

## 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



## Weitere DozentInnen

**Astrid Rani Gottschalk (Bonn)** Dozentin

- Heilpraktikerin seit Mai 2007 (Abschluss vor dem Gesundheitsamt Köln)
- Seit 2006 Dozentin an der Artemisa Heilpraktikerschule, Bonn für die Heilpraktiker-Ausbildungen. Schwerpunkte: Anatomie, Physiologie, Untersuchungsmethoden, Chinesische Medizin (TCM), Fußreflexzonen-therapie
- Gastdozentin an einem Fortbildungszentrum für Physiotherapeuten und in einer Physiotherapie-Praxis
- Seit 2002 Aus- / Weiterbildungen in Fußreflexzonen-therapie, Bachblütenberatung, Traditioneller Chinesischer Medizin, 5-Elemente-Ernährung, Ohrakupunktur, Spagyrik
- Humanistische Psychotherapie – Gestalttherapie



**Eckhard Krentz (Leverkusen)** Dozent  
Dipl.-Psychologe, Psycholog. Psychotherapeut

- Praxis für Psychotherapie, Coaching und Supervision in Leverkusen
- therapeutische Ausrichtung: Verhaltenstherapie, systemische Therapie, Hypnotherapie
- Schwerpunkte: Behandlung von Angststörungen, Depressionen und Burn-out; Coaching von Führungskräften; Einzel- und Teamsupervision, Teamentwicklung; präventive Stressbewältigung



## Termine – Bewerbung – Kosten

### Termine für 2018:

29. + 30. September (Einführungsseminar) | 8. + 9. Dezember

### Weitere Termine:

März, Juni, September, Dezember 2019, März 2020  
(die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben)

### Kosten:

Einführungsseminar 29. + 30.9. = 140,- €  
plus 16 Raten zu 90,- € pro Monat = 1.440,- €  
(Dezember 2018 bis einschl. März 2020).

### 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](http://www.bildungsscheck.com)

### Bankverbindung:

Wir bitten um eine Überweisung per Dauerauftrag zu Beginn des Monats.  
Bankverbindung: Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE37 3005 0110 0072 2499 98,  
BIC-/SWIFT-Code: DUSSEDE33XXX · Stichwort »WB EU«  
Empfänger: Michaela Kehrle / Uwe Bräutigam Änderungen vorbehalten



### Veranstaltungsort:

**die yogaschule**

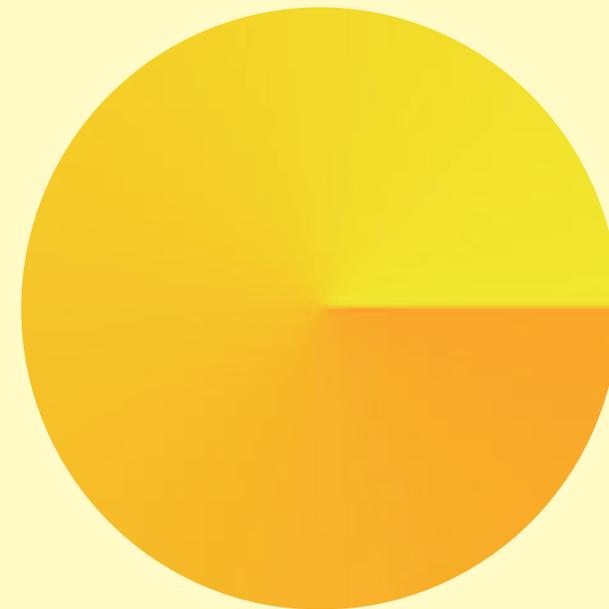
c/o Artemisa  
Zentrum für heilende Künste  
Wachsbleiche 8 - 9 · 53111 Bonn

### Für weitere Informationen und Bewerbung:

Michaela Kehrle »die yogaschule«  
August-Bier-Str. 12 · 53129 Bonn  
Tel. 0228-350 68 59 · [m.kehrle@web.de](mailto:m.kehrle@web.de)

# Individuelles Unterrichten

## BEGLEITEN MIT YOGA THERAPEUTISCHE ANWENDUNG DES YOGA



## Fortbildung für YogalehrerInnen

Beginn: September 2018  
Dauer: 1½ Jahre

[www.die-yogaschule.de](http://www.die-yogaschule.de)

**die yogaschule**

Mitglied des Kompetenznetzes Yoga  
[www.kompetenznetz-yoga.de](http://www.kompetenznetz-yoga.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.

Beim Einzelunterricht steht der/die LehrerIn 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 YogalehrerInnen folgende Zusatzqualifikationen:**

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

Deshalb bieten wir eine kontinuierliche, intensive und praxisnahe Fortbildung für YogalehrerInnen 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 YogalehrerInnen 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. Jede/r Teilnehmer/in sollte mindestens 5 Termine Einzelunterricht bei einer/einem YogalehrerIn 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 50,-€). Die Termine werden individuell vereinbart.

**Zertifikat**

Diese Fortbildung wird mit einem Zertifikat bestätigt. Voraussetzung sind: regelmäßige Teilnahme und die Vorlage von drei schriftlichen Falldokumentationen zu je fünf Übungsstunden.

## Lerninhalte der Fortbildung

### 1. Allgemeines

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

### 2. Beziehung zwischen Yogaübenden und LehrerIn

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

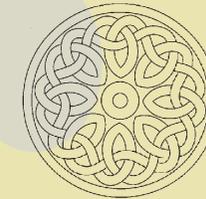
### 3. Zur Gestaltung der Praxis

- 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 Mantren

### 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, Herzkrankungen, 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

## Umfang – Dauer – Struktur

Die Fortbildung versteht sich als berufsbegleitender Lernprozess, bei dem die TeilnehmerInnen ihre 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 TeilnehmerInnen mindestens drei Menschen im Einzelunterricht (mehrere aufeinander aufbauende Einzelstunden). Dies kann bereits im professionellen Rahmen stattfinden oder im Freundes- und Bekanntenkreis.

Diese Begleitungen sind zu dokumentieren und werden zum Teil während der Seminare vorgestellt.

Die anderen werden als schriftliche Dokumentation abgegeben.

### 3. Einzelsupervisionen

Jeder Teilnehmerin, jedem Teilnehmer stehen für den Zeitraum dieser Fortbildung Einzelsupervisionen bei der Kursleiterin M. Kehrle ohne zusätzliche Kosten zur Verfügung.

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