

Leitung der Fortbildung

Michaela Kehrle (Bonn)
Dozentin, Yogalehrerin BDY/EYU



- 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

Leitungsassistenz

Dana Schäfer
Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Heilpraktikerin



- Ausbildung zur allgemeinen Heilpraktikerin, Humanmedizin Vorklinik,
- Dozentin an der Curamus Heilpraktikerschule,
- Weiterbildung zum NLP Practitioner (DVNLP), NLP Master.
- Seit 1.1.2019 Inhaberin und Schulleitung der artemisa Heilpraktikerschule,
- dort freiberufliche Dozentin.

Termine – Bewerbung – Kosten

Termine für 2022 werden rechtzeitig auf der website angegeben.

Kosten und Bankverbindung werden rechtzeitig auf der website angegeben.

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.

Hinweis:

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

Bildungsscheck:

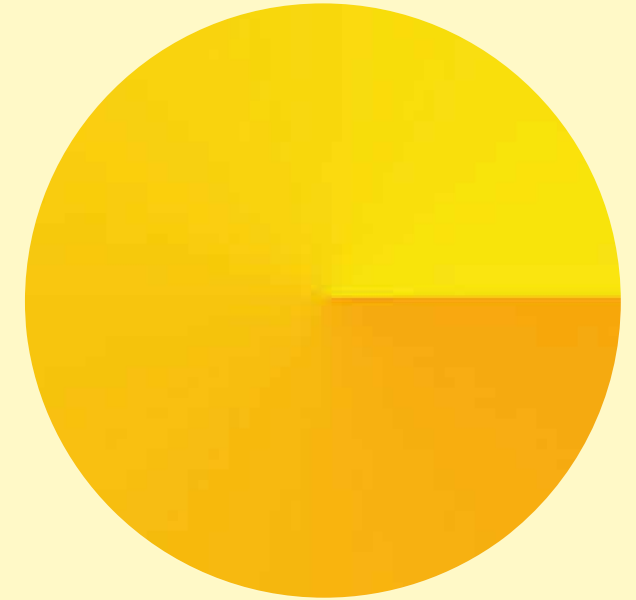
Wer Anspruch auf Bildungsscheck hat, bekommt Zuwendung des Landes NRW. Info: www.bildungsscheck.com

Stand: Februar 2021

Änderungen vorbehalten

Individuelles Unterrichten

BEGLEITEN MIT YOGA
THERAPEUTISCHE ANWENDUNG DES YOGA



Fortbildung für Yogalehrer*innen

Beginn: Herbst 2022
Dauer: 1½ Jahre

www.die-yogaschule.de

die yogaschule

Mitglied des Kompetenznetzes Yoga
www.kompetenznetz-yoga.de



Veranstaltungsort:

die yogaschule

c/o Artemisa
Zentrum für heilende Künste
Wachsbleiche 8 – 9 · 53111 Bonn

Für weitere Informationen
und Bewerbung:

Michaela Kehrle »die yogaschule«
August-Bier-Str. 12 · 53129 Bonn
Tel. 0228 350 68 59 · m.kehrle@web.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.

Lerninhalte der Fortbildung

1. Allgemeines

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

2. Beziehung zwischen Yogaübenden und Lehrenden

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

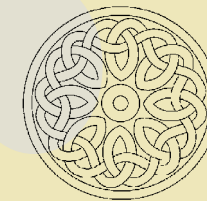
3. Zur Gestaltung der Praxis

- 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 Mantrern

4. Vertiefung medizinischer Kenntnisse und 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, Herzerkrankungen, 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

Beim Einzelunterricht steht der Lehrende 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 Yogalehrer*innen folgende Zusatzqualifikationen:

- Gesprächsführung
- Einschätzung der Potenziale und Grenzen eines Menschen
- Vertiefte Kenntnisse in medizinischem Wissen, im Umgang mit Asana, Pranayama, Meditation, Mantrern und Tönen und im Yogasutra

Deshalb bieten wir eine kontinuierliche, intensive und praxisnahe Fortbildung für Yogalehrer*innen an, die 1½ 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 Yogalehrer*innen gedacht, die gute Kenntnisse in der Tradition von T.K.V. Desikachar haben und praktische Erfahrung im Unterrichten mitbringen.

Ein wesentlicher Teil der Weiterbildung ist die Erfahrung aus der eigenen Yogapraxis. Jeder Teilnehmende sollte mindestens 5 Termine Einzelunterricht bei einer/einem Yogalehrer*in der Tradition von T.K.V. Desikachar nachweisen können. Wenn dies nicht der Fall ist, sollten diese 5 Stunden im Rahmen dieser Fortbildung wahrgenommen werden (Einzelstunde 65,- €). Die Termine werden individuell vereinbart.

Umfang – Dauer – Struktur

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

Die Fortbildung dauert 1½ Jahre und setzt sich aus den folgenden Elementen zusammen:

1. Seminare: 7 Seminare, die sich über 1½ 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 Teilnehmenden mindestens drei Menschen im Einzelunterricht (mehrere aufeinander aufbauende Einzelstunden). Dies kann bereits im professionellen Rahmen stattfinden oder im Freundes- und Bekanntenkreis. Diese Begleitungen werden zum Teil während der Seminare vorgestellt.

3. Einzelsupervisionen

Jedem Teilnehmenden stehen für den Zeitraum dieser Fortbildung Einzelsupervisionen bei der Kursleiterin Michaela Kehrle ohne zusätzliche Kosten zur Verfügung.

Die Einzelsupervisionen dienen dazu, den individuellen Unterricht, den die Teilnehmenden über diese Zeit hinweg selbst geben, zu beraten und zu begleiten. Einzelsupervisionen können als Telefontermin wahrgenommen werden.