

AUSBILDUNGSTERMINE 2014/2015

- 01./02. - Februar 2014
- 15./16. - März 2014
- 05./06. - April 2014
- 20./22. - Juni 2014 *
- 13./14. - September 2014
- 03./05. - Oktober 2014 *
- 15./16. - November 2014
- 17./18. - Januar 2015
- 20./22. - März 2015 *
- 11./12. - April 2015
- 06./07. - Juni 2015
- 04./05. - Juli 2015

*) Im Seminarhaus.
Alle anderen Termine finden in Hamburg statt.
Infotermine: www.yoga-als-therapie.de

DIE FACHAUSBILDUNG RICHTET SICH AN

- Yogalehrende, die mit den Werkzeugen des Yoga therapeutisch arbeiten möchten
- Yogalehrende, die mit Menschen in medizinischen Einrichtungen yogatherapeutisch arbeiten möchten
- TherapeutInnen und ÄrztInnen, die ihre PatientInnen mit einem ganzheitlichen Ansatz behandeln

ZIEL DER AUSBILDUNG

Die AusbildungsteilnehmerInnen werden befähigt, sowohl im Einzel-Setting als auch in Gruppen, therapeutisch mit dem Handwerkszeug des Yoga zu arbeiten.

Alle Yogalehrende werden über die Vertiefung ihres yogischen Wissens und durch ihre erweiterte Beratungskompetenz ihren eigenen Unterricht differenzierter und fundierter gestalten können.

VORAUSSETZUNGEN

Kundalini YogalehrerInnen
YogalehrerInnen anderer Traditionen
Menschen mit mindestens 3-jähriger Kundalini Yoga Erfahrung und Praxis - nach Rücksprache.

„Der totale Rhythmus des Lebens wird erreicht, wenn eine Person ihren eigenen Körper erfährt, ihren eigenen Geist und ihre eigene Seele.“

Yogi Bhajan 11.02.85

INFORMATION & ANMELDUNG

3HO Fachausbildung Yogatherapie
Telefon: 040. 55 44 77 55
Fax: 040. 55 44 77 54
yogatherapie@3ho.de | www.3ho.de
www.yoga-als-therapie.de



FACHAUSBILDUNG YOGATHERAPIE IN 3HO E.V.

Kundalini Yoga
in therapeutischer Anwendung



ÜBER DIE FACHAUSBILDUNG YOGATHERAPIE

Die Fachausbildung versteht sich als Grundausbildung für YogatherapeutInnen. Ihr Ziel ist es, Menschen zu qualifizieren, mit Kundalini Yoga therapeutisch zu arbeiten. Ihre Grundhaltung ist geprägt von dem Wissen, dass jeder Mensch alle Ressourcen in sich trägt, um sich als gesunde, schöpferische Persönlichkeit zu entfalten. Mit Achtsamkeit und Respekt schaffen wir in der Yogatherapie Bedingungen, in denen Körper, Seele und Bewusstsein gleichermaßen heilen und wachsen können.

Dabei verstehen wir die therapeutische Anwendung des Kundalini Yoga sowohl präventiv als auch therapeutisch. Wir lehren psychische Aspekte ebenso fundiert wie körperliche.

Angehende YogatherapeutInnen bilden wir darin aus, individuell eingestimmt auf die Bedürfnisse der KlientInnen einzugehen und mit ihnen therapeutisch zu arbeiten. Die therapeutische Arbeit mit Gruppen, die ein gemeinsames Thema oder eine Diagnose teilen ist ein weiterer Bestandteil der Fachausbildung.

Yogi Bhajan hat einen reichen Schatz an Wissen und Heilmethoden hinterlassen – wir vermitteln dies als praktisches Handwerkszeug und erforschen die therapeutische Wirksamkeit. Kriyas und Meditationen zu durchdringen und tiefergehendes Wissen über die subtilen Effekte zu vermitteln, ist uns ein zentrales Anliegen.

Yogatherapie ist eine ideale Antwort auf die komplexen Herausforderungen unserer Zeit.

KURSIHINHALTE

Die Fachausbildung Yogatherapie ist in drei Module gegliedert.

• MODUL 1

BERATUNGSKOMPETENZ UND THERAPEUTISCHE KOMMUNIKATION

Beratungssituationen sind komplexe Prozesse, die nicht entlang eines gelernten Schemas durchgeführt werden können. Sie erfordern flexible, prozessgesteuerte Kommunikationsfähigkeiten, die in diesem Modul vorgestellt und eingeübt werden.

Inhalte des Moduls sind therapeutische Basiskompetenzen, Methoden der Gesprächsführung, therapeutische Haltung, Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen, Grenzen und Möglichkeiten von Yogatherapie.

• MODUL 2

DAS POTENZIAL IM KÖRPER WECKEN

Heilung bedeutet im Yoga, die Verbindung von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen, zu stärken und zu harmonisieren. Diese Verbindung zu verstehen und mit Kundalini Yoga Elementen fördernd und unterstützend auf den Heilungsprozess einzuwirken ist Inhalt dieses Moduls.

Auf diese Weise können KlientInnen, die besondere Anliegen bzw. körperliche Einschränkungen mitbringen, mit mehr Kompetenz und Handlungsoptionen yogatherapeutisch behandelt werden.

Darüber hinaus wird das vorhandene Wissen über die korrekte Ausführung der Asanas und die grundlegenden Funktionssysteme des Körpers im Hinblick auf Anwendbarkeit und Praxisnähe vertieft.

• MODUL 3

PSYCHISCHE BESCHWERDEBILDER UND LÖSUNGSSTRATEGIEN

In diesem Abschnitt der Fachausbildung geht es um Krisen und Umbruchzeiten und deren gelungene Bewältigung. Hier verdichtet sich besonders das Wissen des Kundalini Yoga über Pranayama und Meditation.

Wir widmen uns den Themen: Aus Angst und Depression in Vertrauen und Balance; Burn-Out und Stress-Management; Sucht: vom Suchen zum Finden; Entspannung und Meditation: Das Unendliche erfahren und ins Leben bringen.

ZEITRAHMEN

Die Fachausbildung Yogatherapie umfasst zwölf Wochenenden in einem Zeitraum von 1,5 Jahren mit 325 Unterrichtseinheiten.

KOSTEN DER FACHAUSBILDUNG

Die Fachausbildung kostet 2.250 Euro [Frühbuche: 2.100 Euro]. Ratenzahlung ist möglich. Das Prüfungswochenende kostet 150 Euro. Bitte erkundigen Sie sich nach den Zahlungsmodalitäten auf der Webseite oder im Büro.

INFORMATION & AUSBILDUNG

3HO Fachausbildung Yogatherapie
Telefon: 040. 55 44 77 55
Fax: 040. 55 44 77 54
yogatherapie@3ho.de | www.3ho.de
www.yoga-als-therapie.de



*) Alle AusbilderInnen sind zertifizierte LehrerInnen für Kundalini Yoga Stufe 1+2 in 3HO e.V. mit langjähriger Erfahrung als YogatherapeutIn.

AUSBILDERINNEN *

Dr. Margit Meher Kaur Epstein
Dipl. Psych., Psych. Psychotherapeutin, Systemische Therapeutin (SG), Supervisorin (BDP), Trainerin und Dozentin u.a. SIA Berlin

Antje Kuwert
Yogalehrerin und-Ausbilderin, Yoga Lehrerin für Menschen mit Behinderung, Schwangeren Yoga Lehrerin, Sporttherapeutin, Yogatherapeutin.

Anja Lührs
Studium der Sportwissenschaften und Romanistik, Heilpraktikerin, Shiatsu Therapeutin, Yogalehrerin und Ausbilderin u.a. in D, S, HU, CZ, PL und CH.

Petra Mayer
Diplom Soziologin, Heilpraktikerin, Ayurveda Medical Consultant, Yoga-Therapeutin, Systemisch-integrative Sozialtherapeutin in eigener Praxis in Hamburg, Dozentin im Bereich ganzheitlicher Medizin und Therapie.

Carola Karta Purkh Kaur Mehl
Ausbilderin für Kundalini Yoga LehrerInnen, Schwangeren Yoga Lehrerin, Physiotherapeutin, Diplom Heilpädagogin, tätig im Bereich Familie und Krise.

Eva Guru Sant Kaur Pawlas
Studium Germanistik und Psychologie, Gestalttherapeutin, Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis, psychiatr. Krankenschwester, Fortbildung Suchttherapie.

Nicole Witthoefft
Diplom Kunsttherapeutin, Gestalttherapeutin i.e. Praxis, Ausbilderin für Gestalttherapeuten, Geschäftsführerin und Ausbilderin der Fachausbildung Kinderyoga.

Karta Purkh Singh
Heilpraktiker in eigener Praxis, therapeutisches Yoga und NLP, Geschäftsführer 3HO Deutschland e.V.

Shanti Shanti Kaur [Gastdozentin]
Leiterin des GRDCenters für Medizin und Humanologie, Lead-Trainer Stufe 1 and 2., Mitautorin von „Yoga as Medicine“ von Timothy McCall, MD.