



Ausbildung zum Yoga-Lehrer

yoga-lehrer.schule

Informationsbroschüre

Caduceus® - Naturheilkunde & Psychotherapie

Caduceus Yoga-Lehrer Schule für Kiel, Schleswig-Holstein & Niedersachsen

Das Caduceus®-Lehrinstitut für Naturheilkunde & Psychotherapie besteht seit 1988 und gehört zu den ältesten und traditionsreichsten Ausbildungsstätten für Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen. Diese Erfahrung & Kompetenz geben wir Ihnen gerne in unserer Ausbildung zum Yoga-Lehrer weiter.

Das Caduceus ist **staatlich anerkannt** und **Fachschule der Deutschen Rentenversicherung** sowie empfohlene Ausbildungsstätte des **Fachverbandes Deutscher Heilpraktiker**.

Daneben bieten wir Ihnen Ausbildungen zum Heilpraktiker für Psychotherapie, Akupunktur, Klassische Homöopathie, Dorn & Breuß, Irisdiagnose, Fußreflexzonentherapie, Gesprächstherapie nach Rogers, Systemische Therapie, Kognitive Verhaltenstherapie, Gestalttherapie u.v.m. an.

Viel Spaß beim Stöbern.

Ihr *Caduceus-Team*



Michael Bauer (Inhaber)

Ihr Ansprechpartner vor Ort:

Michael Bauer

Dipl. oec-troph, Heilpraktiker, Coach

Holtenuer Str. 96, 24105 Kiel

kiel@yoga-lehrer.schule

Tel.: 0431 - 38 65 255

Welche Au- und Weiterbildungen haben wir noch zu bieten:

- ✓ Heilpraktiker
- ✓ Heilpraktiker für Psychotherapie
- ✓ Integrative Psychotherapie
- ✓ Systemische Therapie
- ✓ Naturheilkunde
- ✓ Klassische Homöopathie
- ✓ Praktische Akupunktur
- ✓ Schamanismus
- ✓ Dorn & Breuß Wirbelsäulenthherapie
- ✓ Fußreflexzonentherapie
- ✓ Irisdiagnose u.v.m.

Berufsbild des Yoga-Lehrers

Die ganzheitliche Lehre sowie die Techniken des Yoga weiter zu geben ist eine der schönsten und erfüllendsten Aufgaben, denen sich ein Mensch stellen kann.

Der Yoga-Lehrer wird dabei zu einem wichtigen Menschen, in dessen Hand es liegt, die Yoga-Lernenden zu wirklichem und dauerhaftem persönlichem Wachstum zu führen.

Yoga zu lehren setzt voraus, es selbst zu leben, zu praktizieren, zu spüren. In einem guten Yoga-Kurs wird wohl Wissen vermittelt, werden Techniken gelehrt, aber eine weitere wesentliche Komponente ist die Persönlichkeit des Lehrers, welche dem Unterricht erst seine besondere Qualität verleiht.

Das Arbeitsfeld des Yogalehrers ist sehr vielfältig und in den unterschiedlichsten Bereichen einsetzbar. Als zusätzliche Maßnahme in Heilberufen, wie auch als Ergänzung in pädagogischen und sozialen Berufen, bieten sich folgende Tätigkeitsfelder:

- ✚ eigene Yoga-Praxis zur Gesundheitsvorsorge
(staatl. Therapieerlaubnis erforderlich)
- ✚ Anbieten von Yogakursen
(Einzel- und Gruppenarbeit sowie Unterricht für spezielle Zielgruppen wie Kinder, Schwangere u.a.)
- ✚ Einbinden in verschiedene Berufsbereiche z.B. Wellness-, Kranken- und Pflegeeinrichtungen, Volkshochschulen, Bildungseinrichtungen, Vereinen, Yogazentren oder Fitness-Studios
- ✚ in Sport- und Kneippvereinen, in der Hotel- und Wellnessbranche (z.B. Urlaubszentren), in Volkshochschulen, Familienbildungsstätten oder anderen Bildungsinstituten

Yoga-Lehrer Ausbildung Kiel & Schleswig-Holstein

Die **einjährige Ausbildung** findet in Form von Wochenendseminaren statt und wird von einem erfahrenen Dozententeam geleitet. Die Inhalte der Ausbildung orientieren sich an anerkannten Richtlinien. Die Absolventen können auf Wunsch in unserer bundesweit geführten Therapeutenliste erscheinen.

Bei Belegung von Zusatzkursen sowie best. Voraussetzungen ist eine **Anerkennung durch die Krankenkassen** möglich! Zusatzseminare zu den Themen Anatomie & Bewegungsapparat, wichtige Erkrankungen, Schwangeren- und Kinderyoga sind in Planung. Die Zusatzqualifikation als Heilpraktiker ermöglicht Ihnen das Führen des Titels „Yoga-Therapeut“.

Die Ausbildung beinhaltet ein ausführliches Skript, mit Inhalten zu jedem Ausbildungsthema, den behandelten Asanas mit Indikationen und Kontraindikationen, Arbeitstexten, Tests und Fragebögen, Hausaufgaben und Unterrichtsstunden.

Es sind keine weiteren Lehrmittel z.B. Bücher oder Zeitschriften nötig!

Caduceus® - Naturheilkunde & Psychotherapie

Die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin:

- Beratung: [Infoabende](#)
- Beginn: 2 Mal pro Jahr im März und Oktober
- Art: Wochenendausbildung (10 Wochenenden von Freitag bis Sonntag)
Aufbauveranstaltungen für die Krankenkassenzulassung möglich.
- Dauer: ca. 1 Jahr / 300 Unterrichtseinheiten
- Unterteilung: 1 Einführungswochenende plus 9 Wochenenden
(Fr 16 - 21 Uhr, Sa 9 - 19 Uhr, So 9 - 16.30 Uhr)
- Kosten: 250,- Euro für das Einführungsseminar, danach
11 monatliche Raten à 250,- Euro für die folgenden Seminare
- Termine: **16.- 18. März 2018** **Einstieg neuer Kurs**
20.- 22. April
25.- 27. Mai
22.- 24. Juni
17.- 19. August
14.- 16. September
19.- 21. Oktober **Einstieg neuer Kurs**
09.- 11. November
07.- 09. Dezember
25.- 27. Januar 2019
22.- 24. Februar 2019
- Abschluss: Nach bestandener Abschlussprüfung, bestehend aus einer Hausarbeit
sowie einer praktischen Lehreinheit vor den Mitschülern, erhalten Sie
ein **Zertifikat als Yoga-Lehrerin**
- Anmeldung: [Anmeldeformular](#) (pdf)

Dozententeam (Vitas aller Dozenten siehe [hier](#))



Anke Albrecht

Kristin Dahlhaus

Scalet Sender

Séverine Singh

- Anke Albrecht: Jahrgang 1967, verheiratet 2 Kinder.
Langjährige Yogalehrerin Hatha (Sivananda) und Yin (Paul Grilley), Schwerpunkt
„Umgang mit Stress“. Mitglied im Berufsverband Yoga-Lehrer (BYV)
- Scalet Sender: Jahrgang 1983, verheiratet, ein Sohn; Studium der Ökotrophologie, Master in
Food and Resource Economics & Environmental Studies; Ayur-Yogalehrerausbildung
bei Remo Rittiner, Yoga Erfahrung in Spanien, Asien und Israel gesammelt.
- Séverine Singh: Jahrgang 1971, verheiratet; Heilpraktikerin, Schwerpunkte: Kinesiologie, Ge-
sprächstherapie, Sprache: französisch, deutsch, englisch und hindi (Kenntnisse),
Yoga Lehrer Ausbildung in Indien (Goa), Yoga Erfahrung in Indien gesammelt.
- Kristin Dahlhaus: Yoga-Lehrerin seit 2005 u. Leiterin der [Yoga-essence](#). Schwerpunkte sind Anusara
Yoga, ein moderner, kraftvoller Stil des Hatha Yoga sowie das Hormonyoga.

Inhaltlicher Aufbau der Yoga-Lehrer Ausbildung

Die Themen dieses Lehrplanes verstehen sich als Schwerpunkte eines jeweiligen Wochenendes. Es werden in allen Seminaren themenübergreifend die wichtigen Eckpfeiler des Yogas vorgestellt.

Einführung in den Yoga-Weg

In dieser Einführung werden die verschiedenen Facetten des Yogas vorgestellt. Neben dem Kennenlernen der Teilnehmer erfolgen erste Begegnungen mit den Asanas (den Körperübungen), dem Pranayama (Atemübungen), der Meditation und der Philosophie (Yamas und Niyamas) des Yogas.

Wir werden ergründen, wie man Yoga für verschiedene Zielgruppen unterrichtet und wie man die Asanas anpasst, um jedem eine leichte Yogapraxis zu ermöglichen. Wir erörtern den praktischen Nutzen von Yoga als therapeutische Maßnahme. Darüber hinaus zeigen praktische Yogaübungen wie Asanas, Atemübungen, Entspannung und Meditation einen weiteren Eindruck von der Arbeit mit Yoga.

Pranayama: Die bewusste Atmung im Yoga

„Ein Yogi misst die Lebensspanne durch die Anzahl der Atemzüge, nicht durch die Anzahl der Lebensjahre.“ (Swami Sivananda Saraswati)

Prana bedeutet Lebenskraft und hiermit beschäftigen wir uns in diesem Seminar. Wir erarbeiten, was der Atem mit dem Energiehaushalt und der Gesundheit des Menschen zu tun hat. Dabei werden verschiedene Wirkungsweisen erörtert und erlebt.

Wir werden verschiedene Arten des Pranayamas erfahren und lernen welche Voraussetzungen und Vorsichtsmaßnahmen es gibt. Hierdurch erfahren wir Atembewusstheit, eine Entschleunigung des Atems sowie eine Beruhigung von Seele & Geist.

Wege der Entspannung im Yoga

„YOGASH CHITTA-VRITTI-NIRODHA" - "Yoga ist das zur-Ruhe-Bringen des Geistes" (Patanjali).

Eine gute Yogapraxis fördert Kraft, Flexibilität, Stabilität und inneres Gleichgewicht. So kann sie uns darin unterstützen, einen Geschmack von Stille, Frieden, Gelassenheit und zugleich pulsierender Lebendigkeit zu erlangen. Offen, für die Einladung unser Leben neu zu meistern – mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit (oder modern ausgedrückt: weniger reaktiv und gestresst, mit einem gesunden Gespür für unsere Potentiale und Grenzen).

Dieses Wochenende bietet viel Raum für die grundlegende Verknüpfung des Themas „Entspannung und Anspannung“ mit der Essenz des Yoga. Zeitgemäßes Wissen bezüglich der Stressresilienz unseres Nervensystems wird verwoben mit klassischen Elementen des Hatha-Yoga (Asana-Praxis, Meditation, Pranajama und Yoga-Nidra). Einen wichtigen Schwerpunkt bildet neben der praktischen Selbsterfahrung dabei die Frage, wie wir als Yogalehrer mittels Sprache und Unterrichtsgestaltung unsere Schüler in einer positiven Selbstwahrnehmung unterstützen können.

Klassische Asanas im Hatha-Yoga

Dieses Seminar behandelt den körperlichen Aspekt im Yoga. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wo wir Hinweise auf den Körper im Yoga finden und erläutern die 5 Säulen des Hatha Yoga.

Wir befassen uns mit der Anatomie und üben, unseren Körper bewusst wahrzunehmen.

Wie bereite ich mich auf die Asana-Praxis vor? Wie schließe ich die Reihe ab? Und wie bereite ich mich als Lehrender auf das Unterrichten vor?

Wie leite ich die Asanas sicher an? Welche Hilfsmittel sind angebracht und welche Alternativen kann ich anbieten? Wie „lese“ ich den Schüler? Dies erarbeiten wir praktisch und die Schüler erstellen eigene Sequenzen für die Klasse.

Kriya-Yoga: Reinigung & Entgiftung

Im ersten Teil des Seminars gehen wir der Frage nach, was sind „Gifte“ für Körper, Geist & Seele. Hierzu zählen neben direkten äußeren und inneren Einflüssen auch Denkmuster, Lebensweisen u.v.m.

Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über die wesentlichen Entgiftungs- und Reinigungstechniken sowie deren Anwendungsmöglichkeiten im Yoga. Es werden die sechs klassische Techniken (Sat Kriyas) vorgestellt. Dazu zählen die Reinigung von Mund, Nase, Speiseröhre und Magen sowie die Darmreinigung, das Fixieren des Blicks, Atemübungen und die Nauli-Übung.

Es werden praktische Übungsreihen für die Entgiftung eingeübt, Mantras gesungen sowie Asanas-Drehhaltungen besprochen. Auch die Prophylaxe gehört zum Unterrichtsinhalt.

Zum Abschluss erfolgen die mündliche Prüfung, die Vorstellung der Abschlussarbeiten sowie die Abschlussfeier der Prüflinge.

Wege der Meditation

Wir werden in diesem Seminar verschiedene Meditationstechniken wie z.B. Bewegungsmeditation, Mantrameditation, abstrakte Meditation, Chakra-Meditation ergründen und erfahren. Menschen erfahren Meditation sehr unterschiedlich, Erlebnisse wie innere Einkehr und Ruhe bis hin zur Erkenntnis sowie Lösungen und Ideen stehen im Zusammenhang mit ihnen.

Meditationen können helfen, sich ausgeglichen zu fühlen, sie schaffen Ruhe, und auch Präsenz und Wachsein. Wir lernen zu spüren, welche Meditation uns am Besten tut und wie man sie vermitteln kann.

Philosophie des Yogas

Was bedeutet Karma? Um was geht es in der Bhagavad Gita? Wer ist dieser Patanjali? Gemeinsam lesen wir klassische Textauszüge sowie bekannter Yogis. Wir begeben uns auf die Suche nach einem tiefen Verständnis und werden dies besprechen.

Die Yoga Philosophie beruht hierbei auf der Annahme, dass Körper, Geist und Seele unteilbar eins sind. Wir werden dies ergründen und mit praktischen Übungen verdeutlichen.

Die Yogaphilosophie kann helfen, Yoga in den Alltag zu integrieren. Im täglichen Leben übt jeder Yoga, bewusst oder unbewusst.

Bewusste Ernährung der Yogis

Dieses Seminar wird von einer Diplom Ernährungswissenschaftlerin geleitet.

An diesem Wochenende thematisieren wir die Ernährung auf Basis der Yogaphilosophie. Die drei Arten von Nahrungsmitteln werden erläutert. Einen besonderen Schwerpunkt bildet die vegetarische Ernährung und auch die spezielle Zubereitung der Speisen.

Ein besonderer Aspekt liegt auf dem bewussten Umgang mit Lebensmitteln und das „yogische Kochen“. Wichtig ist hier auch das Erkennen von Ernährungsmustern, desweiteren wird ein Exkurs in die Ernährung des Ayurvedas unternommen.

Wir werden uns praktisch mit dem Thema „Yoga und Adipositas“ und „Yoga bei Verdauungsbeschwerden“ auseinandersetzen. Des Weiteren werden wir Asanas und Übungsreihen für bestimmte ernährungsbedingte Probleme praktizieren.

Chakren: Energiefluss des Yogas

Wir Menschen haben nicht nur einen physischen, sondern auch einen feinstofflichen Körper. Hier verlaufen Energiebahnen und feinstoffliche Energiezentren, die sich in der Aura und den Chakren widerspiegeln.

In dieser Chakrenlehre erhalten Sie einen tiefen Einblick in die Aufgaben der bekannten 7 Chakren, deren Indikationen und Einflüsse auf Geist, Seele und Körper. Das Erlernen von speziellen Yoga-übungen zur therapeutischen Behandlung aller Chakren stellt einen Schwerpunkt dar.

Eine Vertiefung findet durch die Themen Chakras und Persönlichkeit (mit Test zur Ermittlung des Chakratyps), Psychologie der Chakras, Chakras und Gesundheit, Hand- und Fußchakras sowie Chakra-Yoga statt.

Dieses intensive Wochenende ist mit vielen Praxiseinheiten bestückt. Daneben werden Vorstellstunden der Schüler Bestandteil sein.

Aufbau & Gestaltung eines Unterrichtes

Schwerpunkt dieses Ausbildungsblocks ist die Kunst des Unterrichts. Wir erlernen dabei die Unterrichtsgestaltung sowie die Didaktik und Methodik eines hochwertigen Yoga-Unterrichts.

Zunächst geht es dabei um die Vorbereitung einer Yogaklasse, einschließlich dem Herausfinden eines passenden Stunden-Themas und dem Erstellen sinnvoller Asana-Sequenzen.

Weiterhin untersuchen und erproben wir das Unterrichten an sich - die Struktur einer Yogaklasse, das Benutzen von Sprache und Stimme, das Integrieren besonderer Schüler...und vor allem die spannende Frage: wie kann ich meine Schüler erreichen?

Dabei bringen wir auch mehr Bewusstsein in unsere Rolle als Lehrer und nehmen uns Raum, uns darin praktisch (und möglichst spielerisch) zu erfahren und auszutauschen.

Desweiteren erhalten Sie Hilfestellungen zur Selbständigkeit als Yogalehrer (Netzwerk, Kommunikation mit Vertragspartnern, Marketingmaßnahmen, Raummiete, Absicherung, Risiken usw.).

Zum Abschluss erfolgen die mündliche Prüfung, die Vorstellung der Abschlussarbeiten sowie die Abschlussfeier der Absolventen.

Aufbaukurse

Wer den Beruf des Yoga-Lehrers zur Behandlung von Krankheiten einsetzen möchte oder eine Krankenkassenzulassung erlangen möchte, kann dies durch eine individuelle Auswahl an Zusatzveranstaltungen ermöglichen. Bitte sprechen Sie hierfür Herrn Bauer unter 0431-3865256 an.

Die Krankenkassenzulassung ist dabei an weitere Vorgaben der Zentralen Prüfstelle Prävention gebunden. Weiterführende Informationen erhalten Sie auch auf unseren [Yoga-Infoabenden](#).

Zur Ausbildung gehört die Teilnahme an allen Veranstaltungen. Bei Fehlzeiten über 10% muss Versäumtes in der darauf folgenden Ausbildung nachgeholt werden, um das Zertifikat zu erlangen. Die Ausbildung beinhaltet zwei Vorstellstunden über ca. 90 Min. innerhalb der Ausbildungszeit, diese sind außerdem schriftlich auszuarbeiten. Die mündlichen Prüfungen können im halbjährlichen Rhythmus nachgeholt werden. Die schriftliche Ausarbeitung des Curriculums kann ebenfalls im halbjährlichen Rhythmus nachgereicht werden. Das Zertifikat wird erst nach erfolgreicher Absolvierung aller Vorstellstunden, der erfolgreichen mündlichen Prüfung und vollständigen Abgabe der Hausarbeit erteilt.