

Yogalehrer/in Ausbildung



**Beginn am
14./15.Oktober2023**

**Infoabend am 27.September 2023 von 19.00Uhr bis
20.30 Uhr**

„Das habe ich noch nie versucht, also bin ich sicher, ich werde es schaffen!“
(Pipi Langstrumpf)

Yogalehrer können ein Licht für viele Menschen sein, die nach Krisenjahren, Grenzsituationen und Verunsicherung an Kraft und Freude verloren haben. Das Immunsystem ist geschwächt, die Suche nach Stärkung und Neuorientierung wird lauter.

„Du bist weit mehr als Dein physischer Körper!“

Die Yogaphilosophie und -praxis zielt weniger darauf ab, dass wir an irgendetwas glauben, vielmehr will sie, dass wir konkret und praktisch überprüfen und erfahren. Wir sind mehr, als die begrenzte Vorstellung, welche wir von uns haben. Die Beschäftigung mit der „Lebensenergie“, die uns durchflutet, ist ein zentraler Teil des Selbsterforschungsprozesses in dieser Ausbildung. Die Arbeit mit der Psychologie und der spirituellen Dimension des Energiekörpers, mit konkreten Methoden zur Aktivierung unserer Kraftzentren und -felder, führt uns vom Glauben zum Wissen. Wir sind in der Lage positivere Ergebnisse in unsere Lebensbereiche zu ziehen und unser Sein in eine lichtvolle Ordnung zu bringen. Yogalehrer und -lernende sollten also neugierig sein, wenn sie tiefer in die eigene Wirklichkeit eintauchen wollen. Zur Ausbildung, welche eigentlich „Entbildung“ heißen müsste, gehört die Bereitschaft zur Energiearbeit gleichermaßen dazu wie die Selbsterforschung und Meditation. Denn wir dürfen vieles loslassen und uns an den Kern oder die Quelle unseres DA-SEINS erinnern. Das Eintauchen in unser feinstoffliches Wesen braucht also nicht anstrengend sein, vielmehr darf es ein spannendes und freudenspendendes Abenteuer werden. Yogalehrer sind somit Lichtträger und Helfer in einer neuen Zeit. Der Weg der Erneuerung beinhaltet Erkenntnisse vom Zusammenspiel unserer Energie mit unseren Emotionen, dem Schmerzkörper und unserer Wirbelsäule. Wird dies verstanden, ist der Weg frei für ein Leben voller Energie, Freude und Leichtigkeit. Der Körper erfährt Kraft und Elan, die Seele tanzt und die neue geistige Ausrichtung führt unweigerlich in den Himmel des Friedens und der Freiheit.

Lasst uns also beginnen, wenn nicht jetzt, wann dann?

„... Panta Rei ... alles fließt ...“

Inhalte – Yogalehrer/in Ausbildung

Termine

Inhalte

- | | |
|--|--|
| 14./15 Okt. 2023
Ulrike Fischer | Einführung: was ist Yoga? Yogaphilosophie, verschiedene Yogastile mit Schwerpunkt auf Hathayoga, Yinyoga und Kudaliniyoga. Verbindung von Energie, Spiritualität und Yoga. Energiekörper, Schmerzkörper. Berufsbild des Yogalehrers, Möglichkeiten und Grenzen, Spezialisierung |
| 11./12 Nov. 2023
Ulrike Fischer | Grundlagen der Anatomie: Muskeln, Wirbelsäule, Gewebe-Faszien, praktische erste Asanas (Übungen) üben und lernen am Körper. Yoga – Mitgefühl – Ahimsa (Gewaltlosigkeit) : Bewusstheit, Achtsamkeit Lebensführung und Ernährung. |
| 16./17 Dez. 2023
Ulrike Fischer | Psychosomatik: Somatische, psychische Störungen und Krankheiten, energetische Blockaden und Emotionen.

Energetische Atemübungen, Asanas und Entspannung. |
| 03./04 Feb. 2024
Ulrike Fischer | Lehre der Chakren: 1.Wurzelchakra, 2. Sakral Chakra mit Asanas zum energetischen Aufladen. Verbindung zur Wirbelsäule, lösen von Blockaden und Ängsten mit Atemtechnik, Asanas, Erdung sowie Phantasiereisen. |
| 17./18 Feb. 2024
Ulrike Fischer | Lehre der Chakren: 3. Solarplexus Chakra und 4. Herz Chakra mit Asanas zum Aufladen und Harmonisieren. Verbindung zur Wirbelsäule, somatische und psychische Auswirkung von energetischen Blockaden.

Lösen mit Atmung und Entspannung. Meditation, Herzenskommunikation. |
| 23./24 März 2024
Ulrike Fischer | Lehre der Chakren: 5. Hals Chakra und 6. Stirn Chakra mit Asanas, Atemtechnik, Ausdrucksmöglichkeiten mit Hilfe der Kunsttherapie. Ausdruck der Stimme, selbstaussdruck |

13./14 April 2024
Ulrike Fischer
Christine Schmidt

Chakren: 7.Kronen Chakra ,Verbindung zu höheren Ebenen (Gott, Universum, Licht Einheit, geistige Helfer) Licht und Farb-Meditation für die Chakren.

Ying Yoga und Klang

01./02 Juni 2024
Ulrike Fischer

Elemente, Nadis: Ida, Pingula und Sushumma, 8 Wirbelsäulenbewegungen. Wie fließt das Chi oder Prana? Energielenkung und Atemübungen und Asanas.

13./14 Juli 2024
Ulrike Fischer

Meridiane und Chakren : Wiederholen, Zuordnen und Festigen. Visualisierung, Yoga – Nidra. Innere Reinigung, Metta-Meditation

20./21 Juli 2024
Ulrike Fischer

Yoga und Natur: Waldbaden, sinnliche Wahrnehmung und Übungen (sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken).

21./22 Sept. 2024
Ulrike Fischer

Glaubensmuster: Erkennen und Auflösen mit Hilfe von „The Work“ .

Wie führe ich eine Yogastunde durch? Individuelles, authentisches Unterrichten

19./20 Okt. 2024
Ulrike Fischer

Gewaltfreie Kommunikation: Konfliktgespräche, aufmerksames Zuhören, Antwort-Verantwortung der Yogalehrer als Helfer. Vom Helfer zum Burnout ? Selbstschutz, Selbstliebe.

02./03 Nov. . 2024
Ulrike Fischer

Zeitmanagement – Vorbereitung auf die Yogastunde, Gruppendynamik

23./24 Nov. 2024
Ulrike Fischer

Prüfungsvorbereitung: Gegenseitiges Unterrichten, Chakren und Meridiane wiederholen. Fallbeispiele

07./08 Dez. .2024
Ulrike Fischer

Abschlussprüfung

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Feierliches Überreichen der Zertifikate.

Vertrag für die Ausbildung Energetischer Yogalehrer/in

Name		
Vorname		
Straße		
PLZ / ORT		
Geb. Datum		
Telefon /Handy		
Tel. Geschäftl.		
E-Mail		

Gebühren: Gesamtgebühr inkl. Anmeldegebühr 70€ Zahlung in Raten möglich (= 15 x 220€)	3370 €
Einmalzahlung: Die Ausbildungsgebühr ist auch dann vollständig zu entrichten, falls jemand an einem oder mehreren Terminen nicht anwesend sein kann. Rücktritt nur schriftlich oder per Fax. Wird von Ihrer Seite kein Ersatzteilnehmer, der auch die Voraussetzungen erfüllt gestellt, wird bei Rücktritt bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn eine Stornogebühr von 35,- € berechnet. Danach wird ein Drittel, und ab dem 5. Tag vor dem Kurs- /Lehrgangsbeginn die volle Kursgebühr berechnet.	3300 €

**Die erste Rate, ist gemeinsam mit der Anmeldegebühr,
bei der Anmeldung fällig, alle weiteren Raten
zum 1. des Monats per Dauerauftrag oder Lastschrift**

**Die Bankverbindung:
Seminarzentrum HERTZ, Oberbank,
IBAN: DE83 7012 0700 1661 1301 77 BIC: OBKLDENX**

Datum:.....Ort:.....

Unterschrift:.....

Ihre Referentin



Ulrike Fischer

Yogalehrerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Diplom-Kunsttherapeutin

Energetische Heilerin

Unterrichtszeiten

Jeweils Samstag / Sonntag von 9.00 bis 17.00 Uhr

*„ICH BIN HIER UND JETZT
BEREIT;
MEINE EIGENE SCHÖNHEIT
UND GRÖSSE ZU AKZEPTIEREN“*

LOUISE L. HAY



Wir freuen uns aus Sie!

Seminarzentrum HERTZ

Ihr HERTZ Team



Seminarzentrum HERTZ
Irina Hofbauer
Pater – Viktrizius – Weiß – Str. 18
84307 Eggenfelden
Tel. 08721-506770
info@seminarzentrum-hertz.de