

Caduceus[®] - Yoga Lehrer Schule



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**, **Fachschule der Deutschen Rentenversicherung** sowie empfohlene Ausbildungsstätte des **Fachverbandes Deutscher Heilpraktiker**.

Daneben bieten wie Ihnen Ausbildungen zum Heilpraktiker & Heilpraktiker für Psychotherapie sowie in naturheilkundlichen und psychotherapeutischen Therapieverfahren (Gesprächstherapie nach Rogers, Systemische Therapie, Kognitive Verhaltenstherapie, Gestalttherapie u.a.) an.

Viel Spaß beim Stöbern.

Ihr *Caduceus-Team*



Michael Bauer (Inhaber)

Ihr Ansprechpartner vor Ort:

Michael Bauer

Diplom Ernährungswissenschaftler,
Heilpraktiker (Heilkunde & Psychotherapie)
Eckernförder Str. 311, 24119 Kronshagen/Kiel

kiel@yoga-lehrer.schule

Tel.: 0431 - 38 55 407

Welche Aus- und Weiterbildungen haben wir noch zu bieten:

- ✓ Heilpraktiker
- ✓ Heilpraktiker für Psychotherapie
- ✓ Integrative Psychotherapie
- ✓ Systemische Therapie
- ✓ Naturheilkunde (aktuelle Seminare) 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- u. 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.

Mit der Zusatzqualifikation als Heilpraktikerin erhalten Sie die staatliche Therapieerlaubnis, welche Ihnen das Führen des Titels „Yoga-Therapeutin“ ermöglicht.

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!

Die Ausbildungsdaten auf einen Blick

- Beratung: [Infoabende](#)
- Beginn: 2-mal pro Jahr im März und Oktober
- Art: Wochenendausbildung (10 Wochenenden von Freitag bis Sonntag)
[Aufbauveranstaltungen](#) werden angeboten.
- 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)
- Ort: [Caduceus®](#) - Lehrinstitut in Kronshagen (bei Kiel)
Wenn es die Situation erfordert (Corona-Regeln, Teilnehmerzahl, Kurswunsch u.a.) können die Seminare, Sonderveranstaltungen oder Zusatzkurse auch außerhalb von Kronshagen in schönen Räumen stattfinden. Hierfür werden wir ggfs. Räume in der Nähe von Rendsburg sowie Prasdorf bei Lutterbek anmieten.
- Kosten: 3120,- Euro (260,- für das Einführungsseminar, danach 11 x 260,- Euro) oder 3000,- Euro als Einmalzahlung.
Der Preis ist inklusive Skripten und Prüfungsgebühr.
- Termine:
- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 06.- 08. Oktober 2023 | Einstieg neuer Kurs |
| 10.- 12. November | Klassische Asanas |
| 01.- 03. Dezember | Wege der Entspannung |
| 19.- 21. Januar 2024 | Pranayama |
| 16.- 18. Februar 2024 | Kriya-Yoga |
| 01.- 03. März 2024 | Einstieg neuer Kurs |
| 19.-21. April | Aufbau eines Unterrichtes |
| 24.-26. Mai | Asanas, Assist & Alignment |
| 14.- 16. Juni | Bewusste Ernährung |
| 12.- 14. Juli | Philosophie des Yogas |
| 06.- 08. September | Meditation & Chakren |
- (Bitte beachten Sie: Änderungen, gerade bei langfristigen Terminen oder wegen Corona, sind jederzeit möglich)
- 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

Ausführliche Vitas aller Dozenten finden Sie auf unserer [Homepage](#).



Regina Fritsche

Hannelore Wiencke

Scalet Sender

Ute Ullrich

Scalet Sender

Jahrgang 1983, von Herzen Mama und lebendige Frau.

Studium der Ökotrophologie, 2 Master in Food and Resource Economics & Environmental Studies. Zusatzausbildung als Heilpraktikerin, Yoga-Thaimassage und Reiki. Ayur-Yogalehrerausbildung bei Remo Rittiner (Ayur-Yogatherapie, Yogatradition von Krishnamacharya) sowie Ausbildung in Kinderyoga und Prä- & Postnatal-Yoga. Sie hat Erfahrungen in Spanien, Asien und Israel gesammelt.

Hannelore Basner-Wiencke

Geb. 1952 auf Rügen, 2 erwachsene Kinder.

Diplom Sozialpädagogin mit dem Schwerpunkt Psychiatrie, zusätzlich 4-jährige Yogalehrerausbildung sowie 4-jährige lebensenergetische Medizinausbildung in Berlin (Vegeto nach Wilhelm Reich). 40 Jahre Yogaerfahrung; 37 Jahre Yogalehrerin, 14 Jahre Workshops auf dem Traumschiff MS Deutschland. Seit 2016 leitet Sie eine eigene kleine Yogaschule "Anvaya" in der Mitte von Schleswig-Holstein. Yogis, die Ihren Yogaweg prägten: Selvarajan Yesudian, Sri Rajagopalan, Sri Ram. Lebensmotto: Liebe-Licht-Leichtigkeit

Regina Fritsche (Redschi)

Jahrgang 1965, verheiratet. Yogapraxis seit über 30 Jahren mit vielen Aufenthalten und Aus- u. Fortbildungen in Indien u. USA.

Langjährige Yogalehrerin mit Schwerpunkt Jivamukti Yoga (David Life u. Sharon Gannon), Yin Yoga (Paul u. Suzee Grilley), Hatha und Ashtanga Yoga sowie Spiraldynamik. Zusätzliche Zertifizierungen in Thai Yoga Massage, Reiki sowie 3 abgeschlossene Ausbildungen zur Yogatherapeutin.

Lieblingssmotto: „Wer atmen kann, kann auch Yoga“!

Ute Ullrich

Jahrgang 1961, verheiratet; Mutter von zwei erwachsenen Töchtern - Yogalehrerin BDY/EU

Erzieherin, Kita-Fachwirtin, seit 40 Jahren Berufserfahrung mit Kindern aller Altersstufen.

Ausbildung im Yoga aus der Reinheit der Seele, Heinz Grill sowie an der „Integralen Yogaschule Hamburg“. Mehrere Studienreisen durch Südindien; jährliche Aufenthalte in der Stadt der Morgenröte/ Auroville zur pers. Weiterentwicklung.

Seit 30 Jahren eigene Yogapraxis mit Gruppen- & Einzelunterricht. Lebensmotto: „All life is Yoga“.

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 fordert und fördert Kraft, Flexibilität, Stabilität und inneres Gleichgewicht, außerdem bietet sie uns die Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie kann 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, Pranayama 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 klassischen 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.

Asana, Alignment und Assist

Der Fokus dieses Seminars ist die genaue Betrachtung der Asanas (Yoga Positionen) in der Theorie und der individuellen Ausführung.

„Asana“ (Sanskrit) bedeutet „Sitz“, und der Weise Patanjali schreibt „Sthira Sukham Asanam“, also „die Körperhaltung soll stabil und freudvoll sein“.

So werden wir uns unterschiedliche Asanas unter verschiedenen Aspekten nähern:

Was ist die Grundidee dieser Position und warum? Wie ist die Ausrichtung des Körpers? Dabei gibt es viele Faktoren der Ausrichtung, des „Alignments“ z.B. muskulär, energetisch, anatomisch, feinstofflich oder geistig. Wo sind unsere Grenzen, wo können wir noch wachsen und wie können wir als Lehrer unseren Schülern durch „hands-on-Assists“, also Hilfestellungen, individuell die Möglichkeit geben, tiefer in die Asana zu gehen um mehr Ruhe in den Körper und den Geist zu bringen?

Ein wichtiger Schwerpunkt wird die Betrachtung unserer Praxis, Möglichkeiten und Grenzen, das Ausprobieren und Anleiten von Alternativen und das Einsetzen von Hilfsmitteln (Blöcken, Gurten) sein.

Zusätzlich wollen wir uns unterschiedliche Arten des Alignment einzelner Asanas in verschiedenen Yogastilen ansehen und die Idee dahinter verstehen.

Wir können uns also auf ein sehr praxisorientiertes Wochenende freuen. Dabei lernen wir, dass Alignment und Assist dazu dienen, durch die körperliche Ausrichtung den inneren Prozessen mehr Raum zu geben, den Energiefluss durch bewusstes Praktizieren aufrecht zu halten und einen ruhigen, friedlichen Bewusstseinszustand zu erreichen.

Philosophie des Yogas

Überblick über die Entwicklung der indischen Yogaphilosophie. Vom Klang zur Materie....

Was bedeutet Karma? Um was geht es in der Bhagavad Gita? Wer ist dieser Patanjali? Das erste asana. Wovon spricht die Hatha-Yoga-Pradipika? Und was ist der Integrale Yoga von Sri Aurobindo? Gemeinsam lesen wir klassische Textauszüge bekannter Yogis.

Wir begeben uns auf die Suche nach einem tieferen Verständnis des Yogaweges und tauschen uns über eigene Erfahrungen aus. Wie arbeiten der Osten und der Westen mit dem Yoga. Welche Rolle spielte Krishnamacharya für die Verbreitung des Yoga in der Welt? Wer war Swami Sivananda, und was ist Iyengar-Yoga?

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. Mit Sri Aurobindo gesagt: All life is Yoga.

Bewusste Ernährung der Yogis

Körperarbeit und Körperwahrnehmung im Bezug zur yogischen Ernährung

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 Ernährung und auch die speziellen Zustände der Speisen, die Gunas.

Ein besonderer Aspekt liegt auf dem bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Wichtig ist hier auch das Erkennen von Ernährungsmustern, des Weiteren wird ein Exkurs in die bewusste Körperwahrnehmung unternommen. Des Weiteren werden wir Asanas und Übungsreihen für bestimmte ernährungsbedingte Probleme praktizieren.

Meditation & 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 Yogaübungen 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 Unterrichtens. 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 Asani-Sequenzen.

Außerdem 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? Und wie steht es um meine eigene Persönlichkeitsentfaltung/-entwicklung als Yogalehrer?

Worauf muss ich achten, um authentisch vor meinen Schüler zu stehen?

- ✓ Sprachausdruck (Stimmchakra)
- ✓ Haltung (innere und äußere Haltung)
- ✓ Aufrichtigkeit
- ✓ Körperliche und geistige Klarheit
- ✓ Innere Ruhe

So bringen wir mehr Bewusstheit in unsere Rolle als Lehrer und nehmen uns viel Zeit und Raum, uns darin praktisch zu erfahren und auszutauschen. Individuell 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, kann dies durch eine [staatliche Therapieerlaubnis](#) ermöglichen. Bitte sprechen Sie hierfür Herrn Bauer unter 0431-3865256 an.

Daneben bieten wir eine Reihe von [Yoga-Aufbauseminaren](#) an.

Allgemeines

Zur Ausbildung gehört die Teilnahme an allen Veranstaltungen. Bei Fehlzeiten über 10% darf Versäumtes in folgenden Ausbildungskursen nachgeholt werden, sofern ein Platz frei ist, 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.