



# WEITERBILDUNG

in der Tradition von T.K.V. Desikachar  
für Yogalehrende aller Stilrichtungen

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

## die yogaschule

### Die Weiterbildung

**Beginn: Februar 2019**  
**Dauer: 12 Monate**

Die Weiterbildung richtet sich an Yogalehrende aller Stilrichtungen, die sich mit den Prinzipien des Viniyoga in der Tradition von T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar intensiver auseinandersetzen möchten.

Das Ziel dieser einjährigen Weiterbildung ist eine gute Beobachtung und ein konzeptionelles Verständnis unserer Arbeitsmittel âsana, prâᅇyâma und Meditation zu entwickeln.

Auf dieser Grundlage kann ein variantenreicher, kreativer Unterricht entstehen, der sich an den individuellen Möglichkeiten und eventuellen Einschränkungen der Menschen orientiert. Dann wird Yoga zu einem Mittel um die persönliche Entwicklung des Menschen zu fördern und zu unterstützen. Diese Art mit Yoga umzugehen, wie sie von T.K.V. Desikachar gelehrt wird, ist in der Tradition bekannt als »Viniyoga«, das bedeutet: Anwendung auf spezielle Bedingungen.

Neben Offenheit für Fragen und Diskussionen erfordert die Weiterbildung eigenes Erarbeiten und kritisches Denken, aber vor allem Freude daran, neue Erfahrungen zu machen.

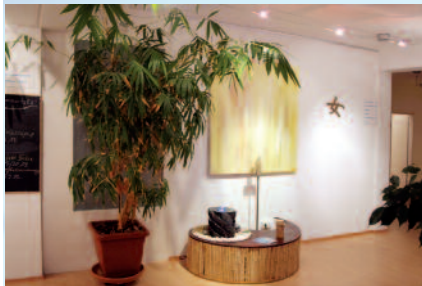
» Diese Weiterbildung bildet die Grundlage für die 1 1/2jährige Fortbildung für den Einzelunterricht: **»Individuelles Unterrichten – Begleiten mit Yoga – therapeutische Anwendung des Yoga«** (ab Frühjahr 2019).

### Die Inhalte

- 1 âsana als Konzept, das sich deutlicher aus seinen Anforderungen und Funktionen erschließen lässt, als über seine Form;  
Analyse von körperlichen Anforderungen, Erkennen von Problembereichen und Risiken;  
Entwickeln von Alternativen bei körperlichen Einschränkungen.
- 2 Die Bedeutung und Wirkung von Dynamik und Statik in den Körperübungen
- 3 Individuelle Planung von Übungsreihen: Aufbau einer Praxis in gezielten Schritten – Vorbereitung, Ausgleich (vinyasa krama)

- 4 Die Bedeutung und Wirkungsrichtung des Atems in den Körperübungen
- 5 Atemführung in den Körperübungen
- 6 schrittweiser Aufbau vom guten Umgang mit dem Atem bis zu den komplexen speziellen Prâᅇyâma-Techniken
- 7 Einsatz von Meditation im Yoga-Unterricht. Auswahlkriterien für Meditationsthemen, Probleme, Risiken und Kontraindikation  
Umgang mit verschiedenen Meditationsgegenständen





### UMFANG – DAUER – STRUKTUR:

Die Weiterbildung versteht sich als berufsbegleitender Lernprozess, bei dem die TeilnehmerInnen ihre Erfahrungen aus der eigenen Unterrichtspraxis einbringen, in Arbeitsgruppen und Hausaufgaben das Erlernte umsetzen und vertiefen.

Die Weiterbildung dauert 12 Monate und setzt sich aus folgenden Elementen zusammen:

### SEMINARE

6 Seminare, die sich über 12 Monate verteilen:  
samstags von 10 – 14 Uhr und 16 – 19 Uhr,  
sonntags von 10 – 14 Uhr

### EINZELSTUNDEN

Ein wesentlicher Teil der Weiterbildung ist die Erfahrung aus der eigenen Yogapraxis. Deshalb sind die Teilnehmenden zu 5 Einzelstunden in diesem Zeitraum verpflichtet.

### BEGINN DER WEITERBILDUNG:

Die Weiterbildung beginnt mit dem **Einführungsseminar vom 09. + 10. Februar 2019**. Das erste Seminar dient als Prüfstein für die Entscheidung, ob man sich auf diese Weiterbildung einlassen möchte.

### WEITERE TERMINE 2019

11. + 12.05.                      13. + 14.07.  
28. + 29.09.                      30.11. + 01.12.    Januar 2020

### VERANSTALTUNGSORT

die yogaschule c/o Artemisa, Heilpraktikerschule,  
Wachsbleiche 8 – 9, 53111 Bonn

Bei Artemisa gibt es die Möglichkeit einer einfachen Schlafsack-Übernachtung von Samstag auf Sonntag.

### LEITUNG

**Michaela Kehrle**, Yogalehrerin BDY/EYU

- 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

### EIGENE WEITERBILDUNGEN:

- ausgebildet bei GGF e.V., Düsseldorf
- seit 1993 fortlaufende Weiterbildung, Supervision bei Dr. med. Imogen Dalman und Martin Soder, Berlin
- Weiterbildungen bei T.K.V. Desikachar und Dr. K. Desikachar

### KOSTEN / BEZAHLUNG

**Kennenlern-/Einführungsseminar (1. Seminar)** 140,- Euro + 10 Raten zu 70,- Euro pro Monat (von April 2019 bis einschl. Januar 2020) – bitte per Dauerauftrag jeweils zu Beginn des Monats überweisen:

Stadtsparkasse Düsseldorf  
IBAN: DE37 3005 0110 0072 2499 98  
BIC-/SWIFT-Code: DUSSEDE3333  
Stichwort »WB Viniyoga«

Empfänger: Michaela Kehrle und Uwe Bräutigam

+ Kosten für 5 Einzelstunden (je 50,- Euro).

Kosten für Übernachtung, Verpflegung, Bücher, Kopien, Einzelunterricht sind in o.g. Betrag nicht enthalten.

» Wer Anspruch auf Bildungsscheck in NRW hat, bekommt entsprechende Zuwendung des Landes NRW. Info: [www.arbeit.nrw.de/arbeit/erfolgreich\\_arbeiten/angebote\\_nutzen/bildungsscheck/index.php](http://www.arbeit.nrw.de/arbeit/erfolgreich_arbeiten/angebote_nutzen/bildungsscheck/index.php)

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

die yogaschule

### INFO UND ANMELDUNG:

Michaela Kehrle  
Tel. 0228 3506859  
[m.kehrle@web.de](mailto:m.kehrle@web.de)

### die yogaschule

c/o Artemisa, Heilpraktikerschule,  
Wachsbleiche 8 – 9, 53111 Bonn

