

Infoabende im Tajet Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Köln oder ggf. auch Online siehe:

<http://www.menschenreise.de/de/veranstaltungen/yogalehrer-ausbildung-koeln/>

Yogalehrerausbildung & -weiterbildung Kreatives Hatha-Yoga (Stand 01.03.2021):

Warum eine Aus-/Weiterbildung in Kreativem Hatha-Yoga?

Die Ausbildungs-/Fortbildungsmodul verfolgen primär drei Anliegen:

1. Sie unterstützen Dich in Deiner **beruflichen wie persönlichen Entwicklung**. Unabhängig von der **beruflichen Qualifikation**, die Du Dir hiermit aneignest, geht es bei dieser Ausbildung neben den Inhalten auch um Dich: Du tust Dir selbst etwas Gutes, erfährst Sinnhaftigkeit und Gemeinschaft, schenkst Dir einen tiefen Zugang und Kontakt zu Dir selbst sowie zur Erfahrung, zum Wissen und zur Weisheit des Yoga. Die Vertiefung der eigenen *asana-* und *pranayama-*Praxis, Meditation sowie Selbstbeobachtung und Selbsterfahrung stellen hierbei wertvolle Werkzeuge dar.
2. Du arbeitest in einem kreativen, pädagogischen oder therapeutischen Beruf und brauchst zusätzliche berufliche Inputs? Du bist auf der Suche nach einem für Dich passenden (Neben-)Beruf? Du kannst Dir gut vorstellen Yogalehrer/-in zu werden? Diese Lernzeiten unterstützen Dich optimal in Hinblick auf dieses erfüllende und abwechslungsreiche Berufsfeld. Aus **professioneller Perspektive** betrachtet, geht es dabei u.a. um didaktische Fähigkeiten wie Stunden-Struktur und Kursaufbau, anatomisches Wissen und Gespür, Kenntnisse über verschiedene Techniken, Methoden, Philosophien, ein Verständnis für die Wirksamkeit von *KHY*, Selbsterfahrung, aber auch rechtliche und wirtschaftliche Aspekte sowie praktische Unterrichtserfahrung im Rahmen der Ausbildungsgruppe sowie als zusätzliches Angebot auch praktische Erfahrungen außerhalb der Gruppe.
3. Ferner begreife ich diese Ausbildungseinheiten aber auch als Teil einer **gesellschaftlichen und persönlichen Vision** – aufgrund der jüngsten globalen Geschehnisse maßgeblich wichtig: „*Wer bin ich?*“, „*Was will ich?*“, „*Wie will ich leben, wie die Gesellschaft (mit-)gestalten?*“ Die Arbeit an mir selbst – an Körper, Geist und Seele - stellt dabei die Grundlage dar, um dann im Kontakt mit sich selbst sowie mit anderen konkret werden zu können.

Die *KHY*-Aus- bzw. Fortbildungsmodul sind prinzipiell **offen für alle Interessierten** (s. Voraussetzungen). Insbesondere für Psychologen/Psychotherapeuten/-Innen, Pädagogen/-Innen, Erzieher/-Innen, Heilpraktiker/-Innen, Atem- und Körpertherapeuten/-Innen, Ärzte/-Innen, Künstler/-Innen, Schauspieler/-Innen, Hebammen, Physiotherapeuten/-Innen und Diplom-Sportlehrer/-Innen stellen sie eine sinnvolle berufliche Bereicherung dar.

Was Dich erwartet?

Sei gespannt auf eine inspirierende Zeit des Wachsens und Lernens, des Entdeckens und Erkennens. Eine Zeit der Bewegung und Herausforderung, der Veränderung und Neupositionierung. Eine Zeit des Seins, des Ankommens und der Verankerung. Sei gespannt auf eine nachhaltige Begegnung mit wirksamen yogischen Techniken und Methoden, inspirierenden Philosophien, therapeutischen Ansätzen und alternativen Sichtweisen. Sei gespannt auf tiefen Kontakt zu Dir selbst – zu Deinem Körper, Deinem Atem, Deinen Gedanken und Deinen Gefühlen. Kontakt zu Deinem Potential und seiner Entfaltung.

Um gemeinsam ein vertrautes und lebendig-authentisches Lern-&Begegnungsfeld zu erzeugen, arbeite ich grundsätzlich im Rahmen der Ausbildung mit einer **kleinen Gruppengröße**. Jede(r) wird ausreichend Raum bekommen und gesehen werden. Da aufgrund der politischen Massnahmen der letzten Monate eine Durchführung analoger Veranstaltungen nur unter Vorbehalt von Anbietern*Innen garantiert werden kann, können ggf. einzelne Teile der Ausbildung auch digital angeboten werden. Dies wird sich aber auf das größtmögliche Minimum reduzieren (nur wenn es gar nicht anders geht). Also im Optimalfall gar nicht.

Wie sind die Ausbildungs-Module strukturiert und wann beginnen und enden die nächsten?

* Mai 2021 – April 2022: **KHY-Grundlagenmodul 350+** (375 UE): **min. 4 - max. 7** Teilnehmer/-innen

* Mai 2022 – August 2020: **KHY-Vertiefungsmodul 300+** (300 UE): **min. 4 - max. 6** Teilnehmer/-innen

voraussichtlich * 05.2022 – 04.2023: **KHY-Grundlagenmodul 350+** (375 UE)

Hinweis: Die Module sind in sich geschlossen und werden einzeln zertifiziert. Bei entsprechender Vorerfahrung ist es auch möglich direkt am Vertiefungsmodul bzw. an Aufbaumodulen teilzunehmen.

**Infoabende im Tajet Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Köln oder ggf. auch Online siehe:
<http://www.menschenreise.de/de/veranstaltungen/yogalehrer-ausbildung-koeln/>**

Überblick über den verbindlichen Ausbildungsumfang¹:

Grundlagen:

- 6 Abendtermine in Köln (30 UE), 3 Tageterminale in der Eifel (24 UE)
- 3 Wochenenden in Köln (70 UE), 2 Wochenenden in der Eifel (47 UE)
- 9-Tage-Block in Seminarhaus = 115 UE
- Einzel-&Kleingruppenarbeit (Assistenz&Konzeption&Durchführung&Reflektion&Supervision) = 39 UE
- 1 Kleingruppencoaching = 3 UE
- 2 Einzelcoachings = 3 UE
- Kolloquium = 4 UE
- mind. 20 UE (= 10 Klassen á 90 Min.) nachgewiesene praktische Erfahrung in KHY oder vergleichbare Klassen (Asanaklassen, Meditation, Pranayama, Tiefenentspannung etc.)
- mind. 20 UE (= 10 Klassen á 90 Min.) nachgewiesene praktische Erfahrung anderer Yogastile
- = **insgesamt mind. 375 UE**

Vertiefung:

- 4 Abendtermine in Köln (20 UE), 2 Wochenenden in der Eifel (36 UE)
- 1 Mini-Block in der Eifel (31 UE), Ein Tagesworkshop in der Eifel (8 UE)
- 10-Tage-Block in Seminarhaus = 130 UE
- Einzel-&Kleingruppenarbeit (Assistenzen&Konzeption&Durchführung&Reflektion&Supervision) = 28 UE
- 2 Einzelcoachings = 3 UE
- Kolloquium = 4 UE
- mind. 20 UE (= 10 Yogastunden á 90 Min.) nachgewiesene praktische Erfahrung in KHY oder vergleichbare Klassen (Asanaklassen, Meditation, Pranayama, Tiefenentspannung etc.) inkl. 1 Assistenz
- mind. 20 UE (= 10 Yogastunden á 90 Min.) nachgewiesene praktische Erfahrung in anderen Yogastilen
- = **insgesamt 300 UE**

zusätzlich zu diesem Kernprogramm bzw. in Ausbildung inbegriffen:

- + Treffen in **Übungs- und Lerngruppen** sowie **selbstständige Arbeit** (Vorbereitung von 2 Präsentationen, Hausarbeit etc.)
- + **für alle Module:** eine 12er Karte inkl. für KHY-Klassen im Tajet Garden und Online-Angebote
- + ermäßigter Preis für andere Karten, Veranstaltungen & auf Einzelarbeit während der kompletten Ausbildungszeit (je nach Kapazität)

Was Du investierst:

A) Die reinen Ausbildungskosten:

	Frühbucher	Regulär	Ermäßig ²
Grundlagenmodul 350+	bis 30.03.2021: € 3.750,00 o. 4x 975 = € 3.900,00 o. 12x 325 = € 3.900,00	€ 4.250,00 o. 4x 1.100 = € 4.400,00 o. 12x 370 = € 4.440,00	bis 30.03.2021: € 3.250,00 o. 4x 835,00 = € 3.340,00 o. 12x 280,00 = € 3.360,00 danach + 150€
Vertiefungsmodul 300+	28.02.2022: € 3.000,00 o. 4x 775 = € 3.100,00 o. 12x 260 = € 3.120,00	€ 3.500,00 o. 4x 900 = € 3.600,00 o. 12x 305 = € 3.660,00	28.02.2022: € 2.600,00 o. 4x 655 = € 2.620,00 o. 12x 220 = € 2.640,00 danach + 150€

B) Übernachtungs- und Verpflegungskosten (vegetarisch-vegane und überwiegend Bio-Vollverpflegung):

- Grundlagenmodul: **zwischen ca. € 240,00 - € 500,00** (je nach Art der Unterbringung)
- Vertiefungsmodul: **ca. € 270 - € 550** (je nach Art der Unterbringung)

¹ Ausbildungsumfang nötig für die KHY-Zertifizierung durch Stephan Maey. Für alle Module gilt: Eigenständige und eigenverantwortliche vor- und nachbereitende theoretische und praktische Arbeit zusätzlich zur Gesamtstundenzahl.

² Dieser Preis gilt für alle Studierenden sowie alle Menschen mit geringem Einkommen (z.B. alleinerziehend, arbeitslos, gering verdienend, Rente etc.) nach persönlicher Rücksprache und auf Vertrauensbasis (ich brauche keine Nachweise). Sprich mich gerne darauf an.

C) Finanzierungshilfe:

Es gibt u.U. die Möglichkeit einen **Bildungsscheck/Bildungsprämie** (Infos z.B. unter <https://www.esf.nrw.de/https://www.bildungspraemie.info/de/faq-28.php>) im Wert von **bis zu € 500** für den Bildungsscheck einzureichen (ggf. sogar mehr). Dieser Antrag muss **rechtzeitig VOR** Ausbildungsbeginn gestellt werden und es darf vorher **KEIN Geld** überwiesen werden. Einen Bildungsscheck/-prämie kannst Du jeweils für ein einzelnes Modul einreichen.

Zuständige Beratungsstellen in Köln:

- * Lernende Region Netzwerk Köln, Julius-Bau-Str. 2, 51063 Köln, www.bildung.koeln.de, Tel. 0221 – 99 08 29-0
- * Handwerkskammer zu Köln, Heumarkt 12, 50667 Köln, Tel. 0221 – 20 22 250
- * Industrie- und Handelskammer zu Köln, Unter Sachsenhausen 10-26, 50667 Köln, Tel. 0221 – 16 40 620
- * VHS Köln, Agrippastr. 13 (Neumarkt), 50676 Köln, Tel. 0221 – 22 12 3999

Was Du Dir aneignest während der Ausbildungszeit:

fachliche Kompetenzen:

- sicher und kompetent die im Rahmen der Ausbildung verinnerlichten klaren Grundlagen bzw. Variationen des *Kreativen Hatha-Yoga* unterrichten können: Aneignung einer sicheren Stunden-Struktur!
- Fähigkeit Kreative-Hatha-Yoga-Stunden, Kurse, Workshops, Seminare und Reisen strukturiert, intuitiv, kreativ und individuell zu gestalten
- Fähigkeit die anatomische und physiologische des menschlichen Körpers zu berücksichtigen und grundlegende körperliche Korrekturen und Unterstützungen sicher und einfühlsam durchzuführen
- Fähigkeit die psychischen Strukturen von Menschen und deren Bedürfnisse im Unterricht aufzugreifen
- Fähigkeit dich kritisch und selbstreflektierend mit inhaltlichen Fragen auseinanderzusetzen
- Fähigkeit einen Entspannungs- bzw. Meditationskurs zu leiten
- Fähigkeit spirituelle, philosophische, emotionale & körperliche Aspekte thematisch aufzugreifen & Schwerpunkte in der Asana-, Atem- & Meditations-Praxis zu setzen
- Fähigkeit verschiedene Wahrnehmungskanäle und seelische Aspekte zu berücksichtigen
- Fähigkeit die Komponenten des *KHY* gezielt präventiv bzw. „therapeutisch“ einzusetzen

persönliche Kompetenzen/Entwicklung:

- Die Kunst der Beobachtung weiterentwickeln
- Fähigkeit entwickeln aus einer erweiterten Perspektive achtsam auf Dich selbst wie auf das Leben zu blicken und authentisch zu handeln
- Selbstwahrnehmung & Selbstbewusstsein stärken: Das eigene Selbst bzw. die eigene Persönlichkeit auf tieferer Ebene kennen und konstruktiv entfalten lernen
- das eigene Körperbewusstsein weiterentwickeln
- Möglichkeit Selbstheilungs- und Selbstbefähigungskräfte zu aktivieren
- Zugang zur Intuition stärken
- Vertiefung & Intensivierung der eigenen Asana-, Atem- und Meditationspraxis
- Möglichkeit erweitern in Stille, Gelassenheit und Vertrauen sowie in Liebe und Freiheit dem Leben begegnen zu können

Infoabende im Tajet Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Köln oder ggf. auch Online siehe: <http://www.menschenreise.de/de/veranstaltungen/yogalehrer-ausbildung-koeln/>

**Infoabende im Tajet Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Köln oder ggf. auch Online siehe:
<http://www.menschenreise.de/de/veranstaltungen/yogalehrer-ausbildung-koeln/>**

Was die Ausbildungsmodule Dir thematisch bieten (Inhalte/Curriculum):

I.) Grundlagenmodul 350+ (insgesamt 375 UE à 45 Minuten):

- **Inhalte & Methoden Kreatives Hatha-Yoga (ca. 184 UE)**
 - **starke Praxisorientierung:** Inhalte werden in der Praxis vertieft und so besser & nachhaltig verinnerlicht
 - Möglichkeit für Teilnehmer/-Innen **selbst** innerhalb der Gruppe sowie in Kleingruppen **zu unterrichten**
 - *asana&karana-Praxis (Aufbau, Fokus, Wirkung, asana-Assistenz, Kontraindikationen, sinnvolle Abfolgen)*
 - Die 10 Grundstrukturen & 6 Ausgangspositionen der *asana-Praxis*; die 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
 - Assistenz: Korrektur & Unterstützung in Grundlagen-*asanas*
 - Tiefenentspannung (Prinzipien *PMR u. Bodyscan u. Suggestion/Affirmation, KHY-Schlussentspannung, shavasana*)
 - Atem, *Prana* & einfaches *pranayama*
 - Einsatz von einfachen *bandhas* in *asana-*, einfacher *pranayama-* und Meditations-Praxis
 - Meditationstechniken (bewegte, ausdrucksstarke, geführte sowie stille Meditation: einfache Atemmeditation, Atem-Körper-Meditation, *Ujjayi-Kumbhaka, Kundalini-* und *Herz-Chakra-Meditation*, meditative Affirmationen)
 - Yoga in der Schwangerschaft (mit Gastreferentin)
 - praktischer Einblick in *KHY-Grundlagen-Klassen* (mind. 20 UE nachgewiesene Asanaklassen)
 - praktischer Einblick in mind. 20 UE eigener nachgewiesener Praxis anderer Yoga-Stile
 - Einblick in andere Yogastile, -richtungen, - traditionen (*Sivananda & Satyananda* oder *Desikachar* mit Gastreferenten)

- **Anatomie & Physiologie (ca. 35 UE)**
 - Grundlagen der Anatomie und Physiologie für YL (mit Gastreferentin)
 - sinnvolle anatomische Aspekte in der *asana-Praxis* (u.a. Gegenspielerprinzip, anatomisches Problembewusstsein)
 - anatomisch grundlegende Korrekturen der Grundlagen-*asanas*
 - Einsatz von Hilfsmitteln 1: „*Von Rollen, Kissen, Klötzen, Keilen und Gurten*“
 - energetische Physiologie: *Nadis & Chakren*
 - Grundlagen der Trainingslehre
 - Einführung: Yoga und Atemtypen

- **Didaktik & Methodik Kreatives Hatha-Yoga (ca. 35 UE)**
 - Innere Haltung des *KHY 1*: Beobachtung/Achtsamkeit (vs. Hingabe), Wohlwollen/Wertschätzung, Selbstverantwortung
 - Einführung 2 der 3 Hauptelemente des *KHY*: *Anspannung & Entspannung, Atem & Bewegung*
 - *Die strukturierte Methodik des Anleitens*: detaillierter Stunden- und Kursaufbau („*Klare Struktur* („Was will ich?“) vs. *Freier Fluss*“): u.a. Stundenkonzeptionen erstellen, Ausarbeitung eines *8er Grundlagenzyklus KHY*
 - Einführung in das *KHY-Kurskonzept Grundlagen* (z.B. „*Wie führe ich (neue) Übungselemente ein?*“)
 - Unterrichtshilfen: Berührung, Assistenz, Gestaltung des Raumes, Atmosphäre in der Gruppe, Haltung beim Unterrichten

- **Philosophie, Geschichte & Hintergründe (ca. 42 UE)**
 - Was ist (*Hatha-*)Yoga? - Definitionen und Inspirationen
 - Verschiedene Wege des Yoga (*Hatha, Kundalini, Bhakti, Karma, Jnana, Raja*)
 - Der achtegliedrige Pfad (*asthanga*)
 - Grundlagentexte (*Yoga Sutra des Patanjali*)
 - Philosophisch-psychologische-spirituelle Aspekte des *Kreativen Hatha-Yogas* (Bedeutung von *Kontakt* und *Achtsamkeit*, Selbstverantwortung, die Kunst des Lächelns)

- **Psychologie, Ethik & Selbsterfahrung (ca. 25 UE)**
 - Lebensstil (*yamas & niyamas* als ethische Grundlagen des *KHY*, u.a. Gewaltfreiheit (*ahimsa*), Authentizität (*satya*))
 - Die Bedeutung der Bedürfnisse des Einzelnen im *KHY*
 - Achtsamkeit & Gewahrsein (& deren Grenzen)
 - Entdeckung eigener Grenzen, Grenzen der anderen, Entdeckung eigener Stärken & Entwicklungspotentiale
 - Rückmeldung empfangen & geben (*Selbstwahrnehmung* vs. *Fremdwahrnehmung*)
 - Zusammenhang zwischen innerer Haltung und körperlicher Haltung
 - Atem&Stimme 1 (mit Gastreferentin)

- **Praktische Erfahrung: Planung, Durchführung, Feedback & Analyse (mind. 42 UE)**
 - praktische Unterrichtserfahrung im Rahmen der Ausbildung: mind. 8 – 10 UE eigenes Anleiten inklusive Feedback von *asana*- und *pranayama*-Praxis, Entspannungstechniken und Meditation unter Supervision
 - Konzeptionierung & Durchführung 4 eigener Yogastunden und Reflektionen von zwei dieser Klassen (inkl. Lehrprobe)
 - 6 Stundenbeobachtungen von Yogastunden anderer
 - Assistenzen während der Ausbildungstreffen und 1 Assistenz in regulärer *KHY*-Grundlagen-Yogastunde
 - *zusätzlich*: Ausarbeitung eines 8er-Kurszyklus (Grundlagen)
- **Sonstiges (mind. 12 UE)**
 - Kolloquium (4 UE) + zusätzlich 5 Essays & Hausarbeit/Projekt
 - zusätzliche Treffen in *Peergroups*/Lerngruppen
 - Einzel- und Kleingruppencoachings (8 UE)

**Infoabende im Tajet Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Köln oder ggf. auch Online siehe:
<http://www.menschenreise.de/de/veranstaltungen/yogalehrer-ausbildung-koeln/>**

II.) Vertiefungsmodul 300+ (insgesamt 303 UE à 45 Min.):

- **Inhalte & Methoden Kreatives Hatha-Yoga (ca. 130 UE)**
 - **starke Praxisorientierung:** Inhalte werden in der Praxis vertieft und so besser & nachhaltig verinnerlicht
 - Möglichkeit für Teilnehmer/-Innen **selbst** innerhalb und außerhalb der Gruppe **zu unterrichten**
 - tiefer gehende *asana&karana*-Praxis (Aufbau, Fokus, Wirkung, *asana&karana*-Assistenz, Kontraindikationen, sinnvolle Abfolgen, längeres Halten von *asanas*, fließende, spielerisch-tänzerische und meditative *karana*-Variationen)
 - Vertiefung der 10 Grundstrukturen von *asanas* anhand anspruchsvoller/fortgeschrittener *asana*-Praxis (Variationen)
 - Einführung ins *Partneryoga*: grundlegende Prinzipien, sinnvolle Einbindung von einfachen Elementen aus der *Thai-Yoga-Massage* & *KHY-Partner-Asanas* & anderen Berührungselementen (Bodywork)
 - Einführung ins Faszien-Yoga: grundlegende Prinzipien, sinnvolle Einbindung in den *KHY*-Unterricht
 - Einführung ins *Klangyoga*
 - *Assistenz*: Korrektur & Unterstützung in *asana*-Variationen
 - fortgeschrittenes intensives *pranayama* und *bandhas* & Einführung und Einsatz von *mudras*
 - weiterführende Meditationstechniken (bewegte, ausdrucksstarke, geführte sowie stille – u.a. *Kali*, Partnermeditation & *Latihan*, Gehmeditation, Klangmeditation, Intuitive Meditation/Die Kraft der Bilder)
 - Schweigen als Übungsweg (inkl. 2,5 Schweigetage)
 - praktischer Einblick in *KHY-Variationen* (mind. 20 UE nachgewiesene Asanaklassen, Meditationen oder Einzelsitzungen)
 - praktischer Einblick in mind. 20 UE eigener nachgewiesener Praxis anderer Yoga-Stile

- **Anatomie & Physiologie (ca. 20 UE)**
 - spezielle Anatomie und Physiologie für YL (u.a. ISG, Faszien, Gehirn & Nervensystem, Hormonsystem → z.T. mit Gastreferenten)
 - „*Vom Dehnen*“ – Aktiv vs. Passiv
 - weiterreichende Assistenz & Korrekturen von *asana*-Variationen
 - erweitertes Problembewusstsein für körperliche Einschränkungen und alternative Übungsweise
 - Einsatz von Hilfsmitteln 2: „*Von Klötzen, Gurten, Platten, Tüchern, Stühlen und Wänden*“
 - von *Prana* & *Kundalini*

- **Didaktik & Methodik Kreatives Hatha-Yoga (ca. 40 UE)**
 - Innere Haltung des *KHY* 2: Bedürfnisorientierung, Mitgefühl, Selbstverantwortung/Selbstbefähigung, Beobachtung
 - Einführung des 3. Hauptelements des *KHY*: *Klang&Stille*
 - Von Ästhetik und Rhythmus und ihrer Bedeutung im *KHY*
 - Intuitiver und geplanter Einsatz kreativer Medien (Texte, Instrumente, Stimme, Musik, „Bilder“)
 - Vertiefung des 2. Hauptelements des *KHY*: *Atem&Bewegung (Flow-Variationen)*
 - *Die Kunst des Anleitens*: intuitiv-freier Stunden- und Kursaufbau („*Klare Struktur* vs. *Freier Fluss*“ (*Was braucht es, wie fließt es?* → „*Intuitive free flow*“ als Methode des *KHY* & Einführung in das *KHY*-Kurskonzept *Variationen*)
 - Spannungsfelder: „*Anatomisch achtsam* vs. *energetischer Fluss*“; „*Mache ich selbst mit oder leite ich nur an?*“
 - Inspiration für die Leitung von *Seminaren, Workshops, Bildungsurlauben* und *Reisen*
 - Neu: Einführung in den *Online*-Unterricht (im *Live-Stream*)
 - Einführung in den Einzelunterricht
 - Themenzentrierte Klassen konzipieren (physische Ebene, philosophische Ebene, seelische Ebene)
 - „*Wen unterrichte ich eigentlich (wie)?*“ Zielgruppenorientierung (Alter/Geschlecht/Fitness, Bedürfnisse, Motivation) und Interaktion mit Gruppe und einzelnen Teilnehmern, Feedback

- **Philosophie & Geschichte des Yoga (ca. 40 UE)**
 - Geschichte des Yoga („*Von den uralten Wurzeln bis in die Triebe der Postmoderne*“)
 - Einführung weiterführender philosophischer Bewusstseins-Systeme und Ansätze (u.a. Buddhismus, Vedanta, Tantrismus, *Spiral Dynamics*, *Mem-Modell*)
 - transzendentaler vs. humanistischer Ansatz des *KHY*
 - Yogische Anthropologie: *Die drei Körper und fünf Hüllen*
 - Grundlagentexte (Teil-Vertiefung *Yoga Sutra* des *Patanjali*, Überblick *Vedanta* ggf. weitere)

- **Psychologie, Ethik & Selbsterfahrung (ca. 35 UE)**
 - den eigenen Unterrichtsstil entdecken: „*Wie unterrichte ich authentisch aus mir selbst heraus?*“
 - „*Von Licht & Schatten oder Eigene Stärken und Schwächen als Ressourcen nutzen*“
 - *Gewaltfreie/emphatische Kommunikation* als ethische Grundlage des KHY (**+ zusätzliche Verhaltensbeobachtung**)
 - Stressmodelle & Stressbewältigung; Resilienz und deren Bedeutung
 - KHY-Modell: Die 4 Schritte der Veränderung
 - Von der Intuition, der Spontaneität und von der Kreativität
 - Philosophisch-psychologisch-spirituelle Aspekte des *Kreativen Hatha-Yogas*: - Authentizität und Selbstbewusstsein („*Wer bin ich?*“), - Sinnhaftigkeit & Selbstwert („*Warum bin ich?*“, „*Bin ich ok, so wie ich bin?*“), - „*Von Leid und Freud*“
 - Selbstverantwortung/Selbstbefähigung („*Was kann ich?*“)
 - Hingabe: Die Kraft der persönlichen Vision / Krieger(-innen)aufgabe → „*Sich eine echte Herausforderung suchen!*“
 - Atem&Stimme 2 (mit Gastreferentin)
 - Schweigen als Weg

- **Praktische Erfahrung: Planung, Durchführung, Reflektion und Beobachtung (28 UE)**
 - praktische Unterrichtserfahrung im Rahmen der Ausbildung: mind. 8-12 UE eigenes Anleiten inklusive Feedback von *asana-* und *pranayama*-Praxis, Entspannungstechniken, Meditation und ggf. Einzelarbeit teilweise unter Supervision
 - Konzeptionierung & Durchführung 3-4 eigener Yogastunden (als Teil der praktischen Erfahrung: 1x 40 Min., 2-3x 60-120 Min.) und 1 schriftliche Reflektion von einer dieser Klassen
 - 4 Stundenbeobachtungen von Yogastunden anderer
 - 1 Assistenz in regulärer KHY-Yogastunde
 - auf Wunsch teilweise als Online-Unterricht

- **Sonstiges (mind. 10 UE)**
 - Rechtliche und wirtschaftliche Aspekte: „*Schritte in die Selbstständigkeit – was ist zu beachten?*“
 - Spannungsfeld: „*(Kann/Darf man) Mit Yoga Geld verdienen?*“
 - Kolloquium (4 UE) + zusätzlich 3 Essays
 - zusätzlich Hausarbeit **oder** kreatives/soziales Projekt **oder** eigenständig organisiertes Praktikum in frei gewählter Organisation (Firma, Schule, Kita, Altersheim, NGO, Yogaschule etc.) mit Praktikumsbericht **oder** ausführliches Tagebuch (Selbstreflektion) zur Verhaltensbeobachtung während des Moduls
 - 2 Einzelcoachings (3 UE)

- **Zusätzlich (optional mit zusätzlichen Terminen und ggf. gegen Aufpreis nach Rücksprache)**
 - Fotosessions
 - Videodreh und -produktion
 - Soundaufnahmen

Voraussetzungen für Teilnahme:

- Die Bereitschaft zu lernen, Dich zu entwickeln und zu verändern
- Grundlagenmodul: mind. 2-jährige Übungspraxis (alle Yoga-Stile willkommen)
- Vertiefungsmodul: mind. 3-jährige Übungspraxis sowie eine absolvierte Yogalehrerausbildung mit mind. 200 UE oder nachweislich intensive Auseinandersetzung mit der Materie / Unterrichtserfahrung (alle Yoga-Stile willkommen).
- Aufbaumodule: mind. 3-jährige Übungspraxis (Yoga, Meditation, Entspannungsverfahren etc.)
- körperliche Beeinträchtigungen stellen kein Hindernis dar, solange Du die Möglichkeit entwickelt hast, Yoga zu üben
- mit Beginn der Ausbildungsmodule: regelmäßige eigene Asanapraxis, Meditation und Selbstbeobachtung (individuell sinnvolle Art & Intensität werden im Rahmen der Ausbildung besprochen)
- regelmäßige Teilnahme an mind. 1-2 Hatha-Yoga-Stunden/Meditationsklassen pro Woche
- Teilnahme an allen offiziellen Ausbildungsterminen (90% Anwesenheitspflicht für erfolgreichen Abschluss)
- Teilnahme an einem kostenlosen Informationsabend oder ein persönliches Gespräch im Vorfeld.

Gibt es eine Prüfung?

Ja, im **Grundlagen- und im Aufbaumodul** gibt es eine verbindliche Prüfung. Bei der Zertifizierung handelt es sich ja um einen Nachweis über die Befähigung Yoga zu unterrichten. Ein entsprechender Titel bzw. Berufsbezeichnung (*Yogalehrer/-in Kreatives Hatha-Yoga*) wird verliehen. Bei der Überprüfung wird jedoch bewusst auf eine rein theoretische Wissensabfrage weitestgehend verzichtet. Sie besteht **pro Modul** aus mehreren Teilen:

im Grundlagenmodul:

- Kleingruppenarbeit & 1 Kleingruppencoaching + 2 Einzelcoachings
- 6 Stundenbeobachtungen von Stunden anderer, 1 Assistenz in einer regulären Klasse, 4 eigene Unterrichtskonzeptionen & -durchführungen und 2 schriftliche Reflektionen von zwei dieser Klassen
- Ausarbeitung eines 8er Grundlagenzyklus
- eine Hausarbeit (= eigene schriftliche Ausarbeitung) zu einem unter Absprache selbst gewählten Thema **oder** ein kreatives Projekt inkl. kurzer schriftlicher Ausarbeitung
- Kolloquium in Kleingruppe (ein Fachgespräch in entspannter, wohlmeinender Atmosphäre inkl. der schriftlichen Vorbereitung von 5 Themen hierfür)

im Vertiefungsmodul:

- 2 Einzelcoachings
- 4 Stundenbeobachtungen von Stunden anderer, 1 Assistenz in einer regulären Klasse, 3 eigene Unterrichtskonzeptionen & -durchführungen und 1 schriftliche Reflektion von einer dieser Klassen (oder ggf. Einzelunterricht)
- eigene **Verhaltensbeobachtung** über einen längeren Zeitraum während der Ausbildung
- eine Hausarbeit (= eigene schriftliche Ausarbeitung) zu einem unter Absprache selbst gewählten Thema **oder** ein kreatives **oder** soziales Projekt inkl. kurzer schriftlicher Ausarbeitung **oder** eigenständig organisiertes Praktikum in frei gewählter Organisation (Firma, Schule, Kita, Altersheim, NGO, Yogaschule etc.) inkl. Praktikumsbericht **oder** ausführliches Tagebuch (Selbstreflektion) zur Verhaltensbeobachtung während des Moduls
- Kolloquium in Kleingruppe (ein Fachgespräch zu den Ausbildungsinhalten in entspannter, wohlmeinender Atmosphäre inkl. der schriftlichen Vorbereitung von 3 Themen hierfür)

Wer begleitet Dich?

- der Hauptteil der Ausbildungsmodule wird aktuell geleitet von Stephan Maey unterstützt von Assistenten/-innen
- daneben gibt es erfahrene Gastreferenten und -referentinnen aus den Bereichen Stimme/Atem, Anatomie (Physiotherapie, Osteopathie), Yoga für Schwangere

Gibt es ein Zertifikat?

Ja, die KHY-Zertifizierung erfolgt durch **Stephan Maey**

Wir freuen uns von Herzen auf die gemeinsame Ausbildungsreise und Persönlichkeitsentwicklung.

KHY-Grundlagenmodul 350+: Mai 2021 – April 2022				
DATUM	ZEITEN	ORT	UE (à 45 Min.)	Übernachtung
1. Treffen: 22.05. - 24.05.21	Sam.: 09:30 – 17:30 Son.: 09:30 – 17:30 Mon.: 09:30 – 16:30	Tajet Garden, Köln (WE 1/5) „Anspannung & Entspannung“, Philosophie/Geschichte 1	28	nein
2. Treffen: 11.06. - 13.06.21	Fr.: 19 – 22 Sam.: 8 – 20 Son.: 8 – 16:30	Bad Münstereifel (WE 2/5) „Atem & Bewegung“, „Achtsamkeit“, Atem + pranayama 1, Philosophie/Geschichte 2	26	ja (2x)
3. Treffen: 01.07.21	Don.: 17:30 – 21:45	Tajet Garden, Köln (ABEND 1/6), Didaktik 1	5	nein
4. Treffen: 12.08.21	Don.: 17:30 – 21:45	Tajet Garden, Köln (ABEND 2/6), Anatomie 1, Didaktik 2	5	nein
5. Treffen: 14.08.21	Sam.: 10:15 – 17:45	Bad Münstereifel (TAG 1/3), Anatomie 2 + 3	8	nein
6. Treffen: 18.09.21	Sam.: 10:15 – 17:45	Bad Münstereifel (TAG 2/3), Anatomie 4	8	nein
7. Treffen: 23.09.21	Don.: 18:00 – 22:00	Tajet Garden, Köln (ABEND 3/6), Anatomie 5	5	nein
8. Treffen: 02.10. - 03.10.21	Sam.: 10:30 – 19:00 Son.: 08:00 – 16:45	Bad Münstereifel (WE 3/5) Korrektur&Assistenz, Atem+pranayama 2, Didaktik 3, Meditation 1, Anatomie 6+7+8, „Atem & Stimme“	21	ja (1x)
9. Treffen: 21.10.21	Don.: 17:30 – 21:45	Tajet Garden, Köln (ABEND 4/6), Anatomie 1-8 (Wiederholung + offene Fragen)	5	nein
10. Treffen: 19. - 21.11.21	Fr.: 17:30 – 21:30 Sam.: 9:30 – 18:00 Son.: 9:30 – 16:00	Tajet Garden, Köln (WE 4/5) Pranayama 3, Didaktik 4, Meditation 2, Schwangerschaft, Exkurs Anatomie	21	nein
11. Treffen: 02.12.21	Don.: 17:30 – 21:45	Tajet Garden, Köln (ABEND 5/6), Vorbereitung Haus Shanti & Kolloquium	5	nein
12. Treffen: 24.02.22	Don.: 17:30 – 21:45	Tajet Garden, Köln (ABEND 6/6), Vorbereitung Kleingruppenarbeit	5	nein
13. Treffen: 11. - 13.03.22	Fr.: 17:30 – 21:30 Sam.: 9:30 – 18:00 Son.: 9:30 – 16:00	Tajet Garden, Köln (WE 5/5) Kleingruppenarbeit	21	nein
14. Treffen: 15.03. oder 17.03.2022	Die. 17:15 -19:45 o. Don.: 17:15 –19:45	Kleingruppencoaching, Tajet Garden	3	nein
15. Treffen: 20.03. – 29.03.2022	AB Son.: 16:00 BIS Die.: 14:00	Haus Shanti, Teutoburger Wald Meditation 3, Selbsterfahrung, Philosophie/Geschichte 3, prakt. Lehrprobe	115	ja (9x)
16. Treffen: 26.04. oder 28.04.2022	Die., 17:30-21:00 o. Don., 16:30-20:00	Kolloquium, Tajet Garden (ca. 3 Stunden Anwesenheit pro Gruppe)	4	nein
17. Treffen: 30.04.2022	Sam.: 10:15 – 17:45	Bad Münstereifel (TAG 3/3) (Zertifikatsvergabe)	8	nein
- 4 Stundenkonzeptionen (à 2 UE), - 4 Durchführungen - 2 Reflektionen eigener Klassen (à 1UE) → 6 Stundenreflektionen anderer Stunden (à 4 UE) → 1 Assistenz + Rückmeldung + Ausarbeitung eines 8er Kurszyklus + Hausarbeit / Projekt	nach Absprache		8 + 2 2 24 3 n.a. n.a.	
2 Einzelcoachings	nach Absprache		3	
Praktischer Einblick KHY Praktischer Einblick andere Stile	individuell		20 20	
Gesamt			375 UE	

KHY-Vertiefungsmodul 300: Mai 2022 – August 2022 + optional zusätzlich Fotosessions, Videodreh oder Soundaufnahmen				
DATUM	ZEITEN	ORT	UE (à 45 Min.)	Übernachtung
1. Treffen: 26.05.22	Don.: 17:30 – 21:45	Tajet Garden, Köln (Abend 1/4), Ankommen	5	nein
2. Treffen: 28. - 29.05.22	Sam.: 10:00 – 19:00 Son.: 8:00 – 18:00	Bad Münstereifel (1. WE 1/2) <i>Psychologie + Selbsterfahrung 1, Geschichte+Philosophie 1, Fasziyoga & Partnernyoga, asanas 1, Anatomie 1</i>	18	ja (1x)
3. Treffen: 16.06.22	Don.: 17:30 – 21:45	Tajet Garden, Köln (Abend 2/4) <i>Didaktik 1, Online-Yoga</i>	5	nein
4. Treffen: 24. - 27.06.22	Sam.: 11:00 – 19:00 Son.: 7:00 – 19:00 Mon.: 8:00 – 17:30	Bad Münstereifel (1. MINI-BLOCK 1/1) <i>Geschichte+Philosophie 2, Klangyoga, „Atem&Stimme“, Meditation 1, asanas 2, Anatomie 2</i>	31	ja (2x)
5. Treffen: 30.06.22	Don.: 17:00 – 21:45	Tajet Garden, Köln (Abend 3/4) <i>Didaktik 2, Meditation 2</i>	5	nein
6. Treffen: 03.07. - 13.07.22	Ab: Son., 15:30 Bis: Mit., 15:30	Haus Shanti, Teutoburger Wald (Block) <i>Geschichte+Philosophie 3, Psychologie + Selbsterfahrung 2, Meditation 3 (Die Kraft der Bilder und Intuition), Schweigen, asanas 3, Anatomie 3, Didaktik 3</i>	130	Ja (10x)
7. Treffen: 11.08.22	Don.: 17:30 – 21:45	Tajet Garden, Köln (Abend 4/4) <i>Wirtschaftliches & Rechtliches</i>	5	nein
8. Treffen: 13. - 14.08.22	Sam.: 10:00 – 19:00 Son.: 8:00 – 18:00	Bad Münstereifel (2. WE 2/2) <i>Anatomie/Physiologie 1-3, asana, pranyama, Meditation (Wiederholung); ,</i>	18	ja (1x)
9. Treffen: 25.08.22	Don.: 14:00 – 17:15 o. 18:30 – 21:45	Kolloquium, Tajet Garden, Köln <i>(ca. 3 Stunden Anwesenheit pro Gruppe)</i>	4	nein
10. Treffen: 27.08.22	Sam.: 10:15 – 17:45	Bad Münstereifel (Tag 1/1) <i>(Zertifikatsübergabe)</i>	8	nein
- 3 Stundenkonzeptionen (à 2 UE), - 3 Durchführungen - 1 schriftliche Reflektion von eigener Klassen (à 1 UE) → 4 Stundenbeobachtungen anderer Stunden + Reflektion (à 4 UE) → 1 Assistenz + Rückmeldung + Hausarbeit / Projekt	nach Absprache		6 +2 1 16 3 n.a.	
2 Einzelcoachings	nach Absprache		3	
→ Praktischer Einblick KHY → <i>Praktischer Einblick andere Stile</i>	individuell		20 20	
+ optional zusätzlich Fotosessions, Videodreh oder Soundaufnahmen	individuell, ggf. gegen Aufpreis	?	?	
Gesamt			300 UE	

Infoabende im Tajet Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Köln oder ggf. auch Online siehe: <http://www.menschenreise.de/de/veranstaltungen/yogalehrer-ausbildung-koeln/>