

YOGATHERAPIE WEITERBILDUNG 2021

CLASSICAL YOGA WEITERBILDUNG

An drei Wochenenden

Januar – Oktober 2021



SADHANA YOGA INSTITUT

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

INHALT DER WEITERBILDUNG

1. Wochenende

- ♥ Erschöpfung und Nervenzusammenbruch
- ♥ Tiefenentspannung
- ♥ Schlaflosigkeit, Depression und Angst
- ♥ Trauma
- ♥ Kopfschmerzen, Migräne und Tinnitus
- ♥ Yoga bei Sucht und Gewohnheit (Rauchen, Alkohol, Essen etc.)
- ♥ die vier bhavas
- ♥ ahar achar vihar vichar

2. Wochenende

- ♥ Yoga bei Rheuma, Arthritis und Fibromyalgie
- ♥ Yoga cikitsa
- ♥ Karpaltunnelsyndrom
- ♥ Herzprobleme, Bluthochdruck und niedriger Blutdruck
- ♥ Krampfadern
- ♥ Yoga bei Behinderungen
- ♥ Patanjali sutra I.31 = Hindernisse auf dem Yogaweg, insbes. Krankheit
- ♥ Vergebung als Schlüssel zur Heilung

3. Wochenende

- ♥ Asthma, Bronchitis und Lungenentzündung
- ♥ der Atem im Heilungsprozess
- ♥ die fünf koshas
- ♥ Diabetes I und II, Übergewicht
- ♥ eine Konsultation ziel- und typgerecht durchführen
- ♥ Üben von Beratung und Diagnose
- ♥ Asanas an das Individuum anpassen

DAS PROGRAMM

3 Wochenenden (Fr. und Sa)

1. WE	21./ 22. Jan. 2021	– Yoga und Stress
2. WE	19./20. Mai 2021	– Yoga bei Rücken- und Herzprobleme
3. WE	15./16. Okt. 2021	– Yoga bei Atemwegserkrankungen und Diabetes, für Blinde und Schwerhörige

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 Herzranke, Menschen mit Atembeschwerden, Diabetiker, Menschen mit Rückenbeschwerden, Workshops für Schwangere, und Yogaseinare 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 Weiterbildungen für Yogalehrer innen an, Online Gruppencoachings, einen Online Kurs zu den Yoga Sutras, sowie Supervision und Coachings für Yogalehrer innen, eine Ausbildung zum Yogacoach und eine Weiterbildung zur Yogatherapie.

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.

INFORMATION

Beginn

Fr. 22. Januar 2021 17.00-20.00 Uhr
Sa 23. Januar 2021 10.00-18.00 Uhr
Termin online

Ausbildungsort

SADHANA YOGA INSTITUT
Martina Weickel
Obere Riedstr. 32
68309 Mannheim

Information

Martina Weickel
0621 – 72 45 312
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

255 € je Wochenende – alle drei Termine 750 €

Die Yoga Weiterbildung richtet sich an alle Yogalehrer innen. Die Seminare können auch einzeln gebucht werden. Das Zertifikat wird allein für die Teilnahme ausgestellt. Die Yogatherapie Weiterbildung ist eine wunderbare Vertiefungsmöglichkeit einer Yogaausbildung. Klassisches Yoga steht für den tiefen Drang nach Veränderung von Werten, Motivationen und innerer Haltung.