

Die Kraft aus der Mitte

In der aktuellen Situation sind wir unerwartet stark auf uns zurückgeworfen. Viele von uns sind allein zu Hause. Treffen keine Freunde. Arbeiten im Home-Office. Die Arbeit wird zusehend weniger. Manche wünschen sich gar schon zurück in die gewohnte Arbeitssituation, selbst wenn diese vorher noch unangenehm war. Die Decke fällt vielen sprichwörtlich auf den Kopf:

Mit sich selbst konfrontiert und keine Möglichkeit, sich ablenken. Es scheint, als hätten wir schon fast vergessen, wie sehr wir uns doch eigentlich danach sehnen, zu uns zu kommen, zu spüren, wahrzunehmen, was ist.

Die Leere, die sich hier in diesem Moment auftut, fühlt sich noch fremd an, und möglicherweise erst mal gar nicht schön. Sie erscheint wie ein tiefes, dunkles Loch, in das wir nicht hineinschauen möchten. Ganz automatisch folgen wir dem gewohnten Impuls, dieses Loch füllen zu wollen. Dabei erleben wir schnell, dass es sich um ein Fass ohne Boden handelt. Wir werden überflutet von negativen Gedanken, entwickeln daraus gar schädliche Gewohnheiten. Diese wiederum werden zu destruktiven Verhaltensmustern, die wir nicht zuletzt auf andere projizieren.

Paradoxerweise führt uns diese Abwärtsspirale, in die wir hier geraten sind, genau zu dem, dem wir doch entfliehen wollten: Einem Gefühl des inneren Mangels, der inneren Leere – ein großes Loch.

*“The **wound** is the place where the **Light enters you.**”* Rumi

In diesem Kundalini Yoga Workshop geht es um die Rück-Verbindung nach innen, hin zu unserer Essenz und zu unserer eigenen Kraft. Wenn wir uns mit dieser immer mehr verbinden können, brauchen wir immer weniger von außen. Im Kontakt zu unserem Wahren Selbst erleben wir Fülle statt Mangel.

Kundalini Yoga bietet hierzu effektive Techniken, sozusagen wie „*die Autobahn zum wahren Ich*“.

Wenn du es ausprobieren möchtest, heiße ich dich willkommen:

Mini-Workshop “Die Kraft aus Der Mitte” mit Atma via Zoom

Dienstag 26.05.2020 | 17:00-20:00 | Preis 25,00€ | Anmeldung und Tickets: www.k-yoga.de

Anschließend Infoabend zur Fachausbildung Yogatherapie mit Atma via Zoom

Dienstag 26.05.2020 | 20:15-21:15 | gratis | Anmeldung atma.bhagat.singh@gmail.com

Start der nächsten Fachausbildung Yogatherapie in Bayern 19.09.2020



Atma ist zertifizierter Kundalini-Yoga-Lehrer und Yogatherapeut. Er koordiniert die 3HO Fachausbildung Yogatherapie in Bayern.



Fachausbildung Yogatherapie in 3HO E.V.

Dirk Atma Bhagat Singh Hartmann | Koordinator für Bayern

Mobil +49 170 489 53 44

atma.bhagat.singh@gmail.com

www.yoga-als-therapie.de

FACHAUSBILDUNG YOGATHERAPIE

Praktizierende und Interessierte suchen im Yoga Entspannung und Ausgleich, und auch Linderung und Heilung ihrer Beschwerden und Symptome oder eine wirkungsvolle Möglichkeit, deren medizinische Behandlung zu unterstützen, indem sie selbst einen großen Teil zu ihrer Genesung beitragen.

Die Fachausbildung richtet sich an Yogalehrer*innen, die ihre therapeutischen Kenntnisse und Fähigkeiten entwickeln und erweitern möchten, um individuell und kompetent auf die Anliegen ratsuchender Schüler*innen eingehen zu können.

In einer wertschätzenden und respektvollen Atmosphäre lernen die Teilnehmer*innen, sich zunächst gegenseitig und später auch ihre Klienten*innen mithilfe einer achtsamen, ressourcenorientierten Gesprächsführung und ausgewählten Elementen des Kundalini Yoga auf ihrem Weg der Selbsterforschung und persönlichen Entwicklung zu unterstützen. Die in diesem Prozess sich verfeinernde Wahrnehmung eröffnet schließlich den Zugang zu der dem Körper innewohnenden Weisheit und seiner Fähigkeit zur Selbstheilung und -regulation.

Die Anwendungsbereiche umfassen dabei ein breites Spektrum:

Von der Gesundheitsvorsorge über Rehabilitation, von der Behandlung chronischer Beschwerden bis hin zum Stress-Management birgt gerade Kundalini Yoga mit seiner Ausrichtung auf Bewusstseinsentwicklung und die Entfaltung des eigenen Potentials einen reichen Wissens- und Erfahrungsschatz und eine Vielfalt therapeutischer Möglichkeiten.

ZIEL DER AUSBILDUNG

Die Fachausbildung versteht sich als Grundausbildung in Kundalini Yoga Therapie und ermöglicht den Teilnehmer*innen, ihre Schüler, Kursteilnehmer und Klienten mit therapeutisch wirksamen Yoga Elementen individuell zu begleiten, kompetent zu beraten und in ihren Prozessen zu unterstützen.

Die Teilnehmer*innen erhalten sowohl therapeutisches Handwerkszeug, als auch vertieftes medizinisches, psychologisches und yogisch-spirituelleres Wissen, um ihre yogatherapeutische Arbeit auf eine solide Grundlage zu stellen.

Darüber hinaus befähigt die Ausbildung die Absolvent*innen, Gruppen zu unterrichten, deren Teilnehmer eine gemeinsame Thematik oder Erkrankung teilen.

VORAUSSETZUNGEN

- Kundalini Yogalehrer*innen,
- Yogalehrer*innen anderer Traditionen, Menschen mit mindestens 3-jähriger Kundalini Yoga Erfahrung und Praxis,
- Menschen, die in medizinischen/therapeutischen Berufen arbeiten: nach Rücksprache.

ZEITRAHMEN

Die Fachausbildung Yogatherapie umfasst 13 Wochenenden in einem Zeitraum von 1,5 Jahren mit insgesamt 360 Unterrichtsstunden. Davon findet pro Modul je eines als 3-tägiges Intensivseminar in einem Tagungshaus statt. Jedes Modul hat 7 Ausbildungstage mit 85 UE.

KOSTEN

Die Fachausbildung kostet 2.750 Euro.

Frühbuche: 2.550 Euro bis 3 Monate vor Ausbildungsbeginn. Ratenzahlung ist möglich. Kosten für nur ein Modul: 775 Euro.

Prüfungswochenende: 200 Euro. Bitte erkundigen Sie sich nach den Zahlungsmodalitäten auf der Webseite oder im Büro. Bildungsgutschein ist möglich. Beratung gerne über uns.

ABSCHLUSS

Die 3HO Fachausbildung schließt mit einer praktischen Prüfung ab. Die Teilnehmer*innen erhalten ein Zertifikat: Kundalini Yogatherapeut*in Stufe 1.