

# TEACHER TRAINING 1. JAHR 2021

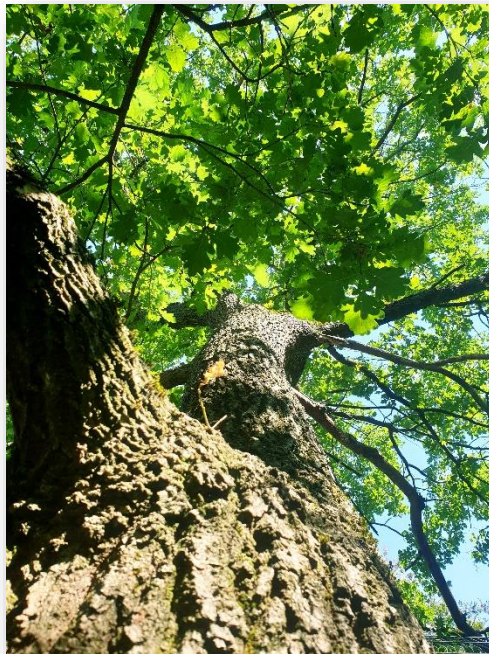
---

CLASSICAL YOGA WEITERBILDUNG

1. Ausbildungsjahr

Juni 2021

online & live



SADHANA YOGA INSTITUT

AUS- UND WEITERBILDUNGEN IM CLASSICAL YOGA  
MARTINA WEICKEL  
MANNHEIM, GERMANY

## INHALT DER WEITERBILDUNG

---

### Asanas des Klassischen Yoga

- ♥ Pranayama, Kriyas, Mudras
- ♥ Philosophie des Klassischen Yoga
- ♥ Methodenlehre und Unterrichtsgestaltung
- ♥ Patanjali, Bhagavadgita, Veden, Upanishaden
- ♥ Anatomie und physiologische Aspekte der Asanas
- ♥ Psychologie und Gewaltfreie Kommunikation
- ♥ Meditation, achtfacher Pfad
- ♥ Finanzplanung, Existenzgründung, Marketing
- ♥ Sanskrit
- ♥ Yoga für Kinder, Schwangere, SeniorInnen
- ♥ Yoga Therapie
- ♥ Vorstellstunden und Besprechung
- ♥ Abschluss und Zertifikat

Die Ausbildung hat 210 Unterrichtseinheiten und endet mit einem Zertifikat. Danach gibt es ein 2. und 3. Modul mit insgesamt 525 UE, welches der BDY Ausbildung gleichgestellt ist. Die Ausbildung findet abwechselnd im Institut live statt, 1., 3., 5., 7., 10. Wochenende und online am 2., 4., 6., 8. Wochenende. 10 Termine freitags von 17 bis 20 Uhr online zusätzlich.

## DAS PROGRAMM

---

10 Wochenenden (Fr. und Sa) und 10 extra Freitage online

- |        |  |  |
|--------|--|--|
| 1. WE  | 18./ 19. Juni. 2021 - live<br>Fr. 25.06. - online                          | - Asanas und Yoga Philosophie  |
| 2. WE  | Fr.09.07. - online<br>23./ 24. Juli. 2021 - online                         | - Pranayama, Kriyas, Mudras<br>- Ayurveda und Ernährung              |
| 3. WE  | 17./ 18. Sept. 2021 - live<br>Fr. 01.10. - online                          | - Methodenlehre<br>- Unterrichtstraining,<br>- eigene Vorstellstunde |
| 4. WE  | 22./ 23. Okt. 2021 - online<br>Fr. 29.10. - online                         | - Patanjali's Yoga Sutras und ihre Anwendung<br>aufs tägliche Leben  |
| 5. WE  | 19./ 20. Nov. 2021 - live<br>Fr. 26.11. - online                           | - Anatomie und physiologische Aspekte der<br>Asanas                  |
| 6. WE  | 10./ 11. Dez. 2021 - online  | - Yoga und Psychologie   |
| 7. WE  | 21/ 22. Jan. 2022 - live<br>Fr. 11.02. - online                            | - Yogatherapie   |
| 8. WE  | 18./ 19. Feb. 2022 - online<br>Fr. 11.03. - online                         | - Yogaphilosophie und Meditation                                     |
| 9. WE  | 18./ 19. März. 2022 - online<br>Fr. 01.04. - online<br>Fr. 29.04. - online | - Yoga und Geld, Sanskrit  |
| 10. WE | 13./ 14. Mai. 2022 - live<br>Fr. 27.05. - online                           | - Gemeinsamer Abschluss  |

**Martina Weickel** verbrachte nach ihrem ersten juristischen Staatsexamen an der Freien Universität in Berlin fünf Jahre in Indien. Sie hat dort an verschiedenen Instituten (Trivandrum, Jaipur, Rischikesh, Dharamsala und Varanasi) Yoga und Meditation erlernt. Ihre Yogalehrerausbildung im Klassischen Yoga hat sie in Bombay am ältesten Yoga Institut der Welt (The Yoga Institute) bei Dr. Jayadeva Yogendra absolviert. Nachfolgend leitete sie dort Workshops für Herzkrankte, Menschen mit Atembeschwerden, Diabetiker, Menschen mit Rückenbeschwerden, Workshops für Schwangere, und Yogaseminare Stress-Management für Führungskräfte. Kenntnisse aus zahlreichen Yogafortbildungen in Encinitas, Kalifornien sind in den Unterricht integriert.



Seit 2002 bildet sie in dem von ihr gegründeten Sadhana Yoga Institut in Mannheim Yogalehrer\*innen im Klassischen Yoga aus. Sie ist Yogalehrerin BDY /EYU.

Das Sadhana Yoga Institut bietet zudem eine Yogatherapie Weiterbildungen, kurze Intensive Teacher Trainings in englischer Sprache für ausländische Teilnehmer\*innen, eine Ausbildung zum Yogacoach und eine Fortbildung, wie man selbst lernt, Yogalehrer\*innen auszubilden.

Martina ist auch Enneagrammlehrerin nach Helen Palmer, Biografiebegleiterin i.e.A und Coach in gewaltfreier Kommunikation und bietet seit 25 Jahren Coachings für Yogalehrer\*innen in Verbindung mit der Yogaphilosophie an.

2014 erschien das Buch Yogatherapie. Heilanwendungen für Körper, Geist und Seele im Goldmann Verlag. 2019 das Buch Von der Oma zum OM.

## Beginn

31.Juni 2021

## Ausbildungsort

SADHANA YOGA INSTITUT

Martina Weickel  
Obere Riedstr. 32  
68309 Mannheim

## Information

Martina Weickel  
0621 – 72 45 312  
[info@martinaweickel.com](mailto:info@martinaweickel.com)

## Zeiten:

5x live am Institut: freitags 17.00 – 20.00 Uhr, samstags 10.00 – 18.00 Uhr  
5x online: freitags 17.00 – 20.00 Uhr, samstags 10.00 – 13.00 Uhr  
10x extra: freitags 17.00 – 20.00 Uhr online

## Honorar

250 € monatlich über 12 Monate

Die Ausbildung vermittelt fundierte Kenntnisse im klassischen Yoga. Die Integration dieser Kenntnisse in den Alltag ermöglicht den Teilnehmer\*Innen, in ihr volles Potential hineinzuwachsen. Im Vordergrund steht die eigene spirituelle Entwicklung. Die Ausbildung orientiert sich an den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation® nach Marshall Rosenberg. Sie ist so konzipiert, dass die Teilnehmer\*innen sehr früh mit dem eigenen Unterricht beginnen können. Sie kann aber auch zum persönlichen Intensivstudium genutzt werden. Klassisches Yoga steht für den tiefen Drang nach Veränderung von Werten, Motivationen und innerer Haltung.