

LANGLEBIGKEIT UND YOGA 2026

CLASSICAL YOGA WEITERBILDUNG

4. Juli und 26. September 2026

online



SADHANA YOGA INSTITUT

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

INHALT DER AUSBILDUNG

- ♥ Verfeinerung von Prana in Ojas für Ausstrahlung und Charisma
- ♥ Verjüngung der Zellen, Stärkung der Mitochondrien
- ♥ Das Epigenom ständig modifizieren: Schlüssel zur Verjüngung
- ♥ Nahrungsergänzungsmittel und ayurvedische Heilkräuter und ihre detaillierte Wirksamkeit auf die Langlebigkeit
- ♥ Rasayanas - Verjüngungsmittel
- ♥ Die Wirkung von Asanas, Pranayama, Mudras und Kriyas auf die Jugendlichkeit – hier mehr Theorie
- ♥ Unterschied biologisches versus chronologisches Alter
- ♥ Sauerstoff/Sauerstofftherapie als Jungbrunnen
- ♥ Meditation und ihre Wirkung auf die longevity
- ♥ Neueste Forschung im Bereich Langlebigkeit
- ♥ Die geistige Dimension des Alterungsprozesses
- ♥ Energie bis zum Ende des physischen Lebens
- ♥ Ernährung und Detox für ein langes gesundes Leben
- ♥ Durch Gedanken und Sprache alterlos sein – Der Yogi lebt in der Zeitlosigkeit. Wie macht er das?
- ♥ Hinweise in den Yogasutras auf ein langes gesundes Leben
- ♥ Biografie und der Blick auf das Leben – was sagen unsere Ahnen?
- ♥ Dieses Wissen an die Yogaschüler*innen weitergeben
- ♥ Durch den Lebensauftrag heiter und leicht werden

DAS PROGRAMM

2 Termine am 04.07.2026 und am 26.09.2026 jeweils samstags von 10 bis 13 Uhr online

1.Samstag

04.07.2026

- Prana in Ojas verwandeln
- Bedeutsamkeit von Agni und Ama
- Mitochondrien stärken
- Telomerase ankurbeln
- Wichtigkeit der Epigenetik
- Healthspan und lifespan
- Neueste Forschung
Nahrungsergänzungsmittel
- Rasayanas/Juwelen der vedischen Heilkunde zur Verjüngung
- Biologisches Alter/chronologisches Alter
- Kriyas und mudras für die Jugendlichkeit

2.Samstag

26.09.2026

- Asanas und pranayamas zur Stärkung eines gesunden Lebens-
Yoga Sutras zu Prana und Ojas
- Ernährung und Detox
- Sarkopenie und Muskelaufbau
- Prävention von typischen Alterskrankheiten/Erscheinungen
- Meditation und ihre Auswirkung auf die Langlebigkeit und auf das Gehirn
- Sauerstofftherapie als Jungbrunnen
- Eintauchen in die Zeitlosigkeit
- Sprache und Gedanken in Bezug auf den eigenen physischen Prozess ändern und lenken
- Biografie – wie wurden unsere Eltern und Großeltern alt? Sind sie Vorbilder? Gibt es andere Vorbilder? Wie werden wir zu einem Vorbild?
- Den Lebensauftrag bis zum letzten Augenblick erfüllen



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.

Seit 30 Jahren Meditationserfahrung mit intensiver eigener Praxis, insbesondere lange Schweigeretreats.

INFORMATION

Beginn

4.7.2026 und 26.9.2026

Ausbildungsort Zoom mit Audioaufzeichnung

SADHANA YOGA INSTITUT

Martina Weickel
Obere Riedstr. 32
68309 Mannheim

Information

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

Zeiten:

2-mal samstags von 10 bis 13 Uhr

Die einzelnen Termine werden auf Audio aufgezeichnet und im Anschluss zur Verfügung gestellt.

Honorar

Einzel jeweils 90 €

Zusammen 150 €