

# Informationen

über den

## ***Ausbildungslehrgang zum/zur klassischen Yogalehrer/in***

**gemäß der Tradition von Paramapadma  
Dhiranandaji aus Indien und von ihm zertifiziert**



**Kursleitung:**

**Yogacarya Kalikanandamoyi Ma  
(Nora Kowalski)**

**Yogacarya Suddhyananda (Silvio Perpmer)**

**A-6900 Bregenz**

***[www.kriya-yoga.at](http://www.kriya-yoga.at)  
[www.yoga-inspirit.com/](http://www.yoga-inspirit.com/)***

## Einleitung

Paramapadma Dhiranandaji gründete 1986 in Schorndorf - Deutschland eine Ausbildungsschule für klassische Yogalehrer und Yogalehrerinnen. In der Zeit von 1986 bis 1997 fanden insgesamt 6 zweijährige Ausbildungs-Lehrgänge unter seiner Leitung statt.

Als 1997 Paramapadma Dhiranandaji von Schorndorf nach Bregenz umzog, beschloss er, die Yoga-Lehrerausbildung fortan in der Schweiz anzubieten. Von 1998 bis zu Dhiranandajis Mahasamadhi im Jahr 2011 fand die Ausbildung in Speicher - Kanton Appenzell Ausserrhoden statt.

Insgesamt haben mehrere Hundert Yogalehrer und Yogalehrerinnen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz die Ausbildung erfolgreich absolviert.

2004 betraute Paramapadma Dhiranandaji seine Schüler Yogacarya Kalikanandamoyi Ma (Nora Kowalski) und Yogacarya Suddhyananda (Silvio Perpmer) mit der Gründung einer Yogaschule und eines Ausbildungszentrums für Yogalehrer im Bodenseeraum. Das Ziel dieses Yogazentrums ist, den klassischen und authentischen Astanga Yoga und Hatha Yoga, wie er seit Jahrhunderten in Indien gelehrt wird, in seiner Reinheit und Vollständigkeit zu unterrichten. In Anbetracht der zahlreichen, oft kurzlebigen „Yoga-Moden“, die durch diverse Prominenz meist heftig beworben und propagiert werden, soll diese Ausbildung allen Interessierten als Quelle für die Lehren des klassischen Yoga zur Verfügung stehen.

Nora Kowalski und Silvio Perpmer leiten seit 2005 zweijährige Yogalehrer Ausbildungen gemäß der Tradition von Paramapadma Dhiranandaji. Die Ausbildung fand bis 2017 im Astanga Yogazentrum in Hörbranz statt, ab 2018 im „Yoga inspirit“ Studio in Bregenz.

Diese Ausbildung zum klassischen Yogalehrer ist von Paramapadma Dhiranandaji zertifiziert.



## **Ausbildungskonzept**

Paramapadma Dhiranandaji lehrte den traditionellen Yoga, der sich nicht nur am Körper orientiert, sondern die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele (Atman) anstrebt.

Yoga ist nicht nur eine der sechs Philosophien Indiens, sondern meint vor allem den inneren Zustand der Einheit (Yoga, von yuj = verbinden, anjochen) mit unserem Selbst (Atman). Diese Einheit jeden Moment bewusst zu spüren, ist das Ziel des menschlichen Lebens.

Durch die Hatha-Yoga-Übungen werden Körper und Geist soweit gestärkt und stabilisiert, dass man durch Meditation nach innen tauchen kann. Es geht also nicht darum, die Yogaübungen zur Perfektion zu treiben, sondern durch die Übungen innere Ruhe, Harmonie und Stabilität zu erzeugen, um noch besser nach innen tauchen zu können.

Wir legen großen Wert auf eine harmonische Atmosphäre an den Ausbildungswochenenden, welche sich jeweils von selbst einstellt, wenn alle den gleichen Hintergrund (Selbst - Atman) zu spüren versuchen.

Paramapadma Dhiranandaji, der Gründer unserer Ausbildungslinie, lehrte Kriya Yoga und den klassischen Astanga und Hatha Yoga. Wir, als seine Schüler, folgen dem gleichen Weg. Das heißt, Sie erlernen den authentischen klassischen Yoga, wie er durch die Jahrhunderte in Indien praktiziert wurde. Paramapadma Dhiranandaji ist auch der Autor des Lehrbuchs, mit dem wir arbeiten:

### **Yogamrita – die Essenz des Yoga**

Sie erlernen Yoga nicht einfach nur als körperliche Aktivität oder Entspannungstechnik, sondern als Weg zur bewussten Einheit von Körper, Geist und Seele, als Weg zu wahren Glück und innerem Frieden.

Diese Ausbildung gibt Ihnen ein stabiles Fundament, auf dem Sie Ihre Tätigkeit als Yogalehrer/in aufbauen können.

### **Die Ausbildung zum /zur klassischen Yoga Lehrer/in**

- vermittelt Ihnen das Wissen, das Sie zur Leitung von Hatha und Astanga Yoga Kursen benötigen
- ist die ideale Gelegenheit für alle, die sich für die eigene körperliche, geistige und spirituelle Entwicklung umfassende Kenntnisse über Yoga aneignen wollen.

Wir möchten Ihnen sowohl eine gediegene, profunde Ausbildung, wie auch die enorme Freude vermitteln, die Yoga in Ihr Leben bringen kann.

Die Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in kann von Schülern aller Altersgruppen absolviert werden. Auch wenn Sie selbst aus den verschiedensten Gründen nicht alle Übungen perfekt demonstrieren können, erlernen Sie, Ihre Kursteilnehmer richtig anzuleiten.

# Yogalehrer Ausbildung

## Allgemeines

Die **zweijährige Yogalehrer-Ausbildung** hat zum Ziel, Yogalehrer und Yogalehrerinnen so gründlich und fundiert auszubilden, dass sie kompetent Yoga-Kurse leiten können. Die Grundausbildung ist stark praxisorientiert. Die Theorie zielt auf die Unterrichtsgestaltung und das Wissen über den Körper und Geist im Bezug zu den Yoga-Übungen (Einschränkungen, Wirkungen, anatomisches und physiologisches Wissen sowie gesunde Lebensweise). Es wird aber auch indische Philosophie (Yoga-, Samkhya- und Vedanta Philosophie) unterrichtet, in dem Maße, dass der Yogalehrer/ die Yogalehrerin ein gründliches Hintergrundwissen über die Herkunft des Yoga und dessen verwandten Philosophien erhalten. Ebenso erhalten Sie einen Überblick über die Entwicklung des Yoga in der modernen Welt und die diversen Richtungen, die heute aktuell sind. Wir möchten jedoch betonen, dass Sie die Ausbildung im klassischen Yoga erhalten. So haben Sie eine sichere Basis und sind nicht von Moderichtungen abhängig, die schnell kommen und schnell gehen.

**Die etwa zweijährige Ausbildung mit 300 Unterrichtseinheiten ist auf 16 Wochenenden verteilt, und findet jeweils im Yogastudio Yoga inspirit statt.**

Yoga inspirit  
Mariahilfer Straße 29, Eingang Süd  
A-6900 Bregenz

Die Ausbildungswochenenden werden gemeinsam von Yogacarya Kalikanandamoyi Ma (Nora Kowalski) und Yogacarya Suddhyananda (Silvio Perpmer) geleitet.

**Die nächste Ausbildung beginnt im Oktober 2018.**

Der gesamte theoretische Unterricht wird anschaulich durch Power Point Präsentationen und Lehrfilme unterstützt.

Der Unterrichtsstoff sollte zwischen den Ausbildungswochenenden aufgearbeitet werden. Von den Schülern wird erwartet, dass sie zwischen den Ausbildungs-Wochenenden den theoretischen Stoff verinnerlichen und die Körperübungen gewissenhaft erlernen (soweit es ihre gesundheitlichen Möglichkeiten erlauben).

Wir legen den Teilnehmer/innen nahe, während der Ausbildung wöchentlich eine Yoga-Lektion zu besuchen.

## Ausbildungsabschluss

Es erfolgt eine theoretische und eine praktische Abschlussprüfung. Bei bestandener Prüfung wird ein schuleigenes Zertifikat übergeben

## Ausbildungsfächer und Stundenzahl

300 Unterrichtseinheiten (zu 45 min)

Unterrichtsfächer der Ausbildung:	Unterrichtseinheiten
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Philosophische Systeme</b> (darśanas) Sāmkhya-Philosophie Klassisches Yoga nach Patañjali: Aṣṭāṅga-Yoga - acht Stufen des Yoga:     <i>Yama</i> (Kontrolle)     <i>Niyama</i> (Disziplin)     <i>Āsana</i> (körperliche Stellungen)     <i>Prāṇāyāma</i> (Zurückhalten der Lebensenergie)     <i>Pratyāhāra</i> (Zurückziehen der Sinne)     <i>Dhāraṇā</i> (Konzentration)     <i>Dhyāna</i> (Meditation)     <i>Samādhi</i> (Erleuchtung). Vedānta-Philosophie</li> </ul>	55 UE
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Praxis und Theorie über Haṭha-Yoga:</b>     Āsanas (körperliche Stellungen)     Mudrās (Gesten)     Ṣaṭkarma (die sechs Reinigungssysteme)     Prāṇāyāma (Atemübungen)     Prāṇa, Luftarten, nāḍīs, cakren, kuṇḍalīnī-śakti, usw.     Yogameister und -stile der Gegenwart</li> </ul>	55 UE
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Geführte Yoga-Lektionen der Teilnehmer</b>     Besprechung (Supervision) der Lektionen     Unterrichtstraining     Gestalten von Yogalektionen und Vorträgen</li> </ul>	60 UE
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Studium</b> (ausschnittweise) <b>der spirituellen Schriften</b> (Upaniṣaden, Bhagavadgītā, Yogasūtren, Haṭha-Yoga-Schriften) Christliche Mystik im Vergleich zu Yoga</li> </ul>	18 UE
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Anatomie, Physiologie, Pathologie</b> Yoga und die körperlichen Systeme und die Wirkungen auf Muskulatur, Gelenke, Wirbelsäule, Herz, Blutkreislauf, Verdauungssystem, Hormondrüsen, Nervensystem. Gehirn usw.</li> </ul>	65 UE
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Entspannungstechniken</b>     Körperliche und mentale Entspannung     Konzentrationsübungen     Meditation</li> </ul>	28 UE
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Yoga und gesunde Lebensweise</b>     Gesunde Ernährung, Einführung in Ayurveda</li> </ul>	10 UE
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Spezielles Prüfungstraining</b>     - Zwischenprüfung     - Praktische und theoretische Abschlussprüfung</li> </ul>	9 UE
<p style="text-align: center;"><b>Total Ausbildungsstunden</b></p>	<b>300 UE</b>

**Lehrmittel für Anatomie:** Biologie, Anatomie, Physiologie, Urban & Fischer

**Der gesamte theoretische Unterricht wird anschaulich durch Power Point Präsentationen und Lehrfilme unterstützt.**

## Referenten

Nora Kowalski und Silvio Perpmer leiten seit 2005 zweijährige Yogalehrer Ausbildungen gemäß der Tradition von Paramapadma Dhiranandaji. Diese Ausbildung zum klassischen Yogalehrer ist von Paramapadma Dhiranandaji zertifiziert.



### **Yogacarya Kalikanandamoyi Ma (Nora Kowalski)**, gepr. Yogalehrerin

Nora Kowalski (Jahrgang 1948) ist seit 1984 Schülerin von Paramapadma Dhiranandaji, in diesem Jahr wurde sie in den 1. Kriya und 2. Kriya eingeweiht.

1987 schloss sie die Ausbildung zum klassischen Yogalehrer bei Dhiranandaji ab und leitete danach 14 Jahre Astanga- und Hatha Yoga Kurse an der Volkshochschule Innsbruck. In dieser Zeit gab sie noch weitere Kurse an der VHS Innsbruck: Heilkräuter, Bachblüten, Nahrungsmittelergänzungen und gesunde Ernährung (diese Seminarthemen waren auch Teil ihrer damaligen beruflichen Tätigkeit in Apotheken, Drogerien und Berufsschulen).

Sie absolvierte auch Ausbildungen in klassischer Massage, Shiatsu, Reflexzonenmassage und ayurvedischer Massage.

Von 1995 bis 2004 absolvierte sie während ihrer regelmäßigen Aufenthalte in Kolkata bei Dr. Gopal Das, einem hervorragenden Therapeuten, eine intensive Ausbildung in Yogatherapie, Teilgebieten des Ayurveda und verwandten Gebieten.

Im Jahr 1997 erhielt sie von Paramapadma Dhiranandaji den 3. Kriya.

Seit 1998 leitete sie im Rahmen der Yogalehrer Ausbildung von Paramapadma Dhiranandaji in Speicher, CH den Lehrgang "Yogatherapie für Yogalehrer" und setzt diese Tätigkeit auch nach dem Mahasamadhi Dhiranandajis bei Yogacarya Karmananda (Jean-Pierre Wicht) bis 2013 fort.

2001 erhielt sie von Paramapadma Dhiranandaji den Titel Yogacarya und damit die Erlaubnis, Yogalehrer für den klassischen Astanga Yoga und Hatha Yoga auszubilden.

Ab 2002 nahm sie als Referentin an allen Yogalehrer Fortbildungen in Speicher, CH teil.

2004 verlieh ihr Paramapadma Dhiranandaji den spirituellen Namen Kalikanandamoyi Ma und betraute sie gemeinsam mit seinem Schüler Suddhyananda (Silvio Perpmer) mit der Gründung einer Yogaschule und eines Ausbildungszentrums für Yogalehrer im österreichischen Bodenseeraum.

Seit 2005 bildet sie mit Silvio Perpmer im Astanga Yogazentrum Hörbranz klassische Yogalehrer gemäß der Tradition von Paramapadma Dhiranandaji aus.

30 Jahre Unterrichts-Erfahrung und permanente Weiterbildung sichern den Studenten eine erstklassige Ausbildung.

Nora Kowalski leitet den theoretischen Teil der Yogalehrer Ausbildung und die gesamte Yogatherapie Ausbildung.



### **Yogacarya Suddhyananda (Silvio Perpmer)**: gepr. Yoga Lehrer

Silvio Perpmer (Jahrgang 1972) wuchs mit Yoga auf, schon seine Mutter war langjährige Schülerin von S. Yesudian.

Nach seinem Abschluss an der anthroposophischen Waldorfschule in Wangen absolvierte er eine Ausbildung zum staatlich diplomierten Heilmasseur. Das dabei erlernte Wissen über den Körper, seine Funktionen und Bewegungsabläufe integrierte er in seine erstklassige Yogaausbildung.

Paramapadma Dhiranandaji führte ihn in die Technik des Kriya Yoga ein und bildete ihn in einem zweijährigen Lehrgang zum diplomierten Yogalehrer aus.

In einem einjährigen Nachdiplom-Seminar bei Karmananda J.P. Wicht vertiefte er sein Wissen über den Yoga.

2004 erhielt er von seinem spirituellen Lehrer Dhiranandaji den Yogacarya Titel (die Berechtigung Yogalehrer auszubilden).

Er leitete 2003 - 2017 das Yogazentrum in Hörbranz und war 2006 - 2018 Kursleiter im Home of Balance.

Ab 2018 führt er das Yogastudio „Yoga inspirit“ und bietet eine reiche Auswahl an Yogastunden und Seminaren an.

Silvio Perpmer leitet den praktischen Bereich der Yogalehrer Ausbildung.

## **Kursdaten 2018 – 2020** (Änderungen vorbehalten)

### **Unterrichtszeiten:**

Samstag: 09.00 bis 12.30 Uhr  
14.00 bis 19.00 Uhr

Sonntag: 09.00 bis 12.30 Uhr  
14.00 bis 17.00 Uhr

### **Yogalehrer Ausbildung 2018**

Wochenende 01: 20. + 21. Oktober

Wochenende 02: 24. + 25. November

### **Yogalehrer Ausbildung 2019**

Wochenende 03: 26. + 27. Januar 2019

Wochenende 04: 23. + 24. Februar

Wochenende 05: 23. + 24. März

Wochenende 06: 13. + 14. April

Wochenende 07: 18. + 19. Mai

Wochenende 08: 29. + 30. Juni, Zwischenprüfung

Wochenende 09: 14. + 15. September

Wochenende 10: 19. + 20. Oktober

Wochenende 11: 16. + 17. November

Wochenende 12: 07. + 08. Dezember

### **Yogalehrer Ausbildung 2020**

Wochenende 13: 29. Februar + 01. März 2020

Wochenende 14: 28. + 29. März

Wochenende 15: 25. + 26. April

Wochenende 16: 06. + 07. Juni, Abschlussprüfung

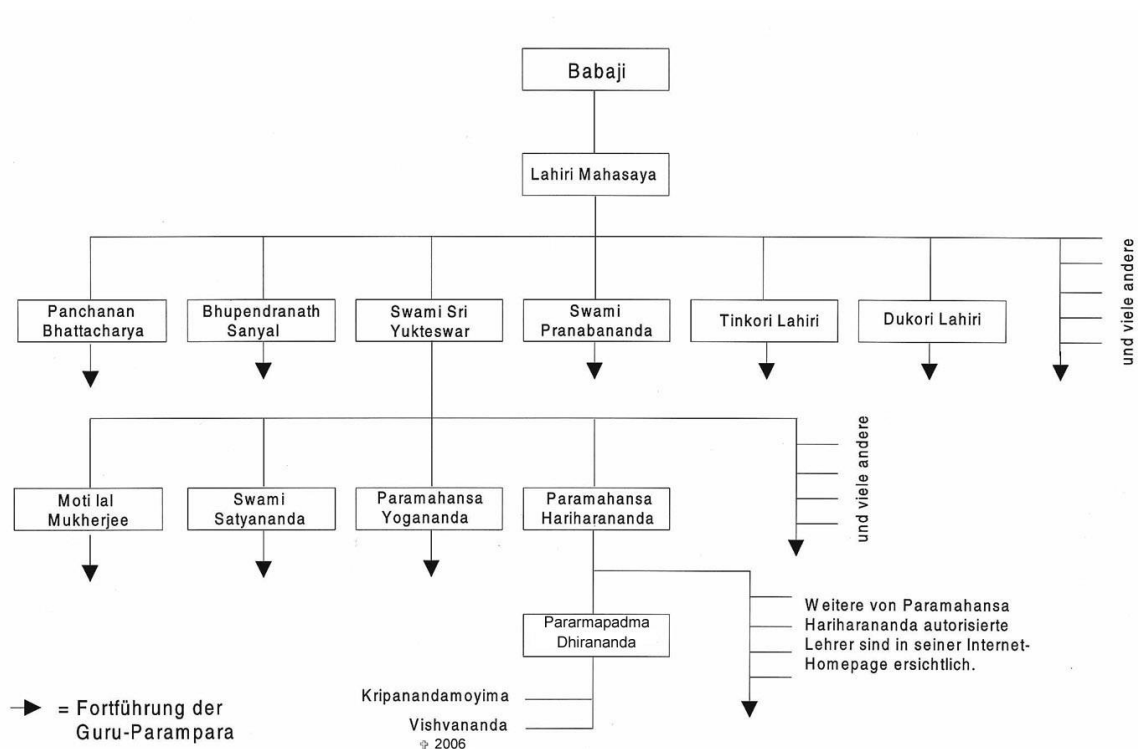
Prüfungsbesprechung und Zertifikat Verleihung 04. Juli

## Traditionsnachfolge

Unsere Ausbildung steht im spirituellen Rahmen in der Nachfolge (Guru-Parampara) der Kriya-Yoga-Lehrer:

- Babaji
- Lahiri Mahasaya
- Sri Yukteswarji
- Paramahansa Hariharanandaji
- Paramapadma Dhiranandaji

Dhiranandaji ist ein Großneffe von Paramahansa Yogananda, welcher auch als direkter Schüler von Sri Yukteswarji der Kriya-Yoga Traditionsnachfolge angehört.



Unsere Bezeichnung Ausbildung „zum/r klassischen Yogalehrer/in“ zeigt, dass unsere Ausbildung im Astanga Yoga von Rishi Patanjali wurzelt:

- Aṣṭāṅga-Yoga (acht Stufen des Yoga) → *Yoga-Sūtra von Patañjali*

Im Bereich der Hatha-Yoga-Tradition folgen wir folgenden Quellen:

- Āsanās (körperliche Stellungen) → Buch: *Yogamrita*
- Mudrās / Bandhas → *Gheraṇḍa-Saṁhitā*
- Ṣaṭkarma (die sechs Reinigungssysteme) → *Gheraṇḍa-Saṁhitā*
- Prāṇāyāma (8 Klassische Atemübungen) → *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*

Alle benutzten Quellen sind in unserem Lehrbuch enthalten, das die Ausbildung begleitet:

**Yogamrita - die Essenz des Yoga** ( Autor: Paramapadma Dhiranandaji) ISBN 978-3-9522816-0-4



## **Zusätzliche Angebote**

### **Yogalehrer Fortbildung**

Speziell für Yogalehrer bieten wir Workshops zur Fortbildung an. Diese Workshops behandeln Themen, die für Yogalehrer generell von großem Interesse sind.

In diesen Ganztags-Seminaren werden die bereits vorhandenen Kenntnisse vertieft und aktualisiert.

### **Yogastudio Yoga inspirit**

Das Yogastudio bietet eine reiche Auswahl an Yogastunden und Seminaren.

Alle Infos finden Sie unter [www.yoga-inspirit.com](http://www.yoga-inspirit.com)

### **Yogaferien in Griechenland**

yoga & meditations-lodge

Home of Silence Yoga & Meditations-Lodge in Griechenland ist ein Ort voller Magie und Ruhe, eingebettet in die Schönheit der Natur. Die Lodge liegt inmitten eines Waldes auf einem Plateau in 600 m Seehöhe, nahe Kyparissia auf dem Peloponnes.

yoga-urlaub

Wir bieten Yoga-Ferien für Anfänger und Fortgeschrittene sowie auch spezielle Retreats wie beispielsweise das Yoga & Ayurveda Retreat, Yoga & Relax Einzelretreat, Business & Firmen Yoga, usw.

team

Unser Team besteht aus erfahrenen YogalehrerInnen, die ihre individuellen Yogastile in die Kurse einfließen lassen und mit viel Gefühl, Liebe und Freude unterrichten.

Alle Infos finden Sie auf [www.homeofsilence.com](http://www.homeofsilence.com)

### **Zusatzausbildung: „Yogatherapie für Yogalehrer“**

Seit 2010 bieten wir eine Intensiv-Ausbildung „Yogatherapie für Yogalehrer“ an, die ab 2019 erweitert ist und sich über 24 Sonntage erstreckt und 250 Unterrichtseinheiten umfasst.

Diese zusätzliche Ausbildung wird von Yogacarya Kalikanandamoyi Ma (Nora Kowalski) durchgeführt.

Dieser Kurs ist durch Anregung von Dhiranandaji entstanden und ist eine gute Ergänzung zur Yogalehrer-Ausbildung. Es gibt keine Abschlussprüfung, die Anwesenheit an mindestens 18 Sonntagen ist erforderlich, um das Zertifikat für einen erfolgreichen Abschluss zu erhalten.

**Yogatherapie Ausbildungen richten sich an Yogalehrer, Masseur, Fitness Trainer und alle, die in welcher Form auch immer mit oder an Menschen arbeiten.**

Der nächste Beginn dieses Lehrgangs ist April 2019.

In der Intensiv Ausbildung behandeln wir eine Reihe von Themen in Theorie und Praxis. Die Ausbildung beinhaltet eine Vielzahl von wertvollen Körperübungen der Yoga Therapie zu den geplanten Themen. Darüber hinaus gehen wir in die Tiefe und erforschen weitere Gebiete der Yoga Therapie. Vorkenntnisse in Yoga Therapie sind nicht erforderlich.

Unter anderem werden folgende Themen in Theorie (Anatomie, Physiologie) und Praxis (Übungen) behandelt:

- Gesicht, Augen, Nacken
- Schultern, Arme, Ellbogen, Hände
- Gesamte Wirbelsäule
- Hüften, Beine
- Oberschenkel, Knie, Füße
- Beckenboden
- Schwangerschaft und Rückbildung
- Wechseljahre
- Hinführung zu den Asanas des Hatha Yoga
- Variationen der Asanas für verschiedene anatomische Voraussetzungen
- Variationen der Asanas für verschiedene körperliche Probleme
- Prana und Pranayama
- Ernährung und Verdauung
- Inneres und äußeres Gleichgewicht
- Richtige Entspannung
- Yoga mit dem Stuhl (am Arbeitsplatz oder für wenig mobile Senioren)
- Yogatherapie bei Stress
- Yogatherapie für Senioren
- Yogatherapie für die Faszien
- Einführung in Ayurveda
- Kräuter, Früchte und Gemüse zur Förderung und Erhaltung gesunden Wohlbefindens, wie im Ayurveda und auch im westlichen Erfahrungsschatz seit ewigen Zeiten verwendet.

Nach Abschluss des Lehrgangs erhalten Sie ein Zertifikat. Da keine Abschlussprüfung stattfindet, ist Ihre pünktliche Anwesenheit und Mitarbeit an mindestens 18 Sonntagen Voraussetzung für die Überreichung des Zertifikats für einen erfolgreichen Abschluss.

Yogatherapie ist eine Therapieform, die aus dem Yoga hervorgeht und auf ihm aufbaut. Yogatherapie ist ein riesiges Gebiet, sie umfasst vielfältige Heilmethoden: Körperübungen, Atemübungen, Ernährung, und man findet auch medizinische Anweisungen aus dem Ayurveda. Mein verehrter Lehrer Dr. Gopal Das (Kolkata, Indien), definierte die Yogatherapie folgendermaßen: „Yogatherapie ist eine Kombination von Yogasanas, Pranayama und speziellen Yogatherapie Übungen, mit ihrer Hilfe lassen sich die verschiedensten Krankheiten behandeln, lindern und sogar heilen“.

Wir verwenden Yogatherapie hier allerdings nicht in der medizinischen Form, wir sind keine Ärzte und können deshalb für die Behandlung von Krankheiten nicht die Verantwortung übernehmen, es ist uns ja auch tatsächlich verboten.

Wir wenden die Yogatherapie als Bereicherung der Yoga Seminare an und werden uns vor allem mit den verschiedensten Körper- und Atemübungen beschäftigen.

Wenn Sie selbst Yoga Unterricht geben oder nach Ihrer Ausbildung geben werden, wird Ihnen die Yogatherapie bei vielen Ihrer Kursteilnehmer sehr von Nutzen sein.

### **Tagesseminare**

Diese Workshops behandeln Themen, die für Yogalehrer generell von großem Interesse sind.

In diesen Seminaren werden die bereits vorhandenen Kenntnisse vertieft und aktualisiert.

**Diese Seminare richten sich an Yogalehrer, Masseur, Fitness Trainer und alle, die in welcher Form auch immer mit oder an Menschen arbeiten.**

### **Variationen der Asanas, Module 01 - 05**

In Theorie und Praxis

Diese Seminare bauen auf dem Ausbildungskonzept von Paramapadma Dhiranandaji auf und vermitteln Ihnen eine Reihe von Variationen zu den Asanas. Da das Thema äußerst umfangreich ist, ist diese Fortbildung in mehrere Module aufgeteilt.

Seminarleitung: Silvio Perpmer

### **Yogatherapie für die Faszien**

Theoretischer Hintergrund und praktische Übungen aus Yoga und Yogatherapie.

Das Faszien Gewebe ist ein netzartiges, äußerst komplexes Gewebe-System, das alle Teile des Körpers zusammenhält, sie an ihrem Platz fixiert und alles miteinander verbindet. Faszien umhüllen und verbinden alle Teile, Muskeln und Organe des Körpers.

Wir betrachten

- die verschiedenen Arten von Faszien

- das Modell der myofaszialen Leitbahnen
- das Spannungsmodell Tensegrity

Die Rolle der Faszien

- für Nacken, Rücken, Wirbelsäule und weitere Teile des Körpers
- für die Gelenke
- für die Muskulatur
- als Sinnes- und Kommunikationsorgan
- in Schwangerschaft und Rückbildung
- für den Alterungsprozess

Seminarleitung: Nora Kowalski

### **Yoga für Senioren – Lebensqualität für die reiferen Jahrgänge**

Theoretischer Hintergrund und praktische Übungen aus Yoga und Yogatherapie.

Themen:

- Verbesserung des Körpergefühls und der Eigenwahrnehmung
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Die eigenen Stärken wiederfinden
- Atemübungen für Senioren
- Inneres und äußeres Gleichgewicht
- Sturzprävention: Gleichgewichtstraining, Rücken und Core
- Beckenboden und Inkontinenz
- Neue Hüfte (künstliches Hüftgelenk)
- Gelenke (Stabilisierung, Arthritis – Arthrose)
- Lebensqualität und Bewegung (geistig und körperlich)
- Beweglichkeit und Selbstständigkeit
- Konzentrationstraining und Merkfähigkeit (beide Gehirnhälften ansprechen)
- Gesunde Ernährung

Außerdem besprechen wir eine Reihe von natürlichen Mitteln aus dem westlichen Erfahrungsschatz und Ayurveda, die in diesem Bereich wertvolle Hilfen sind.

Seminarleitung: Nora Kowalski

### **Stressresistenz und Stressabbau**

Theoretischer Hintergrund und praktische Übungen aus Yoga und Yogatherapie.

Themen: Stress-Ursprünge (körperlich und geistig), Aufbau einer besseren Stressresistenz, Stressabbau, inneres Gleichgewicht.

Außerdem besprechen wir eine Reihe von natürlichen Mitteln aus dem westlichen Erfahrungsschatz und Ayurveda, die in diesem Bereich wertvolle Hilfen sind.

Seminarleitung: Nora Kowalski

### **Einführung in Ayurveda**

Ayurveda – das Wissen vom Leben. Die Lehre des Ayurveda reicht Jahrtausende in die Vergangenheit. Die westliche Welt hat sich heute einige Schlagworte aus diesem komplexen System zu eigen gemacht und in die Programme der unzähligen Wellness-Tempel eingegliedert. Dieses Seminar macht Sie mit den Grundlagen des Ayurveda vertraut, die wesentlich vielfältiger und komplexer sind, als die Werbung meist vermittelt. Diese Einführung in Ayurveda ist speziell für Yogalehrer gedacht. Da gerade Yogalehrer oft mit Fragen ihrer Schüler über dieses Thema konfrontiert sind, vermitteln wir Ihnen das Wissen und die Terminologie, diese Fragen kompetent zu beantworten.

### **Kriya-Yoga Meditations-Seminare**

Paramapadma Dhiranandaji war hauptberuflich als autorisierter Kriya-Yoga Lehrer tätig (siehe 5. Traditionsnachfolge). An den meisten Wochenenden im Jahr veranstaltete er an verschiedenen Orten in Deutschland, Österreich und der Schweiz Kriya-Yoga Seminare. Mehr über ihn ist auf seiner Homepage <http://www.kriya-yoga.net> zu sehen. Bevor er im Jahr 2011 diese Welt verließ, ernannte er Kripanandamoyima (Barbara Glauser) zu seiner Nachfolgerin als Kriya Yoga Lehrerin.

Das gesamte Kriya Yoga Programm finden sie auf ihrer Website <http://www.kriya.ch>

Viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Yogalehrer-Ausbildung nehmen auch regelmäßig an den Kriya-Yoga Seminaren teil. Dies ist eine gute Ergänzung zur Ausbildung, da das Gelernte durch die eigene Meditationspraxis verinnerlicht werden kann.