



SCHWEIZER YOGA ZENTRUM

INSTITUT FÜR AUSBILDUNG
WEITERBILDUNG THERAPIE

Weiterbildung Viniyoga

Yoga individuell und Yoga therapeutisch

2-jährige Weiterbildung für YogalehrerInnen

Weiterbildung

Yoga individuell und Yoga therapeutisch

Seit vielen Jahren kommen LehrerInnen in Kontakt mit Yoga im individuellen/therapeutischen Unterricht – im Rahmen von vierjährigen Ausbildungen oder zweijährigen Weiterbildungen am Schweizer Yoga Zentrum und durch das Begleitet-Sein im eigenen Prozess.

Viele geben Yoga bereits selber im Einzelunterricht weiter oder möchten damit beginnen. Wir bieten daher wiederum eine intensive und praxisnahe Fortbildung an für LehrerInnen, deren Schwerpunkt das individuelle/therapeutische Unterrichten sein soll.

Yoga-Einzelunterricht verlangt von einer/einem LehrerIn deutlich mehr als die Weitergabe von Yoga im Gruppenunterricht.

Die individuelle Begleitung und die therapeutische Arbeit erfordert die Fähigkeit zur kompetenten Gesprächsführung, Einfühlungsvermögen und Klarheit um die Bedeutung der eigenen Rolle ebenso wie ein tiefes Verständnis für den suchenden Menschen und den angemessenen und kreativen Einsatz der Mittel des Yoga – âsana, prânâyâma, Ritual und Meditation.

Ein fundiertes Verständnis der westlichen Sicht auf Krankheit und Gesundheit ist unabdingbar, ebenso wie ein Verständnis der alten yogischen Konzepte von Leiden und Heilung.

An wen richtet sich die Weiterbildung?

- » Sie geben den Yoga bereits im Einzelunterricht weiter oder möchten damit beginnen?
- » Sie haben den Wunsch, sich in dieser Arbeit sicher und kompetent zu fühlen?
- » Sie möchten ihr Wissen um die passende Anwendung und den therapeutischen Einsatz von âsana, prânâyâma, Meditation vertiefen – und die Mittel des Yoga kreativer und angemessener einsetzen können?

Die Weiterbildung vermittelt das dazu nötige Rüstzeug in Theorie und Praxis.

Der Ansatz des Schweizer Yoga Zentrums

Die in dieser Weiterbildung vermittelten Inhalte geben – zentral und eindeutig – ein Verständnis von Yoga wieder, das einer grossen alten, aber dennoch hochaktuellen Tradition des Yoga folgt. Es leitet die gesamte Arbeit des Schweizer Yoga Zentrums.

Dieses Verständnis geht von dem Grundgedanken aus, dass eine Körperhaltung, eine Atem- oder Konzentrationsübung auf jeden Menschen unterschiedlich wirkt.

JedeR Übende bringt unterschiedlichste Voraussetzungen mit (Alltagsgestaltung, berufliche Anforderungen, körperliche und mentale Gesundheit oder Krankheit, Wünsche an einen spirituellen Weg, etc.).

Das bedeutet konsequenterweise, dass sich die Wirksamkeit jeder Yogapraxis nur dann umfassend und tief entfalten kann, wenn sie für den übenden Menschen angemessen und passend ausgewählt wird.

Dieses Konzept, Yogaübungen **immer** in Bezug auf den übenden Menschen zu betrachten und auszuwählen, kann auch als Viniyoga bezeichnet werden. Viniyoga bedeutet: „(Die Übungen des) Yoga auf eine besondere (vi) Weise gebrauchen (ni)“.

Viniyoga ist keine neue Yogarichtung, sondern vielmehr eine Methode, die die Techniken und Mittel des Yoga auf eine intelligente und verantwortungsvolle Weise zusammenstellt und anwendet.

Die Weitergabe durch den Einzelunterricht, sei er „einfach nur individuell orientiert“ oder aus einer therapeutischen Absicht begonnen, kann sich mehr als jede andere Unterrichtsform ganz auf den jeweiligen Menschen ausrichten.

In diesem Setting kann der Yoga seine tiefsten und spürbarsten Wirkungen entfalten.

Inhalte der Weiterbildung

Die Weiterbildung stellt die therapeutische Anwendung des Yoga in den Mittelpunkt und bietet eine praxisnahe Vertiefung der vielfältigen Möglichkeiten des individuellen Unterrichts. Sie verlangt Freude am eigenen Erarbeiten, Ausprobieren, Hinterfragen.

Folgende Themenbereiche werden im Mittelpunkt stehen:

- » **Eine Klärung:** Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Gruppenunterricht, Einzelunterricht, Yogatherapie
- » **Setting:** Struktur des Einzelunterrichts – Häufigkeit, Dauer, Zeitmanagement, Kosten
- » **Kommunikation:** Erfolgreiche Gesprächsführung; Erstgespräch und Folgegespräche
- » **Beziehung:** Rolle als YogalehrerIn und Rolle als YogatherapeutIn; Gestaltung der Beziehung – Nähe und Abgrenzung, Umgang mit schwierigen Situationen
- » **Verstehen:** Erfragen und Beobachten – was möchte, was braucht der Mensch, welche Fähigkeiten, Einschränkungen bringt er mit? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die Yogapraxis?
- » **Umsetzen:** Viniyoga – Entwicklung von passender, wirksamer und interessanter Yogapraxis
- » **Praxis:** Gespräch, Beobachtung, Umsetzung erlernen – innerhalb der Gruppe, anhand von Fallbeispielen und Gästen, durch Präsentation und Diskussion eigener Fälle.
- » **Begleitung:** Themenfindung, Entwicklung von Praxen über einen langen Zeitraum, Prozessbegleitung
- » **Gesundheit und Krankheit:** Wichtige Krankheitsbilder, Konsequenzen für den Einzelunterricht; Grenzen der Yogatherapie
- » **Leiden und Heilung:** Die Sicht des Yoga verstehen und im Einzelunterricht umsetzen können
- » **Tradition:** Die Grundlagentexte des Yoga als Basis der therapeutischen Arbeit – Konzepte aus dem Yoga Sûtra, Taittiriya Upanishad, Hatha Yoga Pradipika, Yoga Rahasya, etc. – für die eigene Arbeit verstehen und nutzen lernen.
- » **Falldokumentation:** Erstellen, Präsentieren und Beurteilen von Verlaufsprotokollen und Falldokumentationen

Voraussetzungen, Dauer, Struktur

Die Weiterbildung für das individuelle Unterrichten und für die Yogatherapie dauert zwei Jahre.

Voraussetzungen für die Teilnahme sind

- » genügende Grundlagenkenntnisse im Verständnis und der Anwendung von viniyoga, erworben in einer abgeschlossenen 4-jährigen Ausbildung oder 2-jährigen Weiterbildung am Schweizer Yoga Zentrum oder an einer anderen Schule des Kompetenznetzes Yoga, dann mit einer Empfehlung dieser Schule.
- » nachgewiesene Begleitung des eigenen Übens durch eineN vom Schweizer Yoga Zentrum anerkannteN YogalehrerIn (mindestens 4 Einzelstunden innerhalb des Jahres vor Beginn der Weiterbildung).
- » Unterrichtserfahrung

Für diejenigen, die diese Voraussetzungen nicht erfüllen, wird ein einjähriger Vorbereitungskurs angeboten – siehe separaten Flyer.

Die **Weiterbildung** umfasst

- » 160 Unterrichtseinheiten Kontaktunterricht, die sich auf 16 Seminartage verteilen; jeweils Freitags von 10.00 bis 18.00 Uhr.
- » 6 Stunden Einzelsupervision, die ausserhalb der Seminartage stattfinden, 3 pro Jahr.
- » 8 Einzelstunden zur Erarbeitung und Weiterentwicklung einer persönlichen Praxis bei einer vom Schweizer Yoga Zentrum anerkannten erfahrenen Lehrerin, 4 pro Jahr.

Während der Weiterbildung begleitet die Lehrerin oder der Lehrer mindestens vier Menschen im Einzelunterricht – ob das bereits im professionellen Rahmen geschieht, oder zunächst im Freundes-, Bekannten- oder KollegInnenkreis, soll offen bleiben.

Diese 4 Begleitungen sind zu dokumentieren. Zwei dieser Begleitungen werden an den Seminartagen der Weiterbildung in der Gruppe präsentiert, die anderen beiden werden als schriftliche Dokumentation abgegeben.

Die Zahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt, um ein intensives Arbeiten zu ermöglichen.

Der Unterricht findet in den Seminarräumen der Jugendherberge Solothurn statt.

Leitung

Margareta Stühl Nones

Yogalehrerin BDY/YS/EYU

Gründung und Leitung „Schweizer Yoga Zentrum“, www.schweizeryogazentrum.ch, langjährige Lehrtätigkeit in Aus- und Weiterbildungen, Seminaren, Supervision. Weitergabe des Yoga, vor allem im Einzelunterricht.

Kosten

Fr. 3'900.–, die Anmeldung wird verbindlich mit der Anzahlung von Fr. 270.–; die restliche Seminargebühr von Fr. 3'630.– kann in Raten gezahlt werden, z.B. in 22 monatlichen Raten à Fr. 165.–.

In diesen Kosten enthalten ist der Besuch der Seminare, die Beurteilung der Fallpräsentationen, Unterrichtsmaterial sowie die Kosten für die 6 Stunden Einzelsupervision.

Die 8 Lektionen Einzelunterricht werden direkt der/dem LehrerIn bezahlt. Die Kosten können je nach Stundenansatz der jeweiligen Lehrerin variieren und liegen ca. zwischen Fr. 90.– und Fr. 120.– pro Stunde.

Abschluss der Weiterbildung

Während der Weiterbildung wird die eigene therapeutische Arbeit durch die schriftliche und z.T. auch mündliche Präsentation von vier Begleitungen dokumentiert.

Bei erfolgreichem Absolvieren dieser Präsentationen sowie bei regelmässigem Besuch der Seminartage und Einzelsupervisionen wird die Weiterbildung mit einem Zertifikat bestätigt und berechtigt zur Führung des Titels „zertifizierte YogatherapeutIn Schweizer Yoga Zentrum“.

Für weitere Informationen

SCHWEIZER YOGA ZENTRUM

c/o Margareta Stühl Nones

Calvinstrasse 5

CH - 2540 Grenchen

Fon: 0041 (0) 32 652 26 73

stuehl@schweizeryogazentrum.ch

www.schweizeryogazentrum.ch