

TEACHER TRAINING 2024 - 1. JAHR

CLASSICAL YOGA

1. Ausbildungsjahr

3./4. Mai 2024

online & live

Deal with your
monkey
mind



SADHANA YOGA INSTITUT

AUS- UND WEITERBILDUNGEN IM CLASSICAL YOGA

MARTINA WEICKEL

MANNHEIM, GERMANY

INHALT DER WEITERBILDUNG

- ♥ Asanas des Klassischen Yoga
- ♥ Pranayama, Kriyas, Mudras, Ayurveda, Ernährung
- ♥ 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, Senior*innen
- ♥ Yoga Therapie
- ♥ Vorstellstunden und Besprechung
- ♥ Abschluss und Zertifikat

Die Ausbildung umfasst 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., 7.,9., 10. Wochenende und online am 2., 4., 5., 6., 8., Wochenende. 10 Termine freitags von 17 bis 20 Uhr online zusätzlich. Die Ausbildung kann auch vollständig online stattfinden für diejenigen, die weit weg wohnen.

DAS PROGRAMM

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

1. WE	3./4.Mai 2024	live	Asanas und Yoga Philosophie
	Fr. 10.5.	online	
2. WE	7./8.Juni 2024	online	Pranayama, Kriyas, Mudras Ayurveda und Ernährung
	Fr. 14.6	online	
3. WE	12./13.Juli 2024	live	Methodenlehre Unterrichtstraining, eigene Vorstellstunde
	Fr. 19.7.	online	
4. WE	20./ 21. Sept. 2024	online	Patanjali's Yoga Sutras und ihre Anwendung aufs tägliche Leben
	Fr.27.9.	online	
5. WE	11./12. Okt. 2024	online	Anatomie und physiologische Aspekte der Asanas
	Fr. 18.10.	online	
6. WE	22./ 23. Nov 2024	online	Yoga und Psychologie
	Fr. 13.12.	online	
7. WE	31.Jan./ 1. Feb. 2025	live	Yogatherapie
	Fr. 7.2.	online	
8. WE	21./ 22. Feb. 2025	online	Yogaphilosophie und Meditation
	Fr. 7.3.	online	
9. WE	14./ 15. März 2025	live	Yoga und Geld, Sanskrit
	Fr. 21.3.	online	
10. WE	4./5. April .2025	live	Gemeinsamer Abschluss
	Fr. 11.4.	online	

AUSBILDUNGSLEITUNG

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 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 Weiterbildung, 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.

INFORMATION

Beginn

3./4. Mai 2024

Ausbildungsort bei gutem Wetter im Lotusgarten

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

270 € monatlich über 12 Monate oder Einmal 2.970 € - save 270 €

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.