

YOGALEHRAUSBILDUNG

die yogaschule

Leitung: Uwe Bräutigam & Michaela Kehrlé

BDY.
anerkannte Ausbildung

YOGA LEHRAUSBILDUNG

Das Wesen der Ausbildung

Die Yogalehrausbildung vertieft die Praxis und die Kenntnisse des Yoga und befähigt die Teilnehmer*innen dazu, Yoga an andere Menschen weiterzugeben.

Die alte Tradition des Yoga bringt mit harmonisierenden und energisierenden 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 großen Wert auf diese individuellen Bedingungen der Teilnehmer*innen.

Die Ausbildung vermittelt einen großen Fundus an verschiedenen Yogaübungen, so dass die Teilnehmer*innen in der Lage sind, Übungen für ihren Yogaunterricht auszuwählen, die für die jeweiligen Personen nützlich und hilfreich sind.

Sie lehrt die individuellen Möglichkeiten und Notwendigkeiten eines Menschen zu erkennen, um Übungen und Korrekturen im Unterricht daran auszurichten. So wird Yoga zu einem Mittel, um die persönliche Entwicklung von Menschen zu fördern und zu unterstützen.

Diese Art mit Yoga umzugehen wurde von T.K.V. Desikachar gelehrt und wird »Viniyoga« genannt. Viniyoga bedeutet: Anwendung auf spezielle Bedingungen.

Unsere Ausbildung vermittelt die Tradition des Yoga als eine lebensnahe Praxis für Menschen in der heutigen modernen Gesellschaft.

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 (Āsanas), Atemtechniken (Prāṇāyāma) und der schrittweise Umgang mit Konzentrations- und Meditationstechniken.

Das Yogasūtra des Patañjali (der Quellentext des Yoga) ist ein wichtiger Bezugspunkt für die Auseinandersetzung mit der Praxis und der Yogaphilosophie. Andere traditionelle Texte, die für die Entwicklung des Yoga von Bedeutung waren, wie Upanishaden, Bhagavadgīta und Haṭhayogātēkṣa, werden ebenfalls vorgestellt und diskutiert.

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

Der organisatorische Rahmen

Die Ausbildung zur/zum Yogalehrerin **Basic BDY** bzw. **Yogalehrer Basic BDY** dauert in unserer Schule zwei Jahre und acht Monate. In dieser Zeit finden 24 Seminare statt, jährlich acht Wochenendseminare und ein viertägiges Seminar (mit Brückentag).

Die Ausbildung **Yogalehrer*in Basic BDY** ist vom Berufsverband für zwei Jahre konzipiert worden. Unsere jahrzehntelange Erfahrung in der Ausbildung von Yogalehrer*innen hat uns aber zu der Überzeugung gebracht, dass zwei Jahre eine sehr knappe Zeitspanne sind, besonders wenn sie berufsbegleitend stattfinden. Wir haben uns deshalb entschlossen die Ausbildung über zwei Jahre und acht Monate laufen zu lassen. So können die 500 Unterrichtseinheiten besser verarbeitet werden, Ausbildungsstress wird verhindert und ein entspanntes Lehren und Lernen wird möglich.

Nach Abschluss der Ausbildung zur **Yogalehrerin Basic BDY** bzw. **Yogalehrer Basic BDY** besteht bei entsprechender Nachfrage die Möglichkeit, weitere 16 Monate zu verlängern und damit den Abschluss zur **Yogalehrerin BDY/EYU** oder **Yogalehrer BDY/ EYU** zu erlangen.

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.

AUSBILDUNGSLEITUNG

Michaela Kehrlé

Haṭha-Yoga: Āsana, Prāṇāyāma, Mudrā und Meditation, Unterrichtsgestaltung, Yogasūtra des Patañjali

Moderation Vorstellstunden, Einzelunterricht, Individuelles Unterrichten, Yoga-Therapie und Supervision.

ASSISTENZ | SEMINARBEGLEITUNG

Ulrike Stemmeler-Brückner

Haṭha-Yoga, Unterrichtsgestaltung, Moderation Vorstellstunden, Einzelunterricht, Individuelles Unterrichten, Yoga-Therapie und Supervision.

WEITERE DOZENT*INNEN

Dr. Annette Meuthrath

Yogaphilosophie, Sanskrit

Ulrike Hamer-Elvert

psychologische Grundlagen für Yoga-Lehrende

Martin Matschke

Grundlagen der Didaktik und Methodik

Nils Strack

Medizinische Grundlagen und Krankheitslehre

Franziska Bessau

Existenzgründung, Finanzplanung

- ▶ Yogalehrausbildung | Basic BDY und BDY/EYU
- ▶ Weiterbildung für Yogalehrende
 - Individuelles Unterrichten
 - Begleiten mit Yoga – therapeutische Anwendung des Yoga
 - Atemarbeit Prāṇāyāma
- ▶ Einzelunterricht
- ▶ Supervision
- ▶ Präsenz- und Onlinekurse

die yogaschule
YOGA LEHRAUSBILDUNG

BDY.
anerkannte Ausbildung

Kontakt
Michaela Kehrlé

Tel. 0228 350 68 59
mobil 0175 856 2833
m.kehrle@web.de

Postanschrift »die Yogaschule«
August-Bier-Str. 12
53129 Bonn

www.die-yogaschule.de

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 wurde. 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 Yogasūtra des Patañjali, 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 Kehrlé



AUSBILDUNGSLEITUNG

Michaela Kehrlé

Yogalehrerin BDY/EYU

Ausbildung bei der GGF, Düsseldorf, Beginn 1989. Seit 1993 kontinuierliche Auseinandersetzung mit Viniyoga (u.a. mehrjährige Weiterbildungen, Einzelunterricht, Supervision bei Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder, Berlin und T.K.V. Desikachar) und Vedischer Rezitation (KYM, Chennai, Indien).

Mehrjährige Tätigkeit als Moderatorin der praktischen Vorstellstunden bei der GGF und beim BDY e.V.

Leitung von Weiterbildungsseminaren, Jahresgruppen, Yoga-kursen und Einzelunterricht in eigener Yogaschule in Bonn, Seit 2001 Leitung von vierjährigen Yogalehrausbildungen BDY/EYU.

BDY.
anerkannte Ausbildung

ASSISTENZ, SEMINARBEGLEITUNG



Ulrike Stemmeler-Brückner

Yogalehrerin BDY/EYU

Ausbildungen bei »die yogaschule« in Bonn und Köln und der Paracelus Heilpraktikerschule Essen. Weiterbildungen im Bereich Prä- und Postnatal-Yoga, Kinderyoga sowie »individuelles Unterrichten«.

Gruppenunterricht seit 2015. Magisterstudium der Regionalwissenschaften Nordamerika, neuerer deutscher Literatur und anglo-amerikanischer Geschichte an der Universität Bonn. Studium der Wirtschaftswissenschaften an der FernUniversität Hagen.

WEITERE DOZENT*INNEN



Dr. Annette Meuthrath

Yogalehrerin BDY/EYU

Ausbildung bei »die yogaschule«. Promotion in Indologie, Habilitation in Religionswissenschaft.

Asienreferentin bei missio e.V. und wissenschaftliche Mitarbeiterin für den Bereich Religionswissenschaft am Institut für Katholische Theologie der RWTH Aachen University.

Lehrerin in Ausbildung für SEE Learning (Social, Emotional and Ethical Learning). Leiterin der Schule anshindo für Yoga und meditatives Bogenschießen. Ausgebildete Bogenübungsanleiterin. Langjährige Zen-Praxis.



Ulrike Hamer-Elvert

Yogalehrerin BDY/EYU

Krankenschwester, Diplom-Psychologin, Verhaltens- und systemische Therapeutin, Entspannungstherapeutin. Therapeutische Arbeit mit Kindern mit Entwicklungs- und Verhaltensstörungen in einer Fachambulanz. Arbeit in einer Kurklinik mit Schwerpunkt Erziehungs- und Lebensberatung, Stressbewältigung- und Burnoutprophylaxe. Seit 2014 psychotherapeutische Arbeit in eigener Praxis, körper-, entspannungs- und achtsamkeitsbasierend. Gruppen- und Einzelunterricht: Yoga, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigungskurse.



Martin Matschke

Yogalehrer BDY/EYU, Ausbildung bei »die yogaschule«
Yogalehrer Basis IYKG

Staatl. anerkannter Sozialpädagoge (Diplom), Studienschwerpunkt Bildungsarbeit. Langjährige Tätigkeit in der Erwachsenen- und Familienbildung und als Referent für Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit bei einem gemeinnützigen Verein. Seit über 10 Jahren hauptberuflich in der Geschäftsleitung einer gemeinnützigen Organisation im Bereich Fairer Handel tätig.



Nils Strack

Studium der Sportwissenschaften an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Zum Ende des Studiums zweijährige Weiterbildung im Bereich der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie. Aktuell studiert Nils Strack Psychologie im Master in Wuppertal. Dozent und Referent an verschiedenen Bildungseinrichtungen für ganzheitliche Gesundheit.



Franziska Bessau

Steuerberatungsbüro
Existenzgründung, Finanzplanung,
Marketing