

Wir möchten die Lehren des Yoga in moderner und lebensnaher Form für den Menschen von heute vermitteln. Yoga soll helfen körperliche und mentale Gesundheit zu fördern, um Einsicht, Kreativität, Erlebnisfähigkeit und Offenheit zu erweitern. Yoga kann ein Weg sein, bewusster und liebevoller mit sich und anderen umzugehen.

Wir orientieren uns an der Tradition von Krishnamacharya, wie sie von seinem Sohn und Schüler Desikachar weitergeführt wird. Im Mittelpunkt dieser Art der Yogavermittlung steht die Einsicht, dass jeder Mensch besonders ist. Der kulturelle und religiöse Hintergrund und die körperliche und psychische Befindlichkeit jedes Menschen wird respektiert. Unser Yogaunterricht richtet sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten des einzelnen Menschen aus.

Wir nutzen die traditionellen Lehren und Texte, insbesondere das Yogasutra des Patanjali, als Hilfe für die Yogapraxis und den Alltag. Wir lesen und vermitteln die alten Texte mit Respekt, aber auch mit kritischem Verstand und Unterscheidungsvermögen.

Unser Anliegen ist es, Yoga in offener und freimütiger Diskussion verständlich und nachvollziehbar zu machen. Yoga ist für uns mehr als nur eine Technik, Yoga ist die Kunst des bewussten Lebens.

## die yogaschule

Leitung: Uwe Bräutigam & Michaela Kehrle

**BDY.**  
anerkannte Ausbildung



**Uwe Bräutigam**

Yogalehrer  
BDY/EYU, Ausbildung bei der GGF, Düsseldorf.  
Studium der Indologie, Tibetologie und der Vergleichenden Religionswissenschaft

an der Universität Bonn. Langjähriger Dozent des BDY im Kontaktstudium, den Baustein-Ausbildungen und den verschiedenen anerkannten Schulen. Zehn Jahre Mitglied des Ausbildungsbeirates des BDY-Vorstandes für Aus- und Weiterbildung. Von 1991 bis 1999 zusammen mit Anne Borchard, Imogen Dalmann und Martin Soder Leitung der Yogalehrausbildung der Yogaschule Hannover.

Leitung von Kultur- und Seminarreisen nach Indien, Nepal und Tibet. Seminare und Vorträge zu Themen des Yoga und des Buddhismus. Mitarbeiter der Zeitschrift »Viveka – Hefte für Yoga«.



**Michaela Kehrle**

Yogalehrerin  
BDY/EYU, Ausbildung bei der GGF, Düsseldorf 1989.  
Seit 1993 intensive Auseinandersetzung mit Viniyoga (Weiterbildungen, Einzelunterricht,

Supervision bei Martin Soder, Dr. med. Imogen Dalmann und T.K.V. Desikachar)

Mehrjährige Tätigkeit als Moderatorin der praktischen Vorstellstunden bei der GGF und beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY);

Leitung von Weiterbildungsseminaren für YogalehrerInnen, Yogakurse und Seminare bei verschiedenen Bildungsanstalten, Yogakurse für Schwangere, Yogakurse und Einzelunterricht in eigener Yogaschule in Bonn.

Leitung der zweieinhalbjährigen Weiterbildungen für YogalehrerInnen und der vierjährigen Yogalehrausbildungen in Köln.



**Assistenz: Anja Moser** Yogalehrerin BDY / EYU  
Krankenschwester; Vom BDY anerkannte Basisausbildung, Weiterbildung bei Michaela Kehrle und Uwe Bräutigam, sowie bei Dr. med. Imogen Dalman und Martin Soder. Individuelle Weiterbildung bei R. Sriram, Yogaarbeit unter Supervision bei Petra Pramschiefer.

Leiterin der anyata yogaschule in Kempen mit über 20jähriger Unterrichtserfahrung im Gruppenunterricht und 10jähriger Unterrichtserfahrung im individuellen Unterrichten.

## GASTDOZENTEN



**Beatrice Müller**

Ärztin und Yogalehrerin in der Tradition von T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar. Yoga-ausbildung am Krishnamacharya Yoga Mandiram in Madras / Indien und am Berliner Yoga Zentrum.

Seit vielen Jahren Weitergabe von Yoga im Gruppen- und Einzelunterricht.



**Gabriele Bilitewski**

Lehrer-Studium; Yogalehrerin BDY/EYU, Seit vielen Jahren Leitung von Yoga- und Meditationskursen und Yoga-Einzelunterricht; psychotherapeutische Arbeit in eigener Praxis. Ausbil-

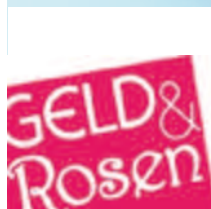
dingsleitung für Yoga und Psychotherapie. Leiterin des Instituts für Angewandten Yoga und des Zentrums für Existenzanalyse, Logotherapie und Transpersonale Prozessarbeit (ZELT) in Hildesheim. Therapeutische Ausbildungen in Logotherapie, Systemischer und Energetischer Psychotherapie sowie Transpersonaler Prozessarbeit.



**Monika Klein**

Yogalehrerin BDY/EYU  
Leiterin der Yoga Schule Hannover und des Zentrums für Aus- und Weiterbildung an der Yoga Schule Hannover; Seit 1991 Schülerin von Dr. Imogen Dalmann und

Martin Soder; Seit 1997 Unterricht für Gruppen und Einzelarbeit mit schwangeren Frauen, sowie Fortbildungen zum Thema Yoga in der Schwangerschaft.



**Geld & Rosen GbR**

Unternehmensberatung für Frauen und soziale Einrichtungen.

Änderungen vorbehalten.

# YOGALEHRAUSBILDUNG

die yogaschule

Leitung: Uwe Bräutigam & Michaela Kehrlé

**BDY.**  
anerkannte Ausbildung



# YOGA LEHRAUSBILDUNG

## Das Wesen der Ausbildung

Die Yogalehrausbildung soll die Praxis und die Kenntnisse des Yoga vertiefen und die TeilnehmerInnen dazu befähigen, Yoga an andere Menschen weiterzugeben.

Die alte Tradition des Yoga will mit harmonisierenden und energetisierenden Übungen Körper, Atem und Geist in ein Gleichgewicht bringen. Jeder Mensch hat unterschiedliche körperliche und psychische Befindlichkeiten und Bedürfnisse, die es zu respektieren gilt. Bei der Vermittlung des Yoga legen wir auf diese individuellen Bedingungen der Menschen großen Wert.

Ziel der Ausbildung ist es, einen großen Fundus an verschiedenen Yogaübungen so zu vermitteln, dass die TeilnehmerInnen in der Lage sind, für ihren Yogaunterricht solche Übungen auszuwählen, die für die jeweilige Person nützlich und hilfreich sind.

Die TeilnehmerInnen der Ausbildung sollen die individuellen Möglichkeiten und Notwendigkeiten eines Menschen erkennen lernen, um Übungen und Korrekturen im Rahmen des Unterrichtes daran auszurichten. 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. Die Ausbildung vermittelt auf der Basis der Tradition den Yoga so, dass er für den Menschen in der modernen Gesellschaft eine lebensnahe Praxis sein kann. Neben Offenheit für Fragen und Diskussionen erfordert die Ausbildung viel eigenes Erarbeiten und kritisches Denken, aber vor allem Freude daran neue Erfahrungen zu machen.

## Die Inhalte der Ausbildung

»die yogaschule« ist eine vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) anerkannte Yogaschule. Die Yogalehrausbildung wird entsprechend der Rahmenrichtlinien des BDY und der Europäischen Yoga Union (EYU) ausgeführt.

Die fachlichen Inhalte sind die Körperübungen (asanas), Atemtechniken (pranayama) und der schrittweise Umgang mit Konzentrations- und Meditationstechniken.

Das Yogasutra des Patañjali (der Quellentext des Yoga) ist ein wichtiger Bezugspunkt für die Auseinandersetzung mit der Praxis und der Yogaphilosophie. Auch andere traditionelle Texte, die für die Entwicklung des Yoga von Bedeutung waren, wie Upanishaden, Bhagavadgita und Hathayogatexte, werden vorgestellt und diskutiert.

Ein besonderer Schwerpunkt ist der systematische schrittweise Aufbau der Übungspraxis, bezogen auf die Bedürfnisse und Anforderungen des einzelnen Menschen, sowohl im Gruppen- als auch im Einzelunterricht. Die wesentlichen Aspekte der Physiologie, Anatomie und Psychologie sollen dieses Verständnis vertiefen.

## Der organisatorische Rahmen

Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von vier Jahren und findet berufsleitend an sieben bis acht Wochenenden (oder verlängerten Wochenenden mit Feiertagen) pro Jahr statt. Die Anzahl der Unterrichtseinheiten beträgt ca. 720. Zwischen den Seminarterminen sollen die TeilnehmerInnen in Arbeitsgruppen Themen vor- und nachbereiten. Die Begleitung der persönlichen Praxis durch Einzelunterricht ist ein fester Bestandteil der Ausbildung (mindestens fünf Einzelstunden pro Jahr).

## An wen richtet sich die Ausbildung?

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die mehrere Jahre Erfahrung mit Yoga gemacht haben und nun ihr Interesse vertiefen wollen, insbesondere an Menschen, die die Arbeitsweise des Viniyoga kennengelernt haben und sich intensiver mit dieser Arbeit in persönlicher Praxis auseinandersetzen wollen.

## Prüfung

Die Abschlussprüfung wird ca. drei bis vier Monate nach Abschluss der vierjährigen Ausbildung in Anwesenheit einer BDY-Vertreterin stattfinden. Die Prüfung besteht aus einer praktischen Lehrprobe, einer schriftlichen Prüfungsarbeit und einer mündlichen Prüfung. Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein vom BDY und vom EYU anerkanntes Zertifikat (YogalehrerIn BDY/EYU).

## Ausbildungsort

Köln, nahe Zülpicher Platz:  
c/o Praxis für Psychotherapie & Coaching,  
M. Kammlander  
Hohenstaufenring 43 – 45 · 50674 Köln

## Kosten der Ausbildung

Die Ausbildung läuft über vier Jahre und kostet monatlich 155 €. Die gesamten Ausbildungskosten belaufen sich dann auf 7.440 €. Hinzu kommt die Prüfungsgebühr von 400 €. Die Kosten für die Einzelstunde / individuelle Übungspraxis betragen 50 €. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind nicht inbegriffen.

## DozentInnen:

### Gabriele Bilitewski

psychologische Grundlagen für Yoga-Lehrende

### Uwe Bräutigam

Hathayoga: Asana, Pranayama und Mudra, Patañjali, Yogaphilosophie und Meditation; Unterrichtsgestaltung

### Michaela Kehrl

Hathayoga: Asana, Pranayama, Mudra und Meditation, Unterrichtsgestaltung, Patanjali

### Monika Klein

Hathayoga: Asana und Pranayama, Yoga für Schwangere

### Anja Moser

Hathayoga: Asana, Pranayama

### Beatrice Müller

medizinische Grundlagen und Krankheitslehre

### Team Geld & Rosen

Existenzgründung, Finanzplanung

- ▶ Yogalehrausbildung
- ▶ Weiterbildung für YogalehrerInnen
- ▶ Einzelunterricht
- ▶ Seminare
- ▶ Supervision
- ▶ Kurse
- ▶ Vorträge

**die yogaschule**  
YOGA LEHRAUSBILDUNG

**BDY.**  
anerkannte Ausbildung

**Uwe Bräutigam**  
Ansbacher Str. 30  
40597 Düsseldorf  
Tel./Fax 0211 – 71 49 56  
Monikauwe@hotmail.com

**Michaela Kehrle**  
August-Bier-Str. 12  
53129 Bonn  
Tel. 0228 – 350 68 59  
Fax 0228 – 350 68 57  
mobil 0175 – 856 28 33  
m.kehrle@web.de

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