

YOGACOACH AUSBILDUNG

CLASSICAL YOGA WEITERBILDUNG

2022/2023

25./26. November und 2. Dezember 2022 Seminar 1

24./25. März und 31. März 2023 Seminar 2



online & live

optional: alles online im Livestream

SADHANA YOGA INSTITUT

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

INHALT

Die Yogacoach Ausbildung orientiert sich stark an der Gewaltfreien Kommunikation© nach Dr. Marshall Rosenberg und an den wesentlichen Prinzipien der Yogaphilosophie. Die Ausbildung ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst, den eigenen Gedankenmustern und Glaubenssätzen. Dies ist unabdingbare Voraussetzung in der Begleitung anderer Menschen. Daher liegt der Fokus des ersten Wochenendes in der Begegnung mit sich selbst und dem Erlernen der Technik der Selbsteinfühlung aus der Gewaltfreien Kommunikation©.

Diese Technik ist von größter Bedeutung, wenn es darum geht, sich selbst zu begreifen und zu verstehen, warum man auf eine bestimmte Weise denkt und fühlt. Damit wird die Basis für transparente Kommunikation gelegt.

Im zweiten Seminar werden wir uns mit der Fremdeinfühlung der Gewaltfreien Kommunikation auseinandersetzen. Wie fühle ich mich in den anderen ein?

Auch diese Technik bedarf einiger Übung und wird mit kleinen Rollenspielen vertieft.



Natürlich unterstützt die Ausbildung ganz besonders darin, Yogaschüler*innen zu beraten und zu begleiten.

Die Ausbildung befähigt dazu, Menschen zu coachen und sie in Krisen und schwierigen Situationen mit Weisheit und Klarheit zu begleiten.

Eigenes Üben, die Bereitschaft, sich mit sich selbst und auch mit seinen Sanskaras, also den tief eingekerbten Erinnerungen aus der Vergangenheit, auseinanderzusetzen sind hier von großer Bedeutung.

Besonders die vier Parikarmas, also Güte, Mitgefühl, heitere Gelassenheit und Loslassen werden aus der Philosophie des Yoga zur Fähigkeit zum Coachen integriert. Durch das Selbstcoaching entsteht innerer Freiraum und durch die Einfühlung in die anderen entsteht mehr Verbindung in den Beziehungen.

Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab.



„Dem anderen zu zeigen, was in uns lebendig ist, ist das größte Geschenk, was wir einem Menschen machen können.“

Dr. Marshall Rosenberg

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 Herzkranke, 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© nach Dr. Marshall Rosenberg 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

Datum

25./26. November 2022 und 02. Dezember 2022
24./25. März 2023 und 31.März 2023

Zeiten:

Alle Freitage 17.00-20.00 Uhr
1. Samstag (Live) von 10-18 Uhr
2. Samstag (Online) 10.00-13.00 Uhr

Ausbildungsort

Online über Zoom

SADHANA YOGA INSTITUT
Martina Weickel
Obere Riedstr. 32
68309 Mannheim

Information

Martina Weickel
0621 - 72 45 312
info@martinaweickel.com

Honorar

275 € für 1 Seminar
550 € für die gesamte Ausbildung (Bei Einmalzahlung 500 €)

Jeder Mensch hat die Berechtigung, so zu denken, wie er denkt.
Dr. Jayadeva Yogendra