

YOGA FOR BRAINHEALTH 2026

CLASSICAL YOGA WEITERBILDUNG

24. Oktober/5. Dezember 2026

online



SADHANA YOGA INSTITUT

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

INHALT DER AUSBILDUNG

- ♥ Gehirngesundheit und Yoga – Therapie und Philosophie
- ♥ Neurogenese und Yoga
- ♥ Kriyas und ihre detaillierte Bedeutung für die Gehirngesundheit
- ♥ Nahrungsergänzungsmittel und ayurvedische Heilkräuter und ihre detaillierte Wirksamkeit auf das Gehirn
- ♥ Mudras und ihre detaillierte Bedeutung und Auswirkung für das Gehirn
- ♥ Asanas, die sich positiv auf die Gehirngesundheit auswirken
- ♥ Pranayamas, die sich positiv auf das Gehirn auswirken
- ♥ Meditation und ihre Wirkung auf die Gehirngesundheit
- ♥ Meditation für die Vernetzung der Gehirnhälften
- ♥ Neueste Forschung im Bereich Gehirngesundheit
- ♥ Demenz Prävention
- ♥ Die Wurzeln und die spirituelle Bedeutung von Demenz
- ♥ Ernährung und Detox für die Gehirnenergie
- ♥ Übungen, die die beiden Gehirnhälften im Alltag vernetzen
- ♥ Das volle kognitive Potential des menschlichen Gehirns ausschöpfen
- ♥ Dem eigenen Gehirn eine Bedeutung und Wichtigkeit geben
- ♥ Dieses Wissen an die Yogaschüler*innen weitergeben

DAS PROGRAMM

2 Termine am 25.10.2025 und am 13.12.2025 jeweils samstags von 10 bis 13 Uhr online

1.Samstag

24.10.2026



- Neurogenese.
- Neuroplastizität
- Bedeutung des Gehirns für unser Leben
- kriyas und mudras für das Gehirn
- Nahrungsergänzungsmittel aus neuester Forschung
- ayurvedische Heilkräuter für die Verbesserung der Gehirntätigkeit, Gedächtnis und Konzentration
- Meditation für die Erhöhung der Gehirnenergie

2.Samstag

5.12.2026



- Asanas und pranayamas speziell für die Gehirnenergie und Wachheit - Theorie
- Detox vom Gehirn
- Ernährung für brainboost
- Prävention von Demenz
- Die Wurzeln der Demenz in Verbindung mit Trauma und Depression
- Spirituelle Bedeutung von Demenz
- Meditation für die Verbesserung der Gehirntätigkeit, Konzentration, Merkfähigkeit

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 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

24.10.2026 und 5.12.2026

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

Einzelnen jeweils 90 €

Zusammen 150 €