-Württemberg (BzG BW) genutzt werden.

12 - 24 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

24F1029508

Shiva wird im Tantra als das in sich ruhende Bewusstsein gesehen. Wir können diesen Aspekt erfahren, wenn wir ganz zu uns finden und in uns ganz zur Ruhe kommen. Gemäß den Konzepten des Tantra umfasst und durchdringt Bewusstsein alles. Die tiefe Ruhe des reinen Bewusstseins wird als der stabile, stille Grund gesehen, über dem sich die Dynamik des Lebens entfalten kann. Shiva als Ausdruck des reinen, in sich ruhenden Bewusstseins gilt als der Urgrund allen Seins – und als die Erfahrung, die das Ziel jeder Yogapraxis ist. Ich möchte an diesem Wochenende auf einen tantrischen Quellentext aus dem 10. Jhd. eingehen, der uns die verschiedenen Erfahrungsaspekte Shivas aufzeigt. In der begleitenden Praxis werden verschiedene Übungen dieses Textes vorgestellt. Sie wird uns innere Ruhe, Sammlung und Klarheit schenken.

Shakti – Die gestaltende Kraft in unserem Leben

Für fortgeschrittene Übende und Lehrende

Anna Trökes, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Autorin

1 Wochenende (16 UStd.)

Samstag, 20. April. 2024, 9:30 bis 19:30 Uhr

Sonntag, 21. April. 2024, 9 bis 13 Uhr

Gebühr 250,00 €

Der Kurs kann auch als Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz

Baden-Württemberg (BzG BW) genutzt werden.

12 - 24 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

24F1029509

Shakti, die dynamische Schöpfungskraft des höchsten Bewusstseins, ist bewegte und bewegende Energie. In der indischen Tradition wird sie in zahlreichen Formen und Namen als Göttliche Mutter verehrt. In der Shakti vereinen sich Sein und Werden. Sie entspringt dem transzendenten Daseinsgrund und manifestiert sich als universelle Energie, in deren Tanz die Vielfalt der Erscheinungen und Formen unserer Welt, der Pflanzen, Tiere und Menschen zur Entfaltung kommt. Alles wird durch sie zur Blüte gebracht. Auch der persönliche Übungs- und Lebensweg wird von ihrer Kraft wirksam gestaltet. In der traditionellen Spiritualität räumt ihr vor allem der Tantrismus eine zentrale Position ein. Was viele nicht wissen: die gestaltende Kraft der Shakti steht (eigentlich) auch ganz im Mittelpunkt der Hatha-Yoga-Praxis. Wir werden an diesem Wochenende in die faszinierende Welt der Shakti-Mythologie eintauchen, um uns auf vielfältige Weise von der Fülle und Tiefgründigkeit der vorgestellten Shakti-Konzepte für die alltägliche Lebensführung und unsere Übungs-praxis inspirieren zu lassen. Durch Asanas, Pranayama, Meditationsübungen und die Darstellung der Konzepte werden die einzelnen Themenbereiche praktisch erfahrbar gemacht.

Bettina Vogt

Bettina Vogt ist Ehefrau und Mutter von zwei erwachsenen Söhnen sowie begeisterte Yogini. Ihr Lebensmotto ist »BEWEGTER, BEWUSSTER und BEGEISTERTER leben«. Als Trainerin mit der B-Lizenz sammelt Bettina seit 1996 zahlreiche Erfahrungen im Bereich Gesundheitssport. 2013 entdeckt sie ihre große Begeisterung für Yoga und ist seither vollkommen fasziniert von dieser großartigen Lehre, in der es ständig Neues zu entdecken gibt. Weiterbildungen u. a. bei Lehrerpersönlichkeiten wie Anna E. Röcker, Anna Trökes, Ulrike Grunert, Monika Swoboda, Dr. Christian Fuchs, Ulrike Denzer und Diana Sans. Sie hat ihren eigenen ganz persönlichen Stil entwickelt und unterrichtet mit viel Empathie, Herzlichkeit und Verbundenheit. Bettina ist außerdem ein Organisationstalent und bietet mehrmals jährlich Yoga-Retreats im In- und Ausland an.

Die Kraft und Magie der Stille

Mit Achtsamkeit und Meditation zur Neuausrichtung

Bettina Vogt, Yogalehrerin

1 Vormittag (4,67 UStd.)

Sonntag, 28. April 2024, 9:30 bis 13 Uhr

Gebühr 52,00 €

12 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24F1023456

»Die Stille kennt keine Fragen. Aber sie kann uns auf alles eine Antwort geben.«

Ernst Ferstl

Wir kennen es allzu gut: Familie, Kinder, Job, Haushalt, ständige Erreichbarkeit, womöglich noch ein Ehrenamt? – Wir leben in einer ZUVIELisation, die an den Energiereserven zehrt. Hinzu kommt, dass wir es den anderen immer recht machen wollen. Wer ständig Energie verbraucht, muss auch Energie tanken. Unter Stress schüttet der Körper die in der Nebenniere produzierten Stresshormone Kortisol und Adrenalin aus. Bei einem Tag in Stille und Achtsamkeit beruhigt sich das komplette Körper-Geist-System und der Parasympathikus wird stimuliert. In dieser dreistündigen Auszeit werden wir eine Verabredung mit uns selbst haben. Wir klinken uns für ein paar Stunden vom Alltag aus und tauchen mit geführten Meditationen in die heilsame Qualität der Stille ein. Die Purheit des Seins bringt eine vollkommene Tiefe und Klarheit mit sich und gibt wertvolle Impulse zur Neuausrichtung. Wahrnehmungs- und Atemübungen sowie Meditationen wechseln sich mit sanften und achtsamen Yogaübungen ab.

Mit einer heilsamen Yoga-Nidra-Praxis streicheln wir außerdem unseren Körper mit Aufmerksamkeit und schaffen so einen Zugang zum Unbewussten, in dem unsere wahre Größe verborgen liegt. Durch die Kraft und Magie der Stille werden wir Klarheit und Energie gewinnen.

Inhalte

- geführte Meditationen
- Wahrnehmungsübungen
- Atemübungen
- achtsames sanftes Yoga
- Zentrierung und Kontemplation
- Blind Move
- Yoga Nidra

Voraussetzung

Die Bereitschaft drei Stunden in Stille und somit im Schweigen zu verbringen. Nur zum Kennenlernen und zum Erfahrungsaustausch am Schluss wird gesprochen.

Bitte mitbringen

Bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken.

Yoga, Mantra & More

Für Übende und Lehrende

Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

Bettina Vogt, Yogalehrerin

1 Tagesseminar (7,33 UStd.)

Sonntag, 24. November 2024, 10 bis 12:30 Uhr und 14 bis 17 Uhr

Gebühr 85,00 €

12 - 18 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24H1023458

Lakshmi ist die Göttin der Schönheit, des Glücks und des Reichtums. Sie repräsentiert die Fülle des Seins. Wir werden an diesem Tag »Ananda Purna«, die Energie der Freude, in uns wecken. Tauche mit uns in die heilsame Welt des Mantrasingens, spüre in den Lotus deines Herzens und verbinde dich mit der Freude, die wir nicht im Außen finden können. Während einer dynamischen Yogaeinheit tauchen wir in die Fülle des Seins ein, atmen den Moment und lassen Atem und Bewegung synchron werden. Dieser Tag soll ein Geschenk an DICH SELBST sein. Singen berührt unser Herz und macht glücklich. Wir lassen unser Herz im Licht baden und verbinden uns mit der Glückseligkeit. Meditationen runden das Programm ab.

Dagmar Wurster

Dagmar Wurster begann ihre Ausbildung in der Tradition des Vini-Yoga nach Sri T.

Krishnamacharya und dessen Sohn T. K. V. Desikachar mit Abschluss in Staig. Ihre darauf aufbauende Ausbildung zur Yogalehrerin absolvierte sie am Yogazentrum Ulm. Weitere Fortbildungen folgten in Yoga-Einzelarbeit, Pranayama, Yoga-Meditation sowie Spiritualität im Yoga. Sie unterrichtet Yoga und Meditation in Wangen im Allgäu und Umgebung und seit 2014 auch im Yogazentrum Ulm. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verknüpfung von Yoga, Meditation, Alltag und Natur und deren positiven Auswirkungen auf das Leben.

Yoga-Workshop: Dem Glück auf der Spur

Wie wir zu einem glücklichen Leben finden können

Für Übende und Lehrende

Dagmar Wurster, Yoga- und Meditationslehrerin

1 Nachmittag (5,33 UStd.)

Freitag, 7. Juni 2024, 15 bis 19 Uhr

Gebühr 59,00 €

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24F1030043

Ich möchte dich einladen, dich mit mir auf den Weg zum Glück zu machen. Wir definieren erst einmal Glück und schauen, auf was es ankommt.

Dann suchen wir Mittel und Möglichkeiten, mehr Glück und innere Harmonie in unser Leben zu bringen und verstehen, warum »Glück das Ziel aller Ziele« ist. Und wie wir zu ewiger Freude, Glückseligkeit und Erleuchtung kommen können. Ein Workshop, der zum Glück im Alltag führt.

Yoga-Workshop: Meine kleine Auszeit

Yoga im Alltag und zwischendurch

Für Übende und Lehrende

Dagmar Wurster, Yoga- und Meditationslehrerin

1 Nachmittag (5,33 UStd.)

Freitag, 11. Oktober 2024, 15 bis 19 Uhr

Gebühr 59,00 €

10 - 20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24H1030043

Ich möchte Euch kleine Auszeiten schenken, mit denen Ihr Euren Alltag in Gelassenheit, Frieden und Fröhlichkeit gestalten könnt. Yoga-Asanas, Pranayama und Dhyana (Meditation). Es braucht wirklich nicht viel, um sich auch während des oft turbulenten Alltags kleine Auszeiten zu gönnen. Oftmals vergessen wir nur, was uns gut tut und uns eine kleine Entspannung schenkt.

Lilla Wuttich

Lilla Wuttich ist Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Dozentin der Spiraldynamik®. Sie bietet Workshops, Retreats und Fortbildungen zu verschiedensten Themen rund um den Körper und Yoga(therapie) an, darunter den beliebten 3A Workshop (Angewandte-Asana-Anatomie). Hier vermittelt sie kompakt grundlegendes Körperwissen, welches die Teilnehmer*innen anschließend in detaillierter Körperarbeit verinnerlichen und in die Asanas integrieren – so eröffnen sich neue Dimensionen der Yoga-Praxis. Mit langjähriger Erfahrung und Leidenschaft für das Unterrichten gelingt es ihr, in jedem Teilnehmer die Freude an der Anatomie zu wecken.

3A-Yoga-Workshop: Angewandte Asana Anatomie

Für Übende und Lehrende

Lilla Wuttich, Yogalehrerin, sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie, Diplom-Agraringenieurin

1 Wochenende (16 UStd.)

Freitag, 23. Februar 2024, 17 bis 20 Uhr

Samstag, 24. Februar 2024, 9:30 bis 12:30 Uhr und 14:30 bis 17:30 Uhr

Sonntag, 25. Februar 2024, 9:30 bis 12:30 Uhr

Gebühr 300,00 €

Der Kurs kann auch als Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz

Baden-Württemberg (BzG BW) genutzt werden.

12 - 22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

24F1028816

Wer kennt das nicht, die Frage nach der richtigen Haltung und Ausrichtung des Körpers in den Asanas? Woran erkennt man das korrekte Zusammenspiel der Körperteile? Dieses Intensiv-Wochenende beinhaltet einen kompletten 3A-Workshop. Ihr lernt den Körper und die Asanas besser zu verstehen und präzisiert eure Ausrichtung. Grundlage dafür ist das umfassende Wissen aus der Spiraldynamik®. Das Körpergefühl entfaltet sich durch die Fokussierung und Konzentration auf das neu erworbene Körperwissen, welches neue körperliche Dimensionen eröffnet. Dieser Workshop ist ein Mix aus theoretischem Anatomie-wissen, kleinen vorbereitenden Übungen und der Übertragung auf Asanas. Der 3A-Workshop erfüllt die Zulassungsvoraussetzung für die Yogatherapie-Ausbildung nach den Prinzipien der Spiraldynamik®. Die Angewandte-Asana-Anatomie richtet sich an alle, die sich mit gesunder Haltung bzw. Ausrichtung und Bewegung beim Yoga, Sport, Tanzen, im Alltag usw. beschäftigen möchten. Yoga-Praktizierende ebenso wie Yogalehrer*innen sind herzlich willkommen.