

Termine für Infoabende findest Du [hier!](#)

Kreatives Hatha-Yoga Aus- und Weiterbildungen (Stand **01.11.2023**):

Warum eine Aus-/Weiterbildung in *Kreativem Hatha-Yoga (KHY)*?

Die Ausbildungsmodule verfolgen primär drei Anliegen:

1. Sie unterstützen Dich in Deiner **beruflichen wie persönlichen Entwicklung**. Unabhängig von der **fundierte beruflichen Qualifikation**, die Du Dir aneignest, geht es bei dieser Ausbildung neben den Inhalten auch um Dich selbst: Du tust Dir 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**. Insbesondere in Zeiten massiven Wandels und aufgrund der jüngsten globalen Geschehnisse eine wertvolle Unterstützung. „*Wer bin ich?*“, „*Was will ich?*“, „*Wie will ich leben, wie kann ich Verantwortung übernehmen, wie die Gesellschaft konstruktiv (mit-)gestalten und mit Yoga gegen die Spaltung wirken?*“ Die Arbeit an mir selbst – an Körper, Geist und Seele, Ängsten und Vorstellungen - stellt dabei die Grundlage dar, um dann im Kontakt mit mir selbst und anderen Wesen sowie „dem Leben an sich“ konkret werden zu können.

Die Module sind prinzipiell **offen für alle Interessierten** (s. Voraussetzungen). Insbesondere für Psychologen/Psychotherapeut*innen, Pädagog*innen, Erzieher*innen, Heilpraktiker*innen, Atem- und Körpertherapeut*innen, Ärzt*innen, Musiker*innen, Künstler*innen, Schauspieler*innen, Hebammen, Physiotherapeut*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 im Rahmen der Ausbildung grundsätzlich und aufgrund des aktuellen Zeitgeschehens noch mal zusätzlich mit einer **sehr kleinen Gruppengröße**. **Je nach Modul gibt es 3 bis maximal 5 oder 6 TN**. Jeder wird somit ausreichend Raum bekommen und als eigenständiger Mensch in der jeweils ganzen eigenen Art gesehen werden.

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

- * März – Nov. 2024: **Basismodul 350+** (mind. 358 UE)
- * Mai – Juli 2024: **Themenmodul 125 2 „Vom Zauber der Berührung“** (mind. 125 UE)
- * Okt. - Dez. 2024: **Themenmodul 75 3 „Die Welt ist Klang“** (mind. 75 UE)
- * März – Dez. 2025: **Basismodul 350+** (mind. 358 UE)
- * in Planung für 2025: **Themenmodul 125 1 „Bewusstsein&Meditation“** (mind. 125 UE)
- * in Planung für 2025: **Themenmodul 75 4 „Yoga und Gesundheit“** (mind. 75 UE)

Hinweis: Die Module sind in sich geschlossen und werden einzeln zertifiziert. Bei entsprechender Vorerfahrung ist es auch möglich direkt an einem Themenmodul teilzunehmen. Eine genaue zeitliche Gliederung der aller Module findest Du ganz am Ende dieser Übersicht in Form einer Tabelle! Weitere Termine findest Du auch Online!

Das mit mindestens 358 UE sehr **umfangreiche Basismodul** deckt ein **großes und breites Spektrum** an relevanten Themenbereichen, Spannungsfeldern und Fragestellungen ab. Es bildet somit eine sehr **fundierte und ausgereifte Basis** für die eigene Praxis und Entwicklung sowie das Unterrichten von Yoga.

Auf Wunsch kannst Du durch eine Zusatzleistung (**50 UE + zusätzliche Kosten**) eine Anerkennung für die **Yoga-Alliance** erwerben. Ob dies sinnvoll für Dich ist, erfährst Du an einem Infoabend oder in einem persönlichen Gespräch.

→ Für eine ausführliche inhaltliche Gliederung des Basismoduls siehe Seite 5 und 6!

Die **schlanken Themenmodule** (75 o. 125 UE) sind spezifisch auf ein spezielles inhaltliches Feld ausgerichtet. So kannst Du Dir deine Themenmodule ganz gezielt thematisch auswählen. Die 4 Themenbereiche sind alles Inhalte, die mich selbst sehr begeistern, meine Arbeit und das *KHY* prägen, mich reich beschenkt haben und in meinem Erleben von großer individueller wie zeitgenössischer gesellschaftlicher Relevanz sind. Hier ein paar Schlagworte:

Themenmodul 125 1 „Bewusstsein&Meditation“: Bewusstseinsforschung, Spiritualität, Wer bin ich?, Liebe&Mitgefühl, Angst&Leid&Freiheit, die Kunst der Beobachtung, Wege der Veränderung!

→ für eine ausführliche inhaltliche Gliederung dieses Moduls siehe Seite 7 für eine zeitliche Gliederung siehe Seite 14

Themenmodul 125 2 „Vom Zauber der Berührung“: Kontakt&Berührung, Berührung&Trauma, Hingabe&Vertrauen, Yin&Yang, Yoga&Sexualität, Die Kunst des Loslassens, Lebe deine Kraft!

→ für eine ausführliche inhaltliche Gliederung dieses Moduls siehe Seite 8 für eine zeitliche Gliederung siehe Seite 15

Themenmodul 75 3 „Die Welt ist Klang“: Atem&Stimme, Klang&Stille, Intuition&Kreativität, Mut&Vertrauen, Schwingung&Rhythmus, Hingabe, Still sein!

→ für eine ausführliche inhaltliche Gliederung dieses Moduls siehe Seite 9 für eine zeitliche Gliederung siehe Seite 16

Themenmodul 75 4 „Yoga und Gesundheit“: Gesundheit&Krankheit, Prävention&Therapie, Darm&Immunsystem, Organmassage, Ernährung, Reinigung, Selbstheilungskräfte

→ für eine ausführliche inhaltliche Gliederung dieses Moduls siehe Seite 10 für eine zeitliche Gliederung siehe Seite 17

Überblick über den Ausbildungsumfang (OHNE Yoga-Alliance RYT 200 Anerkennung)¹⁺²

Basismodul:

- 3 Termine in Köln, 3 Tagetermine und 4 Wochenenden in der Eifel
- 4-Tage & 7-Tage-Retreat-Block in der Eifel
- 2 Einzelcoachings in Köln oder Eifel
- eigene Übungstreffen + Praxis von KHY und anderen Yogastilen
- = **insgesamt mind. 358 UE (12 Gruppen- und 2 Einzeltreffen)**

Themenmodul:

- die Themenmodule sind zeitlich leicht unterschiedlich strukturiert
- = **insgesamt mind. 75/125 UE (5-7 Gruppentreffen, + ggf. Einzeltreffen, + ggf. Online-Treffen)**

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

² Ist im Basismodul eine Anerkennung durch die Yoga-Alliance erwünscht müssen **50 UE zusätzlich** erbracht werden und es fallen € 550,00 (ermäßigt € 425,00) **zusätzliche Ausbildungskosten** an. Dies ist bei Vertragsabschluss entsprechend mitzuteilen.

Was Du investierst³

A) Die reinen Ausbildungskosten (OHNE Yoga-Alliance RYT 200 Anerkennung)⁴:

	BEI ANMELDUNG BIS 7 WOCHEN VOR BEGINN		DANACH	
	Regulär	Ermäßigt ²	Regulär	Ermäßigt ²
Basismodul 350+	€ 4.400,00 o. 4x 1.105,00 = € 4.420,00 o. 12x 370,00 = € 4.440,00 o. 24x 187,00 = € 4.488,00	€ 3.700,00 o. 4x 925,00 = € 3.700,00 o. 12x 310,00 = € 3.720,00 o. 24x 155,00 = € 3.72,00	+ € 300,00	+ € 150,00
Themenmodul 125	€ 1.400,00 o. 4x 355,00 = € 1.420,00 o. 12x 120,00 = € 1.440,00	€ 1.100,00 o. 4x 280,00 = € 1.120,00 o. 12x 95,00 = € 1.140,00	+ € 150,00	+ € 75,00
Themenmodul 75	€ 900,00 o. 4x 230,00 = € 920,00 o. 12x 78,00 = € 936,00	€ 700,00 o. 4x 180,00 = € 720,00 o. 12x 60,00 = € 720,00	+ € 100,00	+ € 50,00

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

- auf Essens-Spenden- & **komplett freiwilliger** Beteiligungsbasis
- wenn Du Dir selbst eine Unterkunft mieten möchtest kommen ggf. weitere Kosten auf Dich zu (es ist aber auch möglich kostenfrei vor Ort zu übernachten)

C) Mögliche 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



³ Dieser Preis gilt nach Rücksprache für alle Studierenden sowie alle Menschen mit geringem Einkommen (z.B. alleinerziehend, arbeitslos, gering verdienend, Rente etc.).

⁴ Ist im Basismodul eine Anerkennung durch die Yoga-Alliance erwünscht müssen **50 UE zusätzlich** erbracht werden und es fallen € 550,00 (ermäßigt € 425,00) **zusätzliche Ausbildungskosten** an. Dies ist bei Vertragsabschluss entsprechend mitzuteilen.

Was Du Dir aneignest während der Ausbildungszeiten

fachliche Kompetenzen:

- sicher und kompetent die im Rahmen der Ausbildung verinnerlichteten 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 Funktionalität des menschlichen Körpers zu berücksichtigen und grundlegende körperliche Korrekturen und Unterstützungen sicher und einfühlsam durchzuführen
- Fähigkeit die seelisch-geistigen 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
- Verantwortungsbewusster Umgang mit den Grenzen und der Gesundheit von Teilnehmer*innen und Dir selbst
- Fähigkeit die Komponenten des *KHY* gezielt präventiv bzw. „therapeutisch“ einzusetzen

persönliche Kompetenzen/Entwicklung:

- Die Kunst der Beobachtung (weiter)entwickeln
- 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
- Eigenverantwortung und Selbstfürsorge hinsichtlich deiner körperlichen wie seelischen Themen
- das eigene Körperbewusstsein weiterentwickeln
- Möglichkeit Selbst“heilungs“- 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



Termine für Infoabende findest Du hier!

Was die Ausbildungsmodule Dir thematisch bieten (Inhalte/Curriculum)

I.) Basismodul 350+ (mind. 358 UE à 45 Minuten mit 3-5 Teilnehmer*innen)

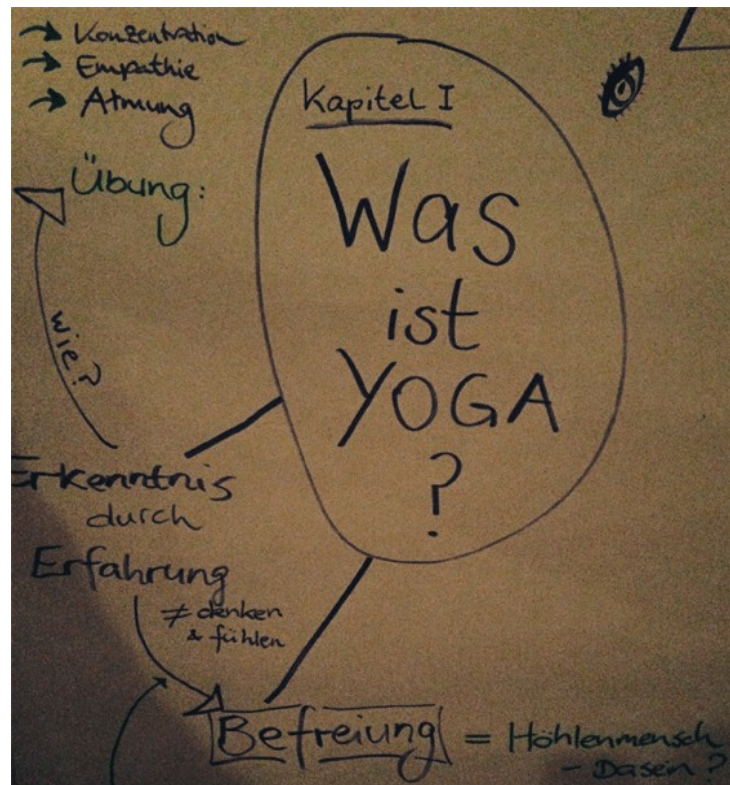
- **Inhalte & Methoden Kreatives Hatha-Yoga (ca. 158 UE)**
 - **starke Praxisorientierung:** Inhalte werden in der Praxis vertieft und so besser & nachhaltig verinnerlicht
 - Möglichkeit für Teilnehmer*innen **selbst** innerhalb der Gruppe sowie in Kleingruppen **zu unterrichten**
 - *asana&karana*-Praxis (*Aufbau, Fokus, Wirkung, asana-Assistenz, Kontraindikationen, sinnvolle Abfolgen*)
 - Die 10 Grundstrukturen & 6 Ausgangspositionen der *asana*-Praxis; die 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule; der Sonnengruß und seine Variationen
 - Korrektur & Unterstützung in grundlegenden *asanas*
 - Tiefenentspannung (Prinzipien *PMR u. Bodyscan u. Suggestion/Affirmation, KHY-Schlussentspannung, shavasana*)
 - Atem, *Prana* & einfaches *pranayama*
 - Einsatz von einfachen *bandhas* in *asana*- und einfacher *pranayama*- und Meditations-Praxis
 - Meditationstechniken (bewegte, ausdrucksstarke, geführte sowie stille Meditation: einfache Atemmeditation, Atem-Körper-Meditation, *Ujjayi-Kumbhaka, Kundalini-Meditation*, meditativer Spaziergang, meditative Affirmationen)
 - Yoga in der Schwangerschaft
 - praktischer Einblick in mind. 10 UE nachgewiesene KHY-Klassen (ggf. nur digital möglich)
 - praktischer Einblick in mind. 20 UE nachgewiesene Klassen anderer Yoga-Stile

- **Anatomie & Physiologie (ca. 35 UE)**
 - Grundlagen der Anatomie und Physiologie für YL (u.a. Muskeln, Skelettsystem, Organsysteme, Atmung, ISG, Faszien z.T. mit Gastreferentin)
 - sinnvolle anatomische Aspekte in der *asana*-Praxis (u.a. Gegenspielerprinzip, anatomisches Problembewusstsein, alternative Übungsweise)
 - grundlegende Korrekturen grundlegender *asanas*
 - Einsatz von Hilfsmitteln 1: „*Von Rollen, Kissen, Klötzen, Platten, Keilen, Gurten, Stühlen und Wänden*“
 - energetische Physiologie: *Nadis & Chakren*
 - Grundlagen der Trainingslehre

- **Didaktik & Methodik Kreatives Hatha-Yoga (ca. 35 UE)**
 - Innere Haltung des *KHY 1*: Bedürfnisorientierung, Wohlwollen/Wertschätzung, (Selbst-)Verantwortung
 - Einführung der 3 Hauptelemente des *KHY*: *Anspannung & Entspannung, Atem & Bewegung, Klang & Stille*
 - Einführung in die *KHY*-Kurskonzeptionierung (z.B. „*Wie und wann führe ich (neue) Übungs-Elemente ein?*“)
 - Die strukturierte Methodik des Anleitens und detaillierter Stunden- und Kursaufbau („Klare Struktur“): u.a. Stundenkonzeptionen erstellen, Ausarbeitung eines 8er Grundlagenzyklus
 - Die Kunst des Anleitens: intuitiv-freier Stunden- und Kursverlauf („Freier Fluss“)
 - Spannungsfelder: „*Anatomisch achtsam vs. im Flow sein!*“; „*Mache ich selbst alles mit oder leite ich nur an?*“
 - Unterrichtshilfen: Berührung, Assistenz, Raumgestaltung, Atmosphäre in der Gruppe, Haltung beim Unterricht
 - Interaktion mit der Gruppe und einzelnen TN, Gruppendynamik, Feedbackkultur

- **Philosophie, Geschichte & Hintergründe (ca. 35 UE)**
 - Was ist (*Hatha*-)Yoga? - Definitionen und Inspirationen, grundlegende Spannungsfelder
 - Verschiedene Wege des Yoga (*Hatha, Kundalini, Bhakti, Karma, Jnana, Raja*)
 - Der achtgliedrige Pfad (*asthanga*)
 - Grundlagentexte (*Yoga Sutra des Patanjali*)
 - Philosophisch-psychologische-spirituelle Aspekte des *Kreativen Hatha-Yogas* (Bedeutung von Kontakt, Achtsamkeit, Beobachtung, 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 von Bedürfnissen im KHY
 - Rückmeldung empfangen & geben (*Selbstwahrnehmung vs. Fremdwahrnehmung*)
 - Zusammenhang zwischen innerer Haltung und körperlicher Haltung
 - den eigenen Unterrichtsstil entdecken: „*Wie unterrichte ich authentisch aus mir selbst heraus?*“ - Schweigen als Übungsweg (inkl. 1,5 Schweigetage)
- **Praktische Erfahrung: Planung, Durchführung, Feedback & Analyse (mind. 55 UE)**
 - praktische Unterrichtserfahrung: mind. 15 – 17 UE eigenes Anleiten inklusive Feedback von *asana-* und *pranayama-*Praxis, Entspannungstechniken und Meditation unter Supervision
 - Konzeptionierung & Durchführung 5 eigener Yogastunden und schriftliche Reflexion von 2 dieser Klassen
 - 4 schriftliche Stundenbeobachtungen von Yogastunden anderer + schriftliche Reflexion
 - 1 Assistenz in KHY-Klasse und 2 Assistenzen/Teilnahmen in KHY-Klasse auf Interventionsbasis bei anderem*er TN + jeweils schriftliche Reflexion/Feedback dieser 3 Klassen
- **Sonstiges (mind. 15 UE)**
 - Kolloquium + Vorbereitung von 3 Themen für das Kolloquium sowie eine Hausarbeit/Projekt
 - Rechtliche und wirtschaftliche Aspekte: „*Schritte in die Selbstständigkeit – was ist zu beachten?*“
 - Spannungsfeld: „*(Kann/Darf man) Mit Yoga Geld verdienen?*“
 - 2 Einzelcoachings
- **(Optionale) Yoga-Alliance Anerkennung RYT 200 (mind. 50 UE)**
 - Durchführung des kompletten 8er-KHY-Kurszyklus mit einer Gruppe von mindestens 2 TN: 2 Klassen davon unter Supervision, 2 unter Intervention + schriftliche Reflexion des kompletten Zyklus (insg. 28 UE)
 - Teilnahme an mind. 16 UE an KHY-Klassen bzw. Workshops plus schriftlicher Reflexion (insg. 22 UE)



II. Themenmodul 100+ 1: „Bewusstsein&Meditation“ (mind. 125 UE à 45 Min. mit 3-5 TN)

- **Inhalte & Methoden Kreatives Hatha-Yoga (ca. 45 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**
 - fortgeschrittenes meditatives und bewusstseinsveränderndes *pranayama*; *bandhas* & Einführung *mudras*
 - weiterführende Meditationstechniken (u.a. *Kali*, *Vipassana*-Atemmeditation, *Soham-Meditation*, Gehmeditation, intuitive Meditation, Ausdehnungsmeditation)
 - praktischer Einblick in mind. 10 UE Praxis verschiedener Yoga-Stile
- **Anatomie & Physiologie (ca. 8 UE)**
 - spezielle Anatomie und Physiologie für YL (Gehirn & Nervensystem, Hormonsystem)
 - Yogische Anthropologie: *Die drei Körper und fünf Hüllen*
- **Didaktik & Methodik Kreatives Hatha-Yoga (ca. 7 UE)**
 - Innere Haltung des *KHY 2*: (Selbst-)Beobachtung/Gewahrsein, Mitgefühl/Liebe, Toleranz/Offenheit, Positive Psychologie vs. Kritikfähigkeit, Vertrauen/Liebe/Freiheit
 - Imagination und die Sprache der Bilder
 - Themenzentrierte Klassen konzipieren (Bewusstsein, Meditation, Spiritualität, *pranayama*)
 - Einführung in den *Online*-Unterricht (im *Live-Stream*): technische Organisation, konkrete Anwendung
- **Philosophie & Geschichte des Yoga (ca. 20 UE)**
 - Einführung philosophischer Bewusstseins-Ansätze (u.a. Buddhismus, Vedanta, *Spiral Dynamics*, *Integrale Psychotherapie*, *Patanjali reloaded*)
 - *KHY* & Spiritualität: transzendentaler vs. humanistischer Ansatz, Depression und Trauma
 - Philosophisch-psychologisch-spirituelle Aspekte des *Kreativen Hatha-Yogas* anhand der *kleshas*: Authentizität und Selbstbewusstsein („*Wer bin ich?*“), Sinnhaftigkeit & Selbstwert („*Warum bin ich?*“, „*Bin ich ok, so wie ich bin?*“), „*Von Leid und Freud*“ („*Warum leide ich?*“) „*Was ist Freiheit?*“
 - Bewusstsein, Angst und Heilung
 - Yoga im Spannungsfeld: Bewusstsein + Künstliche Intelligenz
- **Psychologie, Ethik & Selbsterfahrung (ca. 18 UE)**
 - *Gewaltfreie/emphatische Kommunikation* als ethische Grundlage des *KHY* (+ Verhaltensbeobachtung)
 - Von der (heilsamen) Kraft der Beobachtung
 - *pranayama* intensiv (wenn möglich und gewollt)
 - Stressmodelle & Stressbewältigung; Resilienz und deren Bedeutung
 - *KHY*-Modell: Die 4 Schritte der Veränderung
 - Schweigen als Weg (2,5 Schweigetage)
- **Praktische Erfahrung: Planung, Durchführung, Reflexion und Beobachtung (19 UE)**
 - praktische Unterrichtserfahrung: mind. 8-10 UE eigenes Anleiten inklusive Feedback von *asana* und *pranayama*-Praxis, Entspannungstechniken, Meditation teilweise unter Supervision
 - Konzeptionierung & Durchführung 3-4 eigener analoger Anleitungssequenzen á 30-75 Min. und 1 schriftliche Reflexion von einer dieser Anleitungen
 - Konzeptionierung & Durchführung 1-2 eigener digitaler Anleitungssequenzen á 25-30 Min.
 - 3 Stundenbeobachtungen von Yogastunden anderer + schriftliche Reflexion
 - 1 Assistenz in *KHY*-Angebot und 1 Assistenz/Teilnahme in *KHY*-Angebot auf Interventionsbasis bei anderem*er TN + jeweils schriftliche Reflexion/Feedback dieser 2 Klassen
- **Sonstiges (mind. 8 UE)**
 - Kolloquium + 2 Essays zur Vorbereitung **oder** längere Verhaltensbeobachtung und 1 Essay zur Vorbereitung
 - 2 Einzelcoachings

II. Themenmodul 100+ 2 „Vom Zauber der Berührung“ (mind. 125 UE à 45 Min. mit 3-5 TN)

- **Inhalte & Methoden Kreatives Hatha-Yoga (50 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**
 - Einführung ins *Partneryoga*: grundlegende Prinzipien, sinnvolle Einbindung von einfachen Elementen aus der *Thai-Yoga-Massage*, dem Faszien- & Yin-Yoga sowie *KHY-Partner-Asanas* & anderen Berührungselementen (Bodywork)
 - *Assistenz*: Korrektur & Unterstützung in *asana*-(partner-)Variationen
 - weiterführende Meditationstechniken (Partnermeditation & *Latihan*, Kraftquelle, *Herz-Chakra-Meditation*)
 - *KHY-Kontakt-Improvisation*
 - praktischer Einblick in mind. 10 UE Praxis verschiedener Yoga-Stile
- **Anatomie & Physiologie (ca. 10 UE)**
 - spezielle Anatomie und Physiologie (Energiepunkte und -linien, ISG + Wirbelsäule *reloaded*)
 - „*Vom Gedeht&Bewegt werden*“ – aktiv vs. Passiv
 - weiterreichende Assistenz & Korrekturen von *asana*-Variationen
 - Einsatz von Hilfsmitteln 2: „*Von Klötzen, Rollen, Kissen, Gurten, Köpfen, Füßen, Armen und Händen*“
- **Didaktik & Methodik Kreatives Hatha-Yoga (ca. 20 UE)**
 - Innere Haltung des *KHY* 3: Hingabe für andere, Grenzsensitivität, Die Kunst des Loslassens, Kontrolle vs. Vertrauen
 - Von Ästhetik, Rhythmus, Schwingung, Berührung und Kontakt sowie deren Bedeutung im *KHY*
 - Inspiration für die Leitung von Seminaren, Workshops, Bildungsurlauben, Reisen und Ausbildungen
 - Zielgruppenorientierung (Alter/Geschlecht/Fitness, Bedürfnisse, Motivation)
 - Themenzentrierte Angebote konzipieren (Berührung/Massage/Partneryoga/*KHY-Kontakt-Improvisation*)
- **Philosophie & Geschichte des Yoga (ca. 1 UE)**
 - Die Rolle des *Tantrismus* für die Tradition des *Hatha-Yogas*
- **Psychologie, Ethik & Selbsterfahrung (ca. 16 UE)**
 - Von der (heilsamen) Kraft der Berührung
 - Berührung und Trauma
 - Yoga und Sexualität
 - Psychologisch-spirituelle Aspekte des *Kreativen Hatha-Yogas*: Selbstverantwortung/Selbstbefähigung, Schatten und Schwäche als Potential
 - Die Kraft der persönlichen Vision: „*Sich eine echte Herausforderung suchen!*“
 - *KHY-Kontakt-Improvisation*: Erfahrung eigener Grenzen und Grenzen der anderen
 - Von Intuition, Spontanität und Kreativität
- **Praktische Erfahrung: Planung, Durchführung, Reflexion und Beobachtung (ca. 25 UE)**
 - praktische Unterrichtserfahrung: mind. 8-10 UE eigenes Anleiten inklusive Feedback von (Partner-) *asana*- und *pranayama*-Praxis, Entspannungstechniken, Meditation, *KHY-Kontakt-Improvisation* teilweise unter Supervision
 - Konzeptionierung & Durchführung 3-4 eigener Anleitungssequenzen á 60-120 Min. und eine schriftliche Reflexion von einer dieser Anleitungen
 - 3 Stundenbeobachtungen von Yogastunden anderer
 - 2 Assistenzen/Teilnahmen auf Interventionsbasis bei anderem*er TN + schriftliches Feedback
- **Sonstiges (ca. 3 UE)**
 - 2 Einzelcoachings

II. Themenmodul 75 3 „Die Welt ist Klang“ (mind. 75 UE à 45 Min. mit 3-6 TN)

- **Inhalte & Methoden Kreatives Hatha-Yoga (ca. 26 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**
 - Klangyoga
 - Atem&Stimme
 - weiterführende Meditationstechniken (Klangmeditation, Klangreisen, *chanten* und tönen, *Kundalini*-Meditation, *brahmari*)
- **Anatomie & Physiologie (ca. 4 UE)**
 - Exkurs & Vertiefung: Die Atmung
 - Einführung: Yoga und Atemtypen
 - von Schwingung, *prana* & *kundalini*
- **Didaktik & Methodik Kreatives Hatha-Yoga (ca. 10 UE)**
 - Innere Haltung des *KHY* 4: Hingabe an das Leben, intuitives Einschwingen
 - Vertiefung des 3. Hauptelements des *KHY*: *Klang&Stille*
 - Einführung in die Pentatonik und Harmonielehre
 - Die Bedeutung von Schwingung & Rhythmus
 - Intuitiver und geplanter Einsatz kreativer Medien (Texte, Instrumente, Stimme, Musik und Bilder)
 - Themenzentrierte Angebote konzipieren (Stimm- und Klangelemente in der Praxis)
- **Philosophie & Geschichte des Yoga (ca. 3 UE)**
 - Die Tradition des *Nada*-Yoga
 - *nada brahman* – Die Welt ist Klang
 - Die Symbolik des AUM
- **Psychologie, Ethik & Selbsterfahrung (ca. 10 UE)**
 - Von der (heilsamen) Kraft des Atems, des Klanges und der Stille
 - Schweigen als Weg (2,5 Schweigetage)
- **Praktische Erfahrung: Planung, Durchführung, Reflexion und Beobachtung (ca. 19 UE)**
 - praktische Unterrichtserfahrung: mind. 7-8 UE eigenes Anleiten inklusive Feedback von Klangyoga, Klangreisen, Klangmeditation etc. teilweise unter Supervision
 - Konzeptionierung & Durchführung 3-4 eigener Anleitungssequenzen á 60-90 Min. und jeweils eine schriftliche Reflexion von einer dieser Anleitungen
 - Klangprojekt/-experiment durchführen und dokumentieren
 - 3 Stundenbeobachtungen von Anleitungen anderer
 - 1 Assistenz in *KHY*-Angebot und 1 Assistenz/Teilnahme in *KHY*-Angebot auf Interventionsbasis bei anderem*er TN + jeweils schriftliche Reflexion/Feedback dieser 2 Klassen
- **Sonstiges (ca. 3 UE)**
 - 2 Einzelcoachings



II. Themenmodul 75 4 „Yoga und Gesundheit“ (mind. 75 UE à 45 Min. mit 3-6 TN)

- **Inhalte & Methoden Kreatives Hatha-Yoga (20 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**
 - Einführung in die Reinigungstechniken des Yoga (*kriya*), insbesondere *shankprakshalana*
 - *pranayama*- & Energetisierungsmethoden (u.a. *sitkali/sitkari*, *agni sa*, *navli*, *Wellenatem*)
 - weiterführende Meditationstechniken (meditativer Spaziergang, Naturmeditation, *Tratak*)
 - energetische und ethische Ernährungslehre aus der Perspektive des *KHY*
- **Anatomie & Physiologie (ca. 8 UE z.T. als Online-Vortrag)**
 - spezielle Anatomie und Physiologie (Der Organkreislauf: Atmung, Blutfluss, Verdauung, Organmassage)
 - Der Darm und das Immunsystem
 - Gesundheit und Bewegung
- **Didaktik & Methodik Kreatives Hatha-Yoga (ca. 8 UE)**
 - Innere Haltung des *KHY* 5: Selbstfürsorge, Selbstheilungskräfte, Dir selbst vertrauen
 - *KHY* als Präventions- und Therapiemethode
 - Das Prinzip Organmassage (in der Asanapraxis)
 - Themenzentrierte Angebote konzipieren (Reinigung, Energetisierung, Meditation, Selbstheilung, Organe und *asanas*, ausgewogene Bewegung, Prävention/Therapie)
- **Philosophie & Geschichte des Yoga (ca. 10 UE z.T. als Online-Vortrag)**
 - Yoga und Ayurveda
 - „Was ist Gesundheit aus der Perspektive des *KHY*?“ Yoga im Spannungsfeld zwischen Schul- und Alternativmedizin
- **Psychologie, Ethik & Selbsterfahrung (ca. 12 UE)**
 - Ernährung, Sucht und Depression
 - Yogische Darmreinigung (wenn möglich und gewollt)
- **Praktische Erfahrung: Planung, Durchführung, Reflexion und Beobachtung (ca. 10 UE)**
 - praktische Unterrichtserfahrung: mind. 4-5 UE eigenes Anleiten inklusive Feedback von *asana*,- Energetisierungs- und *pranayama*-Praxis, Reinigungstechniken, Meditation teilweise unter Supervision
 - Konzeptionierung & Durchführung 3-4 eigener Anleitungssequenzen á 30-45 Min.
 - 1 Assistenz in *KHY*-Angebot + schriftliche Reflexion/Feedback dieser Erfahrung
- **Sonstiges (ca. 7 UE)**
 - Kolloquium + 2 Essays zur Vorbereitung
 - rechtliche und gesellschaftliche Aspekte zum Thema Heilung&Gesundheit



Termine für Infoabende findest Du hier!

Voraussetzungen für deine konstruktive Teilnahme

- **Die unbedingte Bereitschaft zu lernen, Dich zu entwickeln und zu verändern**
- ausreichend zeitliche Ressourcen um dich auf die Ausbildung fokussieren zu können
- Basismodul: mind. 2-jährige Yoga-Übungspraxis (alle Yoga-Stile willkommen)
- Themenmodule: Eine absolvierte Yoga- oder Meditationsausbildung (egal wo) oder eine je nach Modul thematisch passende anderweitige Berufserfahrung sowie Yoga-/Meditationserfahrung (alle Yoga-/Meditations-Stile willkommen)
- körperliche/seelische/geistige Beeinträchtigungen stellen kein Hindernis dar, solange Du eine Möglichkeit entwickelt hast, für dich auf deine Art zu üben und in der Lage bist Dich auf die Ausbildung einzulassen
- mit Beginn der Ausbildungsmodule: regelmäßige eigene Asanapraxis, Meditation und Selbstbeobachtung (individuell sinnvolle Art & Intensität kann im Rahmen der Ausbildung besprochen werden)
- regelmäßige Teilnahme an mind. 1 Yoga-Stunde/Meditationsklasse pro Woche erwünscht und empfohlen
- Regelmäßige Teilnahme an Ausbildungsterminen (mind. 80% Anwesenheitspflicht für erfolgreichen Abschluss)
- Teilnahme an einem kostenlosen Informationsabend oder ein persönliches Gespräch im Vorfeld

Wer begleitet Dich?

- der Hauptteil der Ausbildungsmodule wird geleitet von **Stephan Maey** ggf. unterstützt von Assistent*innen
- daneben gibt es je nach Modul erfahrene Gastreferent*innen aus den Bereichen Anatomie (Physiotherapie, Osteopathie), Psychologie, Stimme/Atem, Medizin, Klang, ggf. Yoga für Schwangere



Gibt es Unterrichtsmaterialien?

Ja. Die Unterrichtsmaterialien werden in der Regel per Dropbox geteilt, teilweise auch als Ausdruck zur Verfügung gestellt. Der Umfang des Materials variiert dabei je nach Modul und Thema.

Ferner gibt es immer auch Literatur-Tipps und Links. Ich gehe davon aus, dass Du Dir - insbesondere im Basismodul - zusätzlich zum ausgegebenen ausbildungsrelevanten Material 2-3 Bücher für die Module besorgst (geht gebraucht oftmals ganz gut). Sobald – irgendwann - mein Buch fertig gestellt sein wird, ist dieses im Materialpaket des Basismoduls enthalten.

Darüber hinaus ist es aber sehr ratsam, Dir auch eigene Notizen zu machen. Die Dynamik jeder Gruppe und jedes Treffens ist eine ganz besondere. Kein Buch und kein Handout der Welt kann dies vollumfänglich abbilden. ;-)

Gibt es ein Zertifikat?

Ja, die **KHY-Zertifizierung erfolgt durch Stephan Maey**. Yogalehrer*in ist dabei – viele Menschen wissen das nicht - keine geschützte Berufsbezeichnung. Jede(r) darf sich Yogalehrer*in nennen und grundsätzlich auch solche ausbilden. Das bringt Vor- und Nachteile mit sich. Allein die Bezeichnung Yogalehrer*in sagt also noch nichts über die entsprechende Eignung eines Menschen aus, genauso wenig wie ein Staatsexamen grundsätzlich etwas über die Eignung eines Pädagogen oder einer Pädagogin aussagt. Die Praxis entscheidet. Eine fundierte Ausbildung hilft dabei fundamental, alles andere bringst Du selbst mit!

Gibt es eine Prüfung?

Ja, es gibt je nach Modul unterschiedliche verbindliche Prüfungen. Gemeinsam mit deiner regelmäßigen Teilnahme und je nach Modul ggf. weiterer während der Treffen erbrachter Beiträge sind diese die Grundlage für deine Zertifizierung. Bei der Zertifizierung handelt es sich um einen Nachweis über die Befähigung Yoga bzw. ein bestimmtes Thema zu unterrichten. Bei der Überprüfung wird bewusst auf eine rein theoretische Wissensabfrage verzichtet. Der Überblick:

im Basismodul:

- **5 eigene Unterrichtskonzeptionen & -durchführungen** (inkl. einer **praktischen Lehrprobe**) und **jeweils eine schriftliche Reflexion** von **zwei** dieser Klassen
- Anfertigung eines **8er-Kurszykluses**
- **Abschlussarbeit**: eine Hausarbeit (= eigene schriftliche Ausarbeitung) zu einem unter Absprache selbst gewähltem Thema **oder** ein kreatives Projekt inkl. kurzer schriftlicher Ausarbeitung **oder** soziales Projekt/ eigenständig organisiertes Praktikum inkl. Projekt-/Praktikumsbericht
- **Kolloquium** in Kleingruppe - ein Fachgespräch in entspannter, wohlmeinender Atmosphäre inkl. der schriftlichen Vorbereitung von 3 Themen hierfür
- **(optional für Yoga-Alliance Anerkennung: Durchführung des 8er-Kurszykluses** (teilweise unter Super-/Intervison) + Teilnahme an mind. 16 UE KHY-Klassen bzw. Workshops plus schriftlicher Reflexion)

im Themenmodul 1: „Bewusstsein&Meditation“

- **3-4 Unterrichtskonzeptionen & -durchführungen** und **eine schriftliche Reflexion** von **einer** dieser Klassen
- **Konzeptionierung & Durchführung 1-2 digitaler Anleitungssequenzen**
- **alle**: eigene **Verhaltensbeobachtung** über einen längeren Zeitraum (ca. 4 Wochen) während der Ausbildung **optional**: längere Verhaltensbeobachtung (ca. 8-12 Wochen) mit **ausführlichem Tagebuch** (Selbstreflexion) zu dieser Verhaltensbeobachtung mit ausführlichem Nachgespräch im Rahmen eines Einzelcoachings (dann ist nur 1 Thema für das Kolloquium vorzubereiten)
- **Kolloquium** in Kleingruppe - ein Fachgespräch zu den Ausbildungsinhalten in entspannter, wohlmeinender Atmosphäre inkl. der schriftlichen Vorbereitung von 1 (wenn längere Verhaltensbeobachtung gewählt) oder 2 Themen hierfür

im Themenmodul 2 „Vom Zauber der Berührung“

- **3-4 eigene Unterrichtskonzeptionen & -durchführungen** (inkl. einer praktischen **Lehrprobe**) und **jeweils eine schriftliche Reflexionen** von **einer** dieser Klassen
- sich eine **persönliche Herausforderung** suchen und dokumentieren

im Themenmodul 3 „Die Welt ist Klang“

- **3-4 eigene Unterrichtskonzeptionen & -durchführungen** (inkl. einer praktischen **Lehrprobe**) und **jeweils eine schriftliche Reflexion** von **einer** dieser Klassen
- **Klangprojekt/-experiment** durchführen und dokumentieren

im Themenmodul 4 „Yoga und Gesundheit“

- **3-4 eigene Unterrichtskonzeptionen & -durchführungen**
- **Kolloquium** in Kleingruppe - ein Fachgespräch zu den Ausbildungsinhalten in entspannter, wohlmeinender Atmosphäre inkl. der schriftlichen Vorbereitung von 2 Themen hierfür

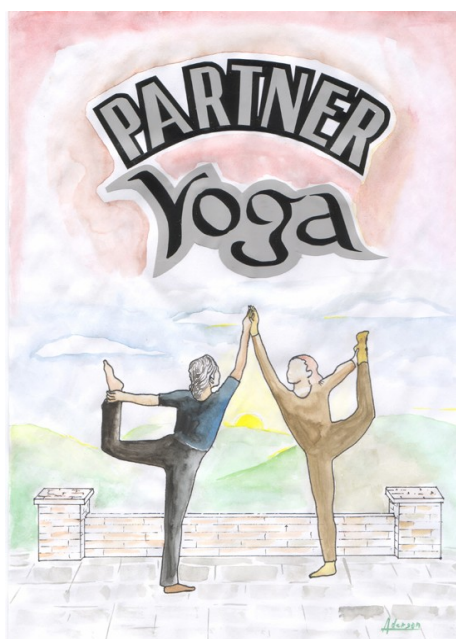
KHY-Basismodul 350+		MÄRZ – NOVEMBER 2024		
DATUM	ZEITEN	ORT / THEMEN	UE (à 45 Min.)	Übernachtung
1. Treffen: 09. - 10.03.24	Sam.: 10:00 – 21:00 Son.: 7:00 – 17:00	Bad Münstereifel (WE 1/4) „Ankommen und Ausrichten“, „Anspannung & Entspannung“, „Was ist Yoga?“, Psychologie 1, Philosophie/Geschichte 1	20	1x
2. Treffen: 17.03.24	Son.: 10:00 – 17:30	Bad Münstereifel (TAG 1/3) „Atem & Bewegung 1“, Achtsamkeit, Didaktik 1 Grundlegende Prinzipien KHY	8	nein
3. Treffen: 20.03.24	Mit.: 16:30 – 21:00	Tajet Garden, Köln (ABEND 1/2) Didaktik 2, „Atem & Bewegung 2“	5	nein
4. Treffen: 13. - 14.04.24	Sam.: 10:00 – 21:00 Son.: 7:00 – 17:00	Bad Münstereifel (WE 2/4) Präsentation „Die Wege des Yoga“, Philosophie/Geschichte 2, Anatomie 1+2, Didaktik 3, Pranayama 1, Atem&Bewegung 3	20	1x
5. Treffen: 04. - 05.05.24	Sam.: 10:00 – 21:00 Son.: 7:00 – 17:00	Bad Münstereifel (WE 3/4) Anatomie 3+4, Meditation 1, Pranayama 2, „Klang&Stille“, Präsentation Bewegungsrichtungen I	20	1x
6. Treffen: 30.05. - 02.06.24 (Fronleichnam)	Don. 11:00 – 19:00 Fr.: 07:00 – 21:00 Sam.: 07:00 – 21:00 Son.: 7:00 – 16:30	Bad Münstereifel (Retreat-Block 1/2), Anatomie 5-7, Präsentation Bewegungsrichtungen II, Meditation 2, Yoga in der Schwangerschaft, Pranayama 3, Didaktik 4 (8er-Zyklus)	44	3x
7. Treffen: 14. - 16.06.24	Fr.: 14:00 – 19:00 Sam.: 07:00 – 21:00 Son.: 7:00 – 16:30	Bad Münstereifel (WE 4/4), Vorbereitung praktische Anleitung, Exkurs Anatomie 1-7, Umgang mit der Gesundheit der TN	30	2x
SOMMERPAUSE, SACKEN LASSEN & ZEIT FÜR EIGENVERANTWORTLICHES LERNEN & LEHREN, ERLEDIGEN VON PROJEKTEN				
8. Treffen: 19.09.24	Don.: 14:00 – 19:30	Tajet Garden, Köln (ABEND 2/2) Praktische Anleitung 1	7	nein
9. Treffen: 21.09.24	Sam.: 10:00 – 17:30	Bad Münstereifel (TAG 2/3) Nachbereitung der Lernzeiten, praktische Anleitung 2, Vorbereitung <i>Retreat-Block & Kolloquium</i>	8	nein
10. Treffen: 12.10. – 19.10.2024	AB SAM.: 10:30 BIS SAM: 16:30	Bad Münstereifel (Retreat-Block 2/2) Meditation 3, Selbsterfahrung, Psychologie 2, Philosophie/Geschichte 3, prakt. Lehrprobe	100	7x
11. Treffen: 13. und/oder 14.11.2024	Mit. 15:30 – 19:45 u./ o. Donnerstag 13:15 - 17:30	Tajet Garden, Köln (Kolloquium)	5	nein
12. Treffen: 30.11.2024	Sam.: 10:00 – 17:30	Bad Münstereifel (TAG 3/3) „Zertifikate“	8	nein
Vorbereitungen und Anleitungen über die gemeinsamen Treffen hinaus (Konzeptionen, Anleitungen, Projekte Reflexionen, Assistenzen etc.)	individuell + nach Absprache		min. 50	
Yoga-Alliance-Anerkennung (optional) Durchführung eines 8er Kurszyklus + Reflexion, Supervision, Intervention Teilnahme KHY + Reflexion	individuell + optional		(50)	
2 Einzelcoachings	nach Absprache		3	
Praktischer Einblick KHY Praktischer Einblick andere Stile	individuell		10 20	
Gesamt			358 (o.408 UE	Yoga-Alliance)

Termine für Infoabende findest Du hier!

Themenmodul 125		1 „Bewusstsein&Meditation“		in Planung für 2025	
DATUM	ZEITEN	ORT / THEMEN	UE (à 45 Min.)	Übernachtung	
1. Treffen: 08.01.25	Son.: 10:00 – 17:30	Bad Münstereifel (Tag 1/3) Psychologie + Selbsterfahrung 1, Geschichte+Philosophie 1, Meditation&Bewusstsein 1, Anatomie/Physiologie 1	8	nein	
2. Treffen: 29.02.25	Son.: 10:00 – 17:30	Bad Münstereifel (Tag 2/3) Psychologie + Selbsterfahrung 1, Geschichte+Philosophie 1, Meditation&Bewusstsein 1, Anatomie/Physiologie 1 Vorbereitung Retreat-Block	8	nein	
3. Treffen: 08.04. - 15.04.25	AB: Fr.: 15:00 BIS: Die: 16:00 (5-Tage-Block)	Bad Münstereifel (RETREAT-BLOCK) Geschichte+Philosophie 2,, Meditation&Bewusstsein 2, Schweigen, Anatomie/Physiologie 2, Didaktik 2, Psychologie + Selbsterfahrung 2, Vorbereitung Kolloquium	50	4x	
4.. Treffen: 11.05.25	Don. 09:30 - 13:00 u./o. 14:00-17:30	Tajet Garden, Köln (Kolloquium 1/1)	5	nein	
5. Treffen: 04.06.25	Son.: 10:00 – 17:30	Bad Münstereifel (Tag 3/3) Zertifikatsübergabe	8	nein	
Vorbereitungen und Anleitungen über die gemeinsamen Treffen hinaus (Konzeptionen, Anleitungen, Projekte Reflexionen, Assistenzen etc.)	individuell + nach Absprache		25		
Wöchentliche Online-Anleitung	nach Absprache	GoTo-Meeting-Room (60 Min. Meditation+Feedback)	8		
2 Einzelcoachings	nach Absprache		3		
Praktischer Einblick andere Stile	individuell		10		
Gesamt			125 UE		



Themenmodul 125		2 „Vom Zauber der Berührung“		MAI - JULI 2024
DATUM	ZEITEN	ORT / THEMEN	UE (à 45 Min.)	Übernachtung
1. Treffen: 08.05.2024	Mit: 16:00 – 22:00	Tajet Garden, Köln (1/3) „Ankommen und Ausrichten“, „In Kontakt gehen“, Organisatorisches und inhaltlicher Überblick, Geschichte+Philosophie 1, Meditation 1	6	nein
2. Treffen: 29.05.2024	Mit: 16:00 – 22:00	Tajet Garden, Köln (2/3) Faszienyoga & Partneryoga 2, Anatomie 2, Psychologie + Selbsterfahrung 2	6	nein
3. Treffen: 08.& 09.06.2024	Sam.: 10:00 – 21:00 Son.: 7:00 – 17:00	Bad Münstereifel (WE 1/1) Psychologie + Selbsterfahrung 1, Didaktik 1, Faszienyoga & Partneryoga 1, Anatomie 1, Meditation 2	20	1x
4. Treffen: 19.06.2024	Mit: 16:00 – 22:00	Tajet Garden, Köln (3/3) Partneryoga 3, Didaktik 2, Meditation 3, Vorbereitung Retreat-Block,	6	nein
5. Treffen: 05. – 09.07.2024	AB: Fr.: 15:00 BIS: Die: 16:30 (5-Tage-Block)	Bad Münstereifel (RETREAT-BLOCK) Thai-Yoga-Massage, Meditation 4, Anatomie 3, Didaktik 3, Psychologie + Selbsterfahrung 3 Zertifikatsübergabe	51	4x
Vorbereitungen und Anleitungen über die gemeinsamen Treffen hinaus (Konzeptionen, Anleitungen, Projekte Reflexionen, Assistenzen etc.)	individuell + nach Absprache		mind. 23	
2 Einzelcoachings	nach Absprache		3	
Praktischer Einblick andere Stile	individuell		10	
Gesamt			125 UE	



Themenmodul 75		3 „Die Welt ist Klang“		OKTOBER-DEZEMBER 2024	
DATUM	ZEITEN	ORT / THEMEN	UE (à 45 Min.)	Übernachtung	
1. Treffen: 02.10.24	Mit: 16:00 – 21:30	Tajet Garden, Köln (1/2) „Ankommen und Ausrichten“, „In Schwingung gehen“, Organisatorisches und inhaltlicher Überblick	6	nein	
2. Treffen: 06.10.24	Son.: 10:00 – 17:30	Bad Münstereifel (Tag 1/2)	8	nein	
3. Treffen: 27.10.24	Son.: 10:00 – 17:30	Bad Münstereifel (Tag 2/2)	8	nein	
4. Treffen: 08. - 10.11.24	AB: Fr.: 16:00 BIS: Son.: 16:30	Bad Münstereifel (WE 1/1)	27	2x	
5. Treffen: 27.11.24	Mit: 16:00 – 21:30	Tajet Garden, Köln (2/2) Zertifikatsübergabe	6	nein	
Vorbereitungen und Anleitungen über die gemeinsamen Treffen hinaus (Konzeptionen, Anleitungen, Projekte Reflexionen, Assistenzen etc.)	individuell + nach Absprache		mind. 17		
2 Einzelcoachings	nach Absprache		3		
Gesamt			75 UE		



Termine für Infoabende findest Du hier!

Themenmodul 75		4 „Yoga und Gesundheit“		in Planung für 2025	
DATUM	ZEITEN	ORT / THEMEN	UE (à 45 Min.)	Übernachtung	
1. Treffen:	Don: 11:00 – 17:30	Tajet Garden, Köln (1/4) „Ankommen und Ausrichten“, „In Kontakt gehen“, Organisatorisches und inhaltlicher Überblick	7	nein	
2. Treffen: 04.06.25	Sam.: 09:00 – 16:30	Bad Münstereifel (Tag 1/3) „shankprakshalana“	8	nein	
3. Treffen:	Don: 11:00 – 17:30	Tajet Garden, Köln (2/4)	7	nein	
4. Treffen: 04.06.25	Son.: 10:00 – 17:30	Bad Münstereifel (Tag 2/3)	8	nein	
5. Treffen:	Don: 11:00 – 17:30	Tajet Garden, Köln (3/4)	7	nein	
6. Treffen:	Son.: 10:00 – 17:30	Bad Münstereifel (Tag 3/3)	8	nein	
7. Treffen:	Mit: 16:00 – 21:30	Tajet Garden, Köln (4/4) Kolloquium + Zertifikatsübergabe	6	nein	
Vorbereitungen und Anleitungen über die gemeinsamen Treffen hinaus (Konzeptionen, Anleitungen, Projekte Reflexionen, Assistenzen etc.)	individuell + nach Absprache		mind. 14		
4 Online Vorträge/Workshops	nach Absprache	GoTo-Meeting-Room (115 Min. + Pause)	10		
Gesamt			75 UE		



**** Ich freue mich von Herzen auf die gemeinsamen
Ausbildungsreisen in Köln und in der Eifel ****

VERTRAUEN * LIEBE * FREIHEIT