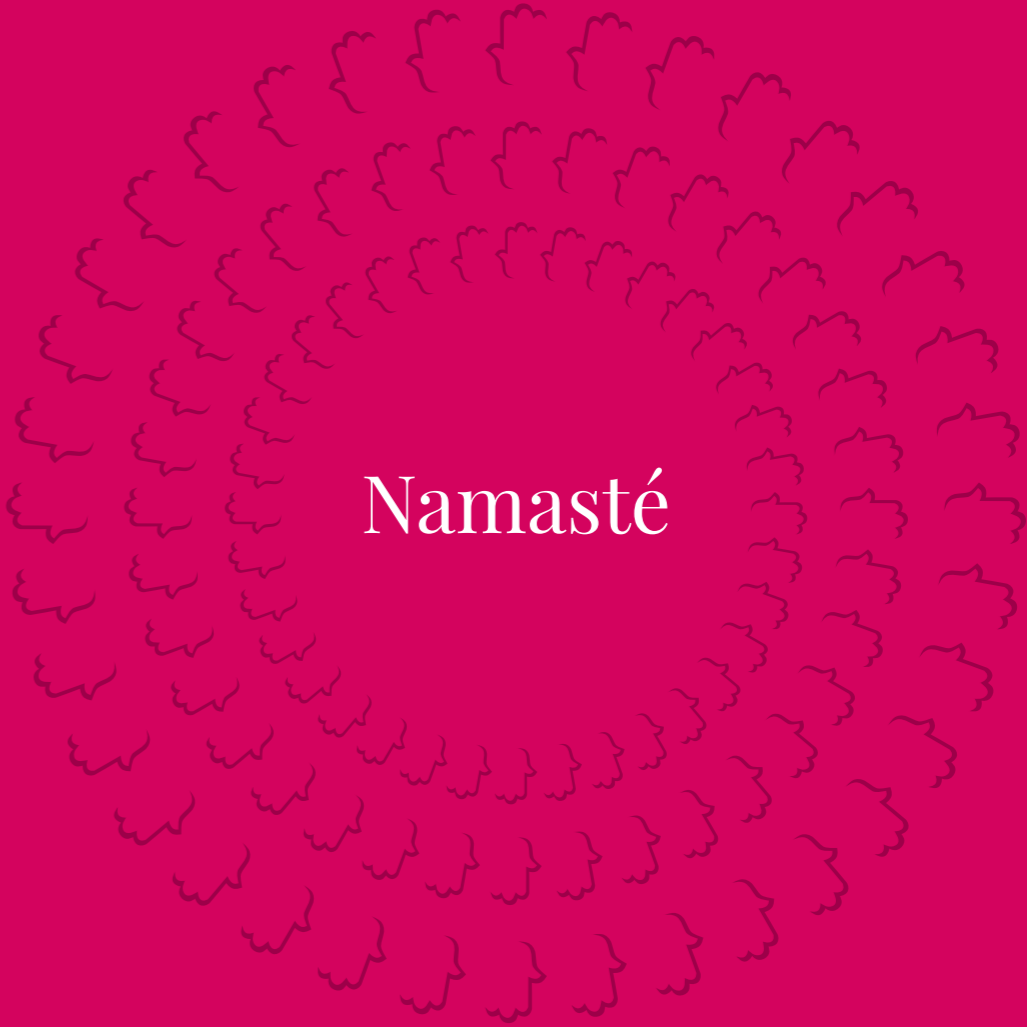


2017 / 18

Spirit Yoga Aufbau-Ausbildung

300+ / 500+





Die Spirit Yoga Aufbau-Ausbildung

INHALT

Die Spirit Yoga Aufbau-Ausbildung	5
Pflicht- und Wahlmodule	5
Die Idee hinter der Ausbildung	5
Teilnahmevoraussetzungen	6
Förderfähigkeit der Ausbildung	6
Qualifizierung und Anerkennung	6
Übersicht aller Pflichtmodule	8
Intro-Modul für Spirit Yoga-Externe Yogalehrer/-innen	8
Modul 1: Methode und Didaktik	8
Modul 2: The Art of Teaching	9
Modul 3: Yoga-Philosophie Advanced	10
Modul 4: Yoga-Anatomie	10
Modul 5: Die Strahlkraft des Yogalehrers	12
Modul 6: Moonlight Yoga und Meditation	13
Modul 7: Weiterführende Didaktik	13
Modul 8: Abschluss und Prüfung	14
Wahlmodule 2017/18	15
Prä- und Postnatal Yoga	15
Yoga-Thai-Massage mit Krishnataki	15
Yoga für Ältere (60+)	15
Yoga One-on-One – Personal-Trainings gestalten	15
Dozenten und Mentoren	18
Adressen und Kontakt	22

Die Aufbau-Ausbildung von Spirit Yoga in Berlin richtet sich an alle Yogalehrer/-innen, die bereits erfolgreich eine 200+-Stunden-Yogalehrer-Ausbildung absolviert haben.

Das Ziel der Aufbau-Ausbildung ist das Erreichen von 500+-Stunden Ausbildungszeit. Durch die Belegung bestimmter Ausbildungsmodulen werden Schritt für Schritt die nötigen 300+-Ausbildungsstunden erarbeitet und jeweils sowohl am Ende eines Moduls als auch am Ende der gesamten Ausbildung zertifiziert.

Der Ablauf der Spirit Yoga Aufbau-Ausbildung erfolgt modulartig. Das Fundament besteht aus acht Pflichtmodulen, die jeder Teilnehmer absolvieren muss. Diese Basis wird durch die Belegung thematischer Wahlmodule ergänzt. Die Auswahl der Wahlmodule hängt von der Spezialisierung des Teilnehmers ab.

Alle Module wiederholen sich in einem jährlichen Turnus. So ist es möglich, dass Pflichtmodule auch außerhalb der Reihenfolge nachgeholt werden können und jeder Teilnehmer den Ausbildungsverlauf an die individuellen Bedürfnisse anpassen kann.

PFLICHTMODULE (223,5 STD.)

1. Methode und Didaktik: 39 Std.
(inkl. Intro-Tag für Spirit Yoga-Externe: 10 Std.)
2. The Art of Teaching: 19 Std.
3. Yoga-Philosophie Advanced: 44 Std.
4. Yoga-Anatomie: 26 Std.
5. Die Strahlkraft des Yogalehrers: 21 Std.
6. Moonlight Yoga und Meditation: 41,5 Std.
7. Weiterführende Didaktik: 19 Std.
8. Abschluss und Prüfung: 14 Std.

WAHLMODULE 2017/18

1. Prä- und Postnatal Yoga: 45 Std.
2. Yoga-Thai-Massage mit Krishnataki: 30 Std.
3. Yoga One-on-One – Ein Yoga-Personal-Training gestalten: 18 Std.
4. Yoga für Ältere (60+): 18 Std.

DIE IDEE HINTER DER AUSBILDUNG

Eine wesentliche Aufgabe eines gut ausgebildeten und erfolgreichen Yogalehrers ist es, in seinem Tun und seiner Lehre lebendig zu bleiben und zu wachsen. Es ist unumgänglich, stetig weiterzulernen, um das bereits erworbene Wissen zu vertiefen und in regelmäßigen Abständen neue Impulse zu erhalten.

Wer einen qualitativ hochwertigen Yogaunterricht bieten möchte, muss verstehen, wie sich der Yoga-bereich (weiter)entwickelt. Eine intensive Beschäftigung nicht nur mit Yoga als solchem, sondern auch damit, wo Yoga heute in der Gesellschaft steht und von ihr wahr- und aufgenommen wird, hilft, eine aufgeklärte Sichtweise zu erlangen.

Um Tradition und gleichsam medienstarke, moderne Ansätze zu integrieren, braucht es Erfahrung und das entsprechende Know-how. Doch das reicht noch nicht aus! Wer Yoga unterrichtet, weiß, dass zu einem guten Unterricht weitaus mehr gehört. Aber was ist es, worauf es ankommt?

Die herausragende Qualität der Spirit Yoga Ausbildungen besteht darin, dass die Teilnehmer lernen, eine individuelle Identität als Yogalehrer zu entwickeln. Persönliche Leidenschaft gepaart mit Professionalität und einer klaren Kenntnis der eigenen Stärken können

gezielt eingesetzt werden, um sich vom Großteil der Mitbewerber am Yogamarkt abzusetzen.

Eine Spezialisierung in der Lehre auf spitz zugeschnittene, yogarelevante Themen wird genauso gefördert, wie die Vertiefung von Basiswissen in Bereichen von Philosophie und Anatomie.

Das verbindende konzeptionelle Element der Spirit Yoga Aufbau-Ausbildung ist allerdings, dass alle Module inhaltlich und didaktisch – im Gegensatz zu unterschiedlichen, nicht aufeinander aufbauenden Workshops – untereinander harmonisieren und ineinander greifen. Der inklusive Charakter inspiriert nicht nur und fördert den Austausch untereinander, sondern steigert noch einmal mehr die Qualität der Ausbildung und den Grad der persönlichen Entwicklung der Teilnehmer.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Eine abgeschlossene 200+-Stunden-Grundausbildung berechtigt an den Pflichtmodulen der Aufbau-Ausbildung teilzunehmen. Für den Besuch der Wahlmodule gib es keine Teilnahmevoraussetzungen. Alle Module sind unabhängig von dem Gesamtkonzept der Ausbildung einzeln buchbar.

FÖRDERFÄHIGKEIT DER AUSBILDUNG

Die Ausbildungen bei Spirit Yoga sind förderfähig und Förderungen wie Bildungsscheck/Bildungsprämie, können beantragt werden (www.bildungspraemie.info). Ansprechpartnerin bei Spirit Yoga ist Andrea Mende: andrea@spirityoga.de

QUALIFIZIERUNG UND ANERKENNUNG

Die Aufbau-Ausbildung ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Pflicht- und ausgesuchte Wahlmodule mit einem Gesamtumfang von 300+-Stunden absolviert und eine Abschlussarbeit zu einem Thema eingereicht wurden. In Kombination mit der vorher absolvierten 200+-Stunden-Ausbildung ergibt sich so eine Ausbildungszeit von 500+-Stunden.

Yogalehrer, die nicht bei Spirit Yoga gelernt haben, erhalten ein intensives Orientierungsmodul (10 Std.). Dieses Modul vermittelt die wesentlichen Grundlagen und die Säulen des Spirit Yoga. Dieser Einführungskurs wird für die Teilnahme an weiteren Modulen vorausgesetzt.

Nach Beendigung der Aufbau-Ausbildung bietet sich die Möglichkeit, Kurse bei Krankenkassen als Präventionskurse anerkennen und fördern zu lassen. Damit die Ausbildung bei der Prüfstelle für Prävention (ZPP) anerkannt wird, müssen zusätzlich bestimmte Kriterien erfüllt sein. Die Kriterien sind neben der Dauer 500+-Stunden Ausbildung die Art einer abgeschlossenen Berufsausbildung oder eines Studiums sowie die Trainererfahrung.

Da diese Kriterien nach individuellem Hintergrund anwendbar sind, können sie auf der Website der ZPP (www.zentrale-pruefstelle-praevention.de) sowie im Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes nachgelesen oder erfragt werden. Die Spirit Yoga Ausbildungen unter der Leitung von Patricia Thielemann (E-RYT@500-YA) entsprechen den Kriterien der international anerkannten Institution Yoga Alliance. Sie orientieren sich außerdem an den Anforderungskriterien der von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) anerkannten Fachverbände.



Übersicht aller Pflichtmodule

INTRO-MODUL FÜR SPIRIT YOGA-EXTERNE YOGALEHRER/-INNEN

Eine Einführung in Methode und Didaktik des Spirit Yoga Stils

Das Spirit Yoga Intro-Modul richtet sich an externe Yogalehrer/-innen aus anderen Yogaschulen.

Patricia Thielemann vermittelt kompakt und auf inspirierende, aufschlussreiche Art ihren Spirit Yoga Stil. Hier geht es darum, dass externe Yogalehrer/-innen lernen, die wesentlichen Inhalte und Aspekte des Spirit Yoga Stils in ihren Unterricht zu integrieren.

Der Spirit Yoga Stil zeichnet sich durch besondere Merkmale und Werte aus. Er ist strukturiert, zugewandt, aufgeklärt und anpackend. Patricia erläutert, wie diese Werte klar in den Unterricht einfließen und welche Qualitäten den Unterricht auszeichnen. Die Teilnehmer erlernen außerdem das „Vier-Elemente-Konzept“ (Erde, Feuer, Wasser, Luft) zu integrieren. Ein Überblick über die Spirit Yoga Entwicklung und deren Philosophie rundet das Modul ab.

Die Teilnahme an diesem Modul für Externe ist Voraussetzung für den Zugang zu den weiteren Modulen der Spirit Yoga Aufbau-Ausbildung. Wir empfehlen, sich rechtzeitig anzumelden und im Vorfeld Yoga-Klassen von Patricia Thielemann oder der Mentorlehrer (siehe „Dozenten und Mentoren“) zu besuchen.

Zeit: 29. November 2017, 07:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Morgens Studio West, danach Studio Zehlendorf

Preis: 140 Euro, 10 Stunden

Dozenten: Patricia Thielemann

MODUL 1: METHODE UND DIDAKTIK

Das Verständnis für die Spirit Yoga Prinzipien zur Gestaltung eines hochwertigen Unterrichts vertiefen

Das erste Modul der Aufbau-Ausbildung geht auf unterschiedlichen Ebenen der dringlichen Frage nach, was einen qualitativ hochwertigen Yogaunterricht ausmacht.

Die vorgestellte Struktur der Klassen mit verschiedenen Schwerpunkten orientiert sich an dem „Vier-Elemente-Konzept“. Der Spirit Yoga Stil verarbeitet die Aspekte

- Erde
- Wasser
- Feuer
- Luft

auf der Grundlage eines bestimmten Verständnisses von Werten. Die Werte sind

- strukturiert
- aufgeklärt
- zugewandt
- anpackend

Somit ergeben sich insgesamt acht mögliche Parameter, um den Unterricht zu gestalten.

Die Teilnehmer lernen diese Parameter im Spirit Yoga Stil einzusetzen und bewusst der eigenen Persönlichkeit als Yogalehrer anzupassen. Auf gestalterischer Ebene geht es um den Aufbau des Unterrichts als ganzheitliches Konstrukt. Dies setzt sich aus Sequenzierung und Gesamtinszenierung zusammen:

Auf der Ebene der Asanas geht es zum einen um achtsames und anatomisch fundiertes Ausrichten. Zum anderen darum, die Wechselwirkungen zwischen der äußeren Form und der inneren Haltung zu erkennen und sinnvoll einzusetzen.

Die wohldurchdachten Sequenzen beinhalten körperliche, mentale und energetische Aspekte. Bei der Inszenierung spielen äußere Faktoren, wie Licht und Musik wichtige Rollen, um die Stimmung im Raum zu beeinflussen und die gewünschte Atmosphäre zu kreieren.

Jeder Tag beginnt mit einer intensiven Morgenpraxis. Dabei repräsentiert jede einzelne Praxis eines der vier Elemente. Die Morgenpraxis bildet die Analyse-Grundlage für den theoretischen Teil und den entsprechenden Methoden, um das jeweilige Element im Unterricht lebendig und spürbar zu machen.

Die Morgenpraxis findet im Studio West und der Unterricht anschließend im Studio Zehlendorf statt.

Zeit: 30. November bis 03. Dezember 2017

Do bis So: 07:30 bis 10:00 Uhr (Morgenpraxis)

Do bis Sa: 12:00 bis 17:30 Uhr

So: 12:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Morgens Studio West, danach Studio Zehlendorf

Preis: Bis 30. August 2017 Early-Bird-Preis 570 Euro, danach 620 Euro, 39 Stunden

Dozenten: Patricia Thielemann, Stine Lethan, Joachim Koch, Nina Heitmann

Hinweis: Für die Morgenpraxis sind einige Plätze extern buchbar (pro Yogapraxis 38 Euro, alle vier Einheiten im Paket für 150 Euro inkl. Sauna nach der Praxis).

MODUL 2: THE ART OF TEACHING

Abgrenzung und Aufbau verschiedener Klassenformate von Spirit Yoga

In diesem Modul werden die Inhalte aus dem ersten Modul konkret auf die verschiedenen Spirit Yoga Klassenformate umgesetzt.

Das Modul „The Art of Teaching“ vermittelt ein profundes Verständnis für das anspruchsvolle Zusammenspiel einer erfolgreichen Spirit Yoga Klasse. Es geht darum, die richtige Sequenz mit den richtigen Anweisungen und den richtigen Instrumenten so zu inszenieren, dass aus der Yogaklasse ein Erlebnis wird!

Einzigartig ist das konsequente Anwenden der Spirit Yoga Prinzipien auf allen Intensitätsstufen. Die Teilnehmer lernen ein erprobtes Verfahren kennen, das ein Garant für erfolgreiches Arbeiten als Yogalehrer ist.

Relevante Aspekte für folgende Klassenformate:

- Level 1 Einsteiger
- Level 1-2 Einsteiger mit Vorkenntnissen
- Level 2 Fortgeschrittene Praktizierende
- Level 2-3 Fortgeschrittene Praktizierende – höhere Intensitätsstufe

Die Schwerpunkte liegen jeweils auf:

- strukturierter Aufbau
- kreativer Sequenzierung (Micha Erbe)
- Unterrichtsführung
- Einsatz klarer Sprache
- Hands-on/Assists (Joachim Koch)
- Übereinstimmung mit den Spirit Yoga Werten

- Anteil der Elemente
- Einfluss philosophischer Aspekte

Patricia gestaltet ein intensives Seminar aus Praxis, Gruppenarbeit, Lehrproben mit anschließendem Detail-Feedback und Coaching zur Weiterentwicklung der Lehrpersönlichkeit und -tätigkeit.

Zeit: 25. bis 28. Januar 2018

Do bis Sa: 09:00 bis 17:30 Uhr

So: 09:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Studio Zehlendorf

Preis: Bis 25. Oktober 2017 Early-Bird-Preis 450 Euro, danach 490 Euro, 19 Stunden

Dozenten: Patricia Thielemann, Joachim Koch, Micha Erbe

MODUL 3: YOGA-PHILOSOPHIE ADVANCED

Ein integriertes Modell aus yogischen und anderen Philosophieansätzen

In diesem Modul wird einigen drängenden Fragen unserer Zeit nicht nur aus yogaphilosophischer Sicht nachgegangen. Es behandelt Themen, wie etwa den Einfluss der Digitalisierung auf zwischenmenschliche Kommunikation oder den Drang nach Selbstoptimierung.

Moderne Philosophieansätze und die traditionelle Yoga-Philosophie (Bhagavad Gita, Hatha-Yoga Pradipika, Yoga Sutra des Patanjali) bilden die Grundlagen für eine kritische Diskussion.

Das verbindende Bestreben der Dozenten dieses „Yoga-Philosophie Advanced“-Moduls ist es, Yoga aus seiner Glashauss-Position herauszuholen. In der moder-

nen Zeit genügt eine isolierte Sichtweise des traditionellen Yoga nicht, um in aufgeklärter Weise die im Yoga liegenden Lösungsansätze herauszuarbeiten. Es geht beispielsweise um die Frage, wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitstechniken dazu beitragen, den Lebens- und Arbeitsalltag positiv zu beeinflussen. Insgesamt legen wir einen weiteren Baustein dafür, die Yoga-Philosophie modern zu übersetzen, um die Relevanz für die westliche Welt herauszuarbeiten.

Moderiert und umrahmt wird die Veranstaltung von Patricia Thielemann, die hier einmal mehr ihrer Vordenkerfunktion gerecht wird, und in innovativer Form den allseits geforderten, integrativen und fachübergreifenden Diskurs initiiert.

Zeit: 14. bis 18. Februar 2018

Mi bis Fr: 08:30 bis 17:30 Uhr

Sa: 08:30 bis 16:30 Uhr

So: 08:30 bis 15:30 Uhr

Ort: Studio Zehlendorf

Preis: Bis 14. November 2017 Early-Bird-Preis 570 Euro, danach 620 Euro, 44 Stunden

Dozenten: Dr. Natalie Knapp, Dr. Ralph Skuban, Patricia Thielemann

MODUL 4: YOGA-ANATOMIE

Anatomisch erleuchtet – Anatomie lebendig und praxisnah

Lilla Wuttich führt auf einzigartige Weise an die anatomischen Mechanismen in der Yogapraxis heran. Komplizierte Zusammenhänge werden durch ihre detaillierten Erläuterungen klar. Sie macht korrekte Haltung erfahrbar, sichtbar und bewusst. Lilla hilft den Yogalehrern, ein für allemal das Verletzungsrisiko in



ihren Kursen zu minimieren und lehrt sie, die Körper ihrer Schüler zu öffnen und durch Veränderung alter Bewegungsmuster neue Entwicklungen zu ermöglichen. Einen Tag wird Lilla mit den Teilnehmern der Gruppe eine Führung durch das MeMu – MenschMuseum machen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Allgemeine anatomische Grundlagen
- Die wichtigsten Muskeln, deren Funktion und Zusammenspiel
- Die Gelenke, ihr Aufbau und Besonderheiten
- Die Wirbelsäule als flexibler Halt unseres Körpers
- Das Wunderwerk Faszien
- Die Prinzipien der Bewegungskoordination als Grundlage gesunder Belastung des Körpers

Zeit: 06. bis 08. April 2018

Fr und Sa: 08:30 bis 17:30 Uhr

So: 08:30 bis 16:30 Uhr

Ort: Studio Zehlendorf und MenschMuseum

Preis: Bis 06. Januar 2018 Early-Bird-Preis 340 Euro, danach 380 Euro, 26 Stunden

Dozenten: Lilla Wuttich

MODUL 5: DIE STRAHLKRAFT DES YOGALEHRERS

Die individuelle Lehrerpersönlichkeit finden und stärken

Wir identifizieren, benennen, hinterfragen und verändern tief in uns verwurzelte, hinderliche Grundannahmen. Diese beeinflussen unser Denken, Handeln

und Fühlen unbewusst. Damit wirken sie sich oft – nicht nur in der Rolle als Yogalehrer – hinderlich auf die Realisierung unserer vollen Kraft aus. Durch die Schärfung der Eigenwahrnehmung auf diese Gedankenmuster wird es leichter möglich, sich als Lehrer authentisch und im Ausdruck des vollen Potenzials seinen Schülern zu widmen.

Darüber hinaus verstärken Praktiken der Achtsamkeit sowie Methoden aus der Körper- und der kognitiven Therapie die Eigenwahrnehmung und zeigen Wege auf, wie das, was nicht förderlich ist, verändert werden kann.

Intensive, von Patricia geleitete Yogaklassen sind so auf diesen Workshop abgestimmt, dass sie die innere Arbeit verstärken, zur Transformation anregen und damit zu tiefgreifenden Veränderungsprozessen führen können.

Zeit: 31. August bis 02. September 2018

Fr: 17:00 bis 22:00 Uhr

Sa: 08:30 bis 17:00 Uhr

So: 08:30 bis 16:00 Uhr

Ort: Studio Zehlendorf

Preis: Bis 31. Mai 2018 Early-Bird-Preis 340 Euro, danach 380 Euro, 21 Stunden

Dozenten: Diana Krämer, Judith Vogel-Weissinger, Patricia Thielemann

Hinweis: Dieses Modul ist auch für die Teilnehmer der 200+-Std.-Ausbildung geöffnet.

MODUL 6: MOONLIGHT YOGA UND MEDITATION

Selbstreflexion, Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung

Innerhalb der letzten Jahre sind psychische und körperliche Beschwerden durch erhöhten Stress und Belastungen in Alltag und Berufsleben erheblich gestiegen. Das belegen zahlreiche Studien. Die Zeiten für Entspannung, Selbstreflexion und Erholung kommen häufig zu kurz. In jüngster Zeit wird daher verstärkt geforscht, mit welchen Mitteln diesen Bedürfnissen entsprochen werden kann. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien bestätigt die positiven Wirkungen von Yoga und Meditation.

Das Modul behandelt die körperlichen und psychischen Aspekte von Stress und Überlastung, entsprechende Bewältigungsstrategien und Burnout-Prävention. Es geht um die praktische Anwendung aus Forschungserkenntnissen und sie auf das Spirit Yoga Moonlight-Programm zu übertragen. Das Moonlight-Modul vermittelt relevante Methoden mit dem gemeinsamen Ziel, Stress zu reduzieren und Widerstandskraft und Resilienz zu stärken.

Die effektiven Ansätze, die erlernt werden, sind:

- Moonlight Yoga (Patricia Thielemann)
- Somatics – Bewegungstherapie nach Thomas Hanna (Mary McDermott)
- Achtsamkeitspraxis und Meditation (Dr. Britta Hölzel)

Zeit: 03. bis 07. Oktober 2018

Mi bis Sa: 09:00 bis 17:30 Uhr

So: 09:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Studio Zehlendorf

Preis: Bis 03. Juli 2018 Early-Bird-Preis 620 Euro, danach 670 Euro, 41,5 Stunden

Dozenten: Dr. Britta Hölzel, Mary McDermott, Patricia Thielemann

MODUL 7: WEITERFÜHRENDE DIDAKTIK

Auffrischung und Vorbereitung auf die Abschlussprüfung

Das Modul der weiterführenden Didaktik stellt die wichtigsten Themen der Aufbau-Ausbildung in sehr kompakter Form in seinen Mittelpunkt.

Die Schwerpunkte liegen auf:

- Sequenzierung
- Hands-on
- Stimmtraining
- ausführliches Coaching und Feedback

Das Ziel ist es, den individuellen Ausdruck als Yogalehrer noch mehr zu schärfen, wesentliche Aspekte der Unterrichtspraxis noch einmal aufzufrischen und somit optimal auf die Abschlussprüfung vorzubereiten.

Die Teilnehmer werden voraussichtlich in zwei Gruppen aufgeteilt, um die persönliche Betreuung zu sichern. Genaue inhaltliche Angaben geben wir rechtzeitig bekannt.

Zeit: 30. November bis 02. Dezember 2018

Fr: 19:00 bis 22:00 Uhr

Übersicht aller Wahlmodule 2017/18

Sa: 09:00 bis 17:30 Uhr

So: 09:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Studio Zehlendorf

Preis: Bis 30. August 2018 Early-Bird-Preis 280 Euro, danach 320 Euro, 19 Stunden

Dozenten: Patricia Thielemann, Ruth Antons

MODUL 8: ABSCHLUSS UND PRÜFUNG

Lehrprobe, Feedback, Themen der Abschlussarbeit

Im Abschluss-Modul unterrichten die Teilnehmer jeweils zu zweit eine 60-minütige Klasse. Das gewählte Klassenformat entspricht dem Bereich, auf den sich die Teilnehmer im Verlauf der Ausbildung spezialisierten. Im Anschluss folgen ein Feedback und die Beurteilung von Patricia.

Im zweiten Teil des Moduls gibt es Zeit für persönliche Reflexion, für Fragen zu der Abschlussarbeit und einen Ausblick für die beruflichen Möglichkeiten und Entwicklungen.

Weitere inhaltliche Details sowie die Zeiten geben wir rechtzeitig bekannt.

Zeit: 19. bis 20. Januar 2019

Ort: Studio Zehlendorf

Preis: Dieses Modul ist kostenfrei, 14 Stunden

Dozenten: Patricia Thielemann



PRÄ- UND POSTNATAL YOGA

Dieses praxisorientierte Ausbildungsmodul in Berlin oder Frankfurt am Main richtet sich an alle zertifizierten Yogalehrerinnen sowie an Hebammen, die über gutes Yoga-Basiswissen verfügen. Patricia Thielemann vermittelt in dieser intensiven Ausbildung alles Wissenswerte zum Thema Yoga in der Schwangerschaft sowie der Zeit während und nach der Geburt. Ein Teil des fachspezifischen Unterrichts erfolgt bei Prof. Dorothea Tegethoff.

Die Ausbildung beinhaltet als Schwerpunkte die physiologischen, energetischen und emotionalen Gesichtspunkte in der Schwangerschaft, während der Geburt, des Wochenbettes sowie bis zu sechs Monaten nach der Geburt.

Zeit: 06. bis 11. November 2017 in Berlin oder 12. bis 17. März 2018 in Frankfurt am Main

Preis: 1.200 Euro, 45 Stunden.

Dozenten: Patricia Thielemann, Prof. Dorothea Tegethoff

YOGA-THAI-MASSAGE MIT KRISHNATAKI

Während dieses Fünf-Tage-Moduls werden die Teilnehmer in die therapeutische Anwendung der Thai-Massage – in Übereinstimmung mit den fünf Elementen der chinesischen Medizin – eingeführt.

Zeit: 06. bis 10. Dezember 2017

Tgl. von 09:30 bis 16:30 Uhr

Ort: Studio Zehlendorf

Preis: 620 Euro, 30 Stunden

Dozenten: Krishnataki

YOGA FÜR ÄLTERE (60+)

Die Yogalehrer lernen in diesem Modul die besonderen körperlichen Bedürfnisse und Probleme ihrer älteren Kursteilnehmer zu erkennen, aber auch deren spezielle Ressourcen aufzugreifen und nachhaltig in den Unterricht einfließen zu lassen. Nach einem Einblick in die Herausforderungen im Alter aus einer anatomisch/physiologischen Perspektive werden gemeinsam Übungssequenzen im Stehen, auf dem Stuhl und auf der Matte unter Zuhilfenahme geeigneter Hilfsmittel erarbeitet und auch angeleitet.

Zeit: 27. bis 29. April 2018

Ort: Studio Zehlendorf

Preis: Bis 27. Januar 2018 Early-Bird-Preis 190 Euro, danach 225 Euro, 18 Stunden

Dozenten: Sabine Klein, Micha Erbe

YOGA ONE-ON-ONE – PERSONAL-TRAININGS GESTALTEN

Ein Yoga-Personal-Training unterscheidet sich sowohl im Aufbau als auch im Inhalt und der Unterrichtsdidaktik stark von einem Gruppenkurs. In diesem Fortbildungsseminar erhältst du das Handwerkszeug, um im klassischen Yoga-Personal-Training aktiv zu werden. Erlerne ein fundiertes Basiswissen, um mit deinem Handling die Privatschüler dort abzuholen, wo sie stehen.

Zeit: 08. bis 10. Juni 2018

Ort: Studio Zehlendorf

Preis: Bis 08. März 2018 Early-Bird-Preis 190 Euro, danach 225 Euro, 18 Stunden

Dozenten: Andrea Mende, Daniela Bläsing



Dozenten und Mentoren



PATRICIA THIELEMANN

hat in Los Angeles viele Jahre Yoga unterrichtet, bevor sie nach Berlin zog und 2004 am Hackeschen Markt ihr erstes Studio eröffnete. Mit ihren großzügigen Räumen an drei Standorten in der Hauptstadt gehört Spirit Yoga zu den größten Yogaschulen Europas. Patricia arbeitet als Pionierin konsequent an ihrem aufgeklärten, zupackenden und strukturierten Yoga-Stil. Seit über einem Jahrzehnt prägt sie damit entscheidend die Identität des modernen Yoga im deutschsprachigen Raum.

Patricia ist Herausgeberin eigener CDs und DVDs. Überregional bekannt machte sie das „Spirit Schwangeren- und Postnatal Yoga-Programm“. Sie äußert sich zudem regelmäßig in Interviews und als Autorin in Büchern und Fachmedien. Mit ihrem Werdegang lebt die zweifache Mutter, zugewandte Yogini und erfolgreiche Unternehmerin durch ihr eigenes Beispiel überzeugend vor, was sie meint, wenn sie sagt: „Tritt in dein Licht!“



DR. RALPH SKUBAN

ist Sozialwissenschaftler und Buchautor. Er leitete über zwei Jahrzehnte lang eine Einrichtung für Demenzkranke. Die intensiven Begegnungen mit Alter und Krankheit, dem zerfallenden Geist und Tod des Menschen führten ihn zur Mystik des Ostens, insbesondere zur Philosophie und Praxis des Yoga.



DR. NATHALIE KNAPP

ist Philosophin, Referentin und Autorin populärer Sachbücher (u.a. „Der unendliche Augenblick – Warum Zeiten der Unsicherheit so wertvoll sind“). Sie hält Vorträge, gibt Seminare und leitet Akademiewochen für Führungskräfte.



LILLA WUTTICH

arbeitet hauptberuflich als Physiotherapeutin in Berlin und Potsdam. Ihre fundierten Anatomie-Workshops erfreuen sich wegen ihrer lebendigen und praxisnahen Darstellung der Anatomie großer Beliebtheit.



MARY MCDERMOTT

unterrichtet seit vielen Jahren Yoga. Die gebürtige Irin absolvierte ihre Ausbildung bei Tias Little (Prajna Yoga). Sie ist Thai-Yoga-Massage-Therapeutin und Life Coach. Mary bildet Yogalehrer weltweit im Rahmen von sozialen Projekten aus (Nairobi, Saudi Arabien). Einer ihrer besonderen Schwerpunkte ist das entspannende Somatic Yoga. Diese Methode wird sie im Rahmen des Moonlight-Moduls vermitteln.



JUDITH VOGEL-WEISSINGER

ist Yogalehrerin bei Spirit Yoga und hat als Psychotherapeutin ihre eigene Praxis in Berlin-Mitte. Durch ihre langjährige Berufserfahrung weiß sie, dass die Verbindung zum Körper der Schlüssel zur Entspannung und Heilung ist.



DIANA KRÄMER

ist Ergotherapeutin und Gesundheitswissenschaftlerin. Sie arbeitet als Dozentin, Psychologin und Trainerin für Stressbewältigung schwerpunktmäßig mit traumatisierten Menschen. Sie ist überzeugt, dass sie mit einer ganzheitlichen Kombination aus kognitiven, körperbezogenen und kreativen Therapieformen ihre Klienten erreicht. Ihr Schwerpunkt in der Ausbildung ist der Bereich Persönlichkeitsentwicklung der Lehrer.



DR. BRITTA HÖLZEL

ist Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin. Die in München lebende Wissenschaftlerin leitet bei uns die Achtsamkeitspraxis und Meditation im Pflichtmodul 6 an.



STINE LETHAN

unterrichtet als ausgebildete Tänzerin mit Klarheit, Disziplin, Hingabe und Körperausrichtung. Sie vermittelt das Prinzip „Yoga ist Meditation in Bewegung“ in harmonisch-fließenden Übungsfolgen. Ihr Schwerpunkt in der Ausbildung ist die Didaktik dieser besonderen Technik, die bei Spirit Yoga dem Element „Wasser“ entspricht.



ANDREA MENDE

wusste nach ihrer ersten Yogastunde, dass es Liebe auf den ersten Blick war. Die Verbindung von Körper, Geist und Seele und das bewusste Atmen berührt und fasziniert sie. Mit ihrer präzisen und auf korrekte Ausrichtung sowie Achtsamkeit orientierten Praxis vermittelt sie Techniken, die im One-on-One-Einzelunterricht angewendet werden.



SABINE KLEIN

unterrichtet seit vielen Jahren privat und in Senioreneinrichtungen ältere und körperlich eingeschränkte Menschen. Nach ihrer Yogalehrer-Ausbildung bei Spirit Yoga hilft ihr eine yogatherapeutische Zusatzausbildung und vor allem eine langjährige Kurs Erfahrung, Yoga für jeden zugänglich zu machen.



NINA HEITMANN

begann 2002 mit Yoga nach B.K.S. Iyengar und absolvierte bereits 2006 ihre Ausbildung bei Spirit Yoga. Nina legt einen besonderen Schwerpunkt auf Meditation. Sie vermittelt in der Ausbildung das Element „Luft“ im Spirit Yoga Stil.



JOACHIM KOCH

lebt und arbeitet als Yogalehrer, Coach und Berater in Berlin. Er kombiniert seine Stärke, zu motivieren und Begeisterung zu entfachen mit seinen exzellenten Anatomiekenntnissen. Er unterstützt die Spirit Yoga Lehrerausbildung im Bereich der „Assists/Hands-on“ und vermittelt im Spirit Yoga Stil das Element „Feuer“.



DANIELA BLÄSING

ist YA 200+/500+/ Prä- Postnatal-Lehrerin und ausgebildete Yogatherapeutin. Sie war die erste in Berlin, die Yoga in der Jugendstrafanstalt angeboten hat. Daniela unterrichtet viele Privatschüler und hat sich darüber hinaus auf den individuellen One-on-One-Einzelunterricht spezialisiert.



MICHA ERBE

Der examinierte Krankenpfleger und in Berlin lebende Spirit Yoga Lehrer beschäftigt sich insbesondere mit Sequencing und der Frage, wie Asanas wirkungsvoll an die individuellen Bedürfnisse der Praktizierenden adaptiert werden können.

Adressen und Kontakt

STUDIO MITTE

Rosenthaler Straße 36
Aufgang G
10178 Berlin

STUDIO WEST

Goethestraße 2-3
10623 Berlin

STUDIO ZEHLENDORF

Martin-Buber-Straße 23
14163 Berlin

SPIRITYOGA.DE

Alle Module können online gebucht werden:

SPIRITYOGA.ACADEMY

Daniela Bläsing beantwortet gerne
alle Fragen zur Ausbildung unter

AUSBILDUNG@SPIRITYOGA.DE



