

Aus- und Weiterbildung zum Yogalehrer/Yogatherapeut auf der Grundlage ganzheitlicher Menschenkunde

Aus- und Weiterbildung 2011/2012

1. Wochenende

Einführungswochenende – Grundlagen im Yoga

- Ursprung und Philosophie des Yoga (Veda, Upanishaden, Bhagavad Gita, Patanjali)
- Grundverständnis vom Menschenbild Körper, Seele und Geist unter Berücksichtigung des Entwicklungsweges im Yoga
- Die Begriffe Gesundheit und Krankheit aus der Sicht des Yoga
- Das Lehrer-Schüler-Verhältnis früher und heute und das Prinzip von Esoterik und Exoterik, sowie der Unterschied zwischen Sukzession und Individuation
- Die asana (Körperstellung im Yoga) und der Zusammenhang zwischen Bewusstsein und Körper
- Die Kunst des Beschreibens als Grundlage eines fachkundigen Yogaunterrichts
- Das Sonnengebet in Theorie und Praxis
- Einführung in die Chakra-Philosophie am Beispiel der unterschiedlichen Bewusstseinshaltung in den asanas

2. Wochenende

Thema: Herz, Herzkreislaufsystem und das Herzzentrum - anahata chakra

- Das Herzkreislaufsystem aus schulmedizinischer und seelisch-geistiger Sichtweise
- Das Herz als so genanntes „Gleichgewichtsorgan“
- Asanas zum Herzzentrum und die sinnvolle inhaltliche Gestaltung der Übungen
- Rhythmus als Urbild der Gesundheit
- Das 4. Lebensjahrsiebt (21.-28.Jahr) und die Entwicklung des Menschen
- Yogaorientierte therapeutische Möglichkeiten und Heilsansätze bei Herzkreislaufproblemen
- Seelische Wärme und seelische Kälte und der Zusammenhang zu den so genannten „kalten Krankheiten“ (am Beispiel der Krebskrankheit)

Aus- und Weiterbildung zum Yogalehrer/Yogatherapeut auf der Grundlage ganzheitlicher Menschenkunde

3. Wochenende

Thema: Bewegungsapparat und das dritte Zentrum – manipura chakra

- Der Bewegungsapparat aus schulmedizinischer und seelisch-geistiger Sichtweise
- Die vier Naturreiche und ihre Beziehung zur Welt
- Der Begriff der Weite und die Gliederung des Körpers und der Wirbelsäule (Die Dynamik der Wirbelsäule)
- Asanas zum dritten Zentrum und das Prinzip der Ausdehnung
- Die Kunst der Korrektur und die Überwindung von Gewohnheiten
- Der Astralleib (der Empfindungsleib) des Menschen
- Yogaorientierte therapeutische Möglichkeiten und Heilsansätze bei Krankheiten und Problemen am Bewegungsapparat
- Das dritte Lebensjahrsiebt (14.-21. Jahr) und die Entwicklung des Denkens und der Persönlichkeit

4. Wochenende

Thema: Das Atmungssystem und das Kehlkopfzentrum – visuddha chakra

- Das Atmungssystem aus schulmedizinischer und seelisch-geistiger Sichtweise
- Pranayama und der freie Atem
- Das Luftelement
- Asanas zum fünften Zentrum und die Aspekte Loslassen und Neuanfang
- Unterschiedliche Übungsweisen verschiedener Yogarichtungen
- Das fünfte Lebensjahrsiebt (28.-35. Jahr) und die Entwicklung des Menschen
- Die Sutren des Patanjali – Part II

5. Wochenende

Thema: Verdauungssystem und das zweite Zentrum – svadhithana chakra

- Das Verdauungssystem aus schulmedizinischer und seelisch-geistiger Sichtweise
- Asanas zum zweiten Zentrum und das Koordinieren der Gliedmaßen
- Der Lebensleib (Ätherleib, Prana, Qi) und Möglichkeiten zum Aufbau
- Das Wasserelement

Aus- und Weiterbildung zum Yogalehrer/Yogatherapeut auf der Grundlage ganzheitlicher Menschenkunde

- Therapeutische Möglichkeiten bei Problemen im Verdauungssystem
- Das zweite Lebensjahrsiebt (7.-14. Jahr) und die Grundlage für die Entwicklung von Werten
- Sinnlichkeit, Sinnesfreude und die bewusste Beziehungsaufnahme zur Nahrung

6. Wochenende

Thema: Hormonsystem und das sechste Zentrum – ajna chakra

- Das Hormonsystem aus schulmedizinischer und seelisch-geistiger Sichtweise
- Merkmale der Gedankenbildung
- Konsolidierung – Konzentration – Meditation
- Asanas zum sechsten Zentrum und das projektionsfreie Denken
- Das sechste Lebensjahrsiebt (35.-24. Jahr) und die bewusste Wahrnehmung der Welt
- Der therapeutische Ansatz im sechsten Zentrum
- Mantren, Gebete und die verschiedenen Motive im Yoga

7. Wochenende

Gegebenenfalls in Italien am Gardasee

Das Thema wird flexibel bestimmt. Außerdem intensive Wiederholung der bisherigen Themen, Lehrproben und Beiträge der Teilnehmer.

8. Wochenende

Thema: Die Angst und die vier Grundformen der Angst und das Wurzelzentrum – muladhara chakra

- Die Angst und die vier Grundformen der Angst
- Die vier Hauptorgane des Menschen (Herz, Leber, Lunge, Niere)
- Die vier Gemütskrankheiten (Depression, Schizophrenie, Zwangsstörung, Hysterie)
- Asanas zum ersten Zentrum und die Fähigkeit zur Entschlossenheit
- Therapeutische Möglichkeiten bei Ängsten mit Yoga
- Das erste Lebensjahrsiebt (1.-7. Jahr) und die Grundlage für den Willen des Menschen

Aus- und Weiterbildung zum Yogalehrer/Yogatherapeut auf der Grundlage ganzheitlicher Menschenkunde

9. Wochenende

Thema: Das Nervensystem, die Krebskrankheit und das siebte Zentrum – sahasrara Chakra

- Das Nervensystem aus schulmedizinischer und seelisch-geistiger Sichtweise
- Die Krebskrankheit aus seelisch-geistiger Sichtweise
- Therapiemöglichkeiten der Krebskrankheit aus der Sicht des Yoga
- Asanas zum siebten Zentrum
- Fortgeschrittene Asanas und ihre Bedeutung für den Menschen
- Das siebte Lebensjahrsiebt (42.-49. Jahr) und der unmittelbare Ausdruck des Gedankens
- Die Sutren des Patanjali – Part III
- Rechtliche und wirtschaftliche Aspekte zum Yogaunterricht

10. Wochenende

Prüfungswochenende

Prüfung in Theorie und Praxis. Besprechung der Facharbeit (Abgabe: 2 Wochen vor dem Prüfungswochenende).
