

MEDITATIONS COACH BASIC 2026

CLASSICAL YOGA WEITERBILDUNG

5. Mai 2026

online



SADHANA YOGA INSTITUT

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

INHALT DER AUSBILDUNG

- ♥ Meditationsarten aus den Yoga Sutras und dem Buddhismus
- ♥ Tieferen Sinn von Meditation im eigenen Leben fest verwurzeln
- ♥ Eine intensivere eigene Praxis aufbauen – insbesondere beim Stille Tag von 10 bis 17 Uhr. Wichtig zum Energetischen Raum halten beim Geben eigener Meditationskurse
- ♥ Deine eigene Meditationspraxis etablieren und stabilisieren
- ♥ Die Beziehung deiner Yogaschüler*innen zur Meditation aufbauen und vertiefen
- ♥ Coaching Tools für die eigenen Meditationsteilnehmer*innen oder Yogaschüler*innen lernen aus Systemischem Coaching, Biografiearbeit und Gewaltfreier Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg©
- ♥ Transformationsprozesse der Meditationsteilnehmer*innen empathisch wahrnehmen, verstehen und begleiten
- ♥ Den Raum öffnen für die tiefen Prozesse im Inneren, wenn die tief eingekerbten Erinnerungen nach oben kommen, um sich aufzulösen
- ♥ Eine Tagesstruktur aufbauen, die die Meditation unterstützt
- ♥ Freude an der Meditation - Ruhe und Stille im Leben Die Ausbildung umfasst 20 Unterrichtseinheiten und endet mit einem Zertifikat.

DAS PROGRAMM

3 Termine 5.30 bis 6.30 Uhr morgens

1 Stille Retreat im Secret Garden oder online von 10 bis 17 Uhr am 20. Juni 2026

2 Samstage von 10 bis 13 Uhr Coaching Tools für den Meditationsunterricht am 10.10 und 21.11.2026

1.Di	5.5.2026 6.30	5.30 bis	– Ein Wasserfall an innovativen Ideen
2.Sa	20.6.2026 17 Uhr	10 bis	– Stille Tag im Secret Garden und online
3.Di	7.7. 2026 6.30	5.30 bis	– Von der Maske in die Wahrheit
4. Di	29.9.2026 6.30 Uhr	5.30 bis	– Think yourself younger: – die Identifikation mit dem chronologischen Alter durchbrechen
5. Sai	10.10.2026 13 Uhr	10 bis	– Coaching vor, während und nach der Meditation: – Ein sicheres Kraftfeld kreieren – Energie der Gruppe halten lernen – Systemische Fragen stellen – Biografische Fragen stellen
7. Di	21.11.2026 13 Uhr	10 bis	– Coaching vor, während und nach der Meditation: – Empathische Fragen stellen/Empathie geben – Transformationsprozesse begleiten lernen – Silent empathy- Gewaltfreie Kommunikation Dr. M. Rosenberg©

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, Rishikesh, 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

5.Mai 2026 bis 21.11 2026

Ausbildungsort Zoom und Secret Garden – im Yoga Institut

SADHANA YOGA INSTITUT

Martina Weickel
Obere Riedstr. 32
68309 Mannheim

Information

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

Zeiten:

3 mal dienstags von 5.30 bis 6.30 Uhr

1 mal Stille Tag von 10 bis 17 Uhr online oder im Garten

2 mal samstags von 10 bis 17 Uhr

Die einzelnen Meditationsstunden dienstags vormittags werden auf Audio aufgezeichnet und im Anschluss zur Verfügung gestellt.

Honorar

270 €

Honorar ohne Stille Tag Die Meditationsausbildung kann auch ohne den Stille Tag gebucht werden für 180 €.

Honorar nur Stille Tag Der Stille Tag kann auch einzeln gebucht werden für 108 €.