

Yoga und Psychotherapie

Weiterbildungskurs für
Yogalehrende



YES
YOGA SCHULE
ERLANGEN





YOGASCHULE ERLANGEN
LAURA CASU / STEFAN FUCHS
PFARRSTRASSE 15
91054 ERLANGEN
TEL. +49 (0)9131 / 6059517
FAX: +49 (0)3222 / 1632213
INFO@YOGASCHULE-ERLANGEN.DE
WWW.YOGASCHULE-ERLANGEN.DE

Inhalt

Einführung	S.3
Lehrplan	S.4,5
Veranstaltungsort	S.6
Lehrer	S.7
Administrattions Team	S.8
Gebühren und Informationen zur Anmeldung	S.9

Wir hoffen, dass dieser Prospekt alle Informationen enthält, die Sie benötigen. Wenn Sie weitere Fragen haben, kontaktieren Sie uns bitte.

Danke für Ihr Interesse am Kurs.

yogah citta vritti nirodah (YSP I,2)

"Yoga ist das Kanalisieren der Bewegungen des Geistes "

Einführung

Die Grundidee des Yoga ist das Arbeiten mit dem Geist, seinen Zuständen und Möglichkeiten. So gesehen ist Yoga eine der ältesten Formen der Psychotherapie und der persönlichen Entwicklung.

Die Zahl der psychosomatischen Erkrankungen nimmt in unserer Zeit immer weiter zu (oder sie werden besser erkannt) und viele Menschen finden zum Yoga über eine persönliche Krise oder ein Hindernis in ihrem Leben.

Oft begegnen uns in unseren Kursen Menschen, die „etwas eigen“ sind und oft ist es schwer einzuschätzen, was dieses „etwas eigen“ ist und die Entscheidung, wie wir damit umgehen sollen, fällt uns schwer.

Das Ziel dieser Weiterbildung ist es, einen Bezug zwischen den modernen Lehren der Psychotherapie und den alten Lehren des Yoga herzustellen und so den Teilnehmern Werkzeuge in die Hand zu geben, mit denen sie Geisteszustände des psycho-therapeutischen Formenkreises erkennen und ihnen entgegenwirken können.

Diese Werkzeuge sind im Yoga seit Jahrtausenden vorhanden und bestens geeignet, in der modernen Welt eingesetzt zu werden.

Das Hauptaugenmerk dieser Weiterbildung liegt darin, den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, verschiedene Geisteszustände sowohl aus der Sicht der modernen Psychologie als auch aus dem Blickwinkel des Yoga und des Ayurveda zu erkennen, zu beschreiben und mit den Werkzeugen des Yoga und des Ayurveda zu behandeln.

Ist der Kurs für mich?

Ja, wenn Sie Yogalehrer sind oder seit langer Zeit Yoga praktizieren und bereit sind, sich für die Idee zu öffnen, mit den Werkzeugen des Yoga spezifisch an Problemen zu arbeiten.

Wir werden Ihnen in Ihrer Entwicklung helfen, indem wir kleine Gruppen und unterstützende Selbsterfahrung anbieten.



Wann ist der Kurs und wie lange dauert er?

Der Kurs beginnt in regelmäßigen Abständen und besteht aus 10 Modulen zu je zwei bis vier Tagen, verteilt über 18-20 Monate.

Die Module sind normalerweise von 9.00 Uhr Samstag bis 16.00 Uhr Sonntag geplant.

Der Kurs beinhaltet 198 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten über die 10 Module. Die Gesamtstunden für den Kurs betragen 250 UE, Lernaufgaben, Facharbeit und Fallstudien eingeschlossen.

Der Lehrplan

Die Weiterbildung ist eine Spezialisierung und Zusatzqualifikation in Richtung psycho-therapeutisches Arbeiten für bereits ausgebildete Yogalehrer.

Insofern gehen wir davon aus, dass bereits theoretisches und praktisches Wissen über Yoga bei Ihnen vorhanden ist und wir darauf aufbauen, es vertiefen und neue Aspekte hinzufügen können.

Was werde ich lernen?

Das Ziel des Kurses ist es, den Lernenden ein Verständnis von verschiedenen Gesundheitszuständen zu geben und sie zu lehren, Yoga so zu entwickeln und zu unterrichten, dass sie Menschen damit helfen können.

Da die Spezialisierung auf den psycho-therapeutischen Formenkreis einiges an Wissen voraussetzt, um die Situationen einschätzen zu können, ist ein Teil der Weiterbildung dem Schaffen einer Verständnisgrundlage aus Sicht der modernen Psychologie und Psychotherapie gewidmet.

Der eigentliche Behandlungsansatz erfolgt jedoch aus dem Blickwinkel des Yoga und des Ayurveda.

Modul 1 - Grundlegende Ideen und Verfahren der Psychotherapie und ihr Bezug zum Yoga

Einführung in die moderne Verhaltenstherapie

Achtsamkeitsbasierte Ansätze in der modernen Psychotherapie (DBT, ACT, MBSR, MBCT)

Ideen des Yoga zur Veränderung des eigenen Geistes

Einsatzmöglichkeiten des Yoga in der Psychotherapie

Modul 2 - Diagnostik und Krankheits- lehre

Symptomerkennung und Klassifizierung

Erstanamnese und Schaffung eines "Überblicks"

Erklärungsmodelle des Yoga

Modul 3 - Diagnostik, Verhalten und Grundlagen in der therapeutischen Situation

Die therapeutische Situation

Der Realitätsrahmen der Psychotherapie

Modul 4 - Gesprächsführung und schwierige Situationen

verschiedene Kommunikationsmodelle

Gesprächsführung in der therapeutischen Situation

Erstgespräch und Gesprächsführung aus Sicht des Yoga

verschieden schwierige Situationen in der Praxis

Modul 5 - Psychotherapie im Ayur- veda

Psychotherapeutische Ansätze im Ayurveda

Doshalehre

Bezug zur Gunalehre

Modul 6 - Yoga und der Geist

Modelle des Geistes und seiner Funktion im Yoga

Modelle des Geistes in verschiedenen klassischen indischen Texten

Erklärungsmodelle des Yoga für Störungen des Geistes

Modul 7 - Persönliche und rechtliche Grenzen des eigenen Handelns

Selbstfürsorge in beratender Tätigkeit

Entspannungstechniken

rechtliche und persönliche Grenzen im Umgang mit instabilen Personen

Modul 8 - Praxiswochenende

Fallbeispiele

praktische Übungen

Interventionsmöglichkeiten

Modul 9 - Pranayama, Meditation und Schweigen

Grundideen der Meditation und des Pranayama

Schweigezeit mit Meditation und Pranayama

Nachbereitung des Erlebten

Modul 10 - Praxiswochenende

Fallbeispiele

praktische Übungen

Interventionsmöglichkeiten

Veranstaltungsort

Der Weiterbildungskurs wird in der Yogaschule Erlangen in Erlangen (Metropolregion Nürnberg), Deutschland, gehalten.

Wir befinden uns im schönen historischen Kern, mit viel Grün und Wäldern zum Entspannen um uns herum.

Yogaschule Erlangen

Die Yogaschule Erlangen ist ein familiäres Zentrum für Yoga und alternative Heilmethoden in Erlangen.

Sie liegt im historischen Zentrum in einem denkmalgeschützten Haus und verfügt über einen kleinen Garten, eingefasst von den historischen Stadtmauern, der während des Kurses benutzt werden kann.

Bei Bedarf kann in den Unterrichtsräumen mit dem eigenen Schlafsack übernachtet werden. Eine Dusche und eine kleine Teeküche sind vorhanden. (5€ je Nacht für Heizung, Wasser, Reinigung, ...)



Die Lehrer

Wir freuen uns folgende Lehrer begrüßen zu dürfen, die das Psychosomatik/ Psychotherapie-Team bilden. Das Team setzt sich aus einer Gruppe von Dozenten zusammen, die sich darauf freuen, ihren Enthusiasmus, ihre Erfahrung und ihr Wissen mit Ihnen zu teilen.

D.V. Sridhar

D.V. Sridhar ist Vollzeit-yoga-lehrer im Yoga Raksanam. Nach Abschluss einer Ausbildung am KYM (Krishnamacharya Yoga Mandiram) war er mehrere Jahre lang Yoga Consultant und 7 Jahre "Director of Yoga Studies" am KYM.

Er hat in vielen Ländern wie Australien, Neu Seeland, Malaysia und Südafrika Yogalehrer ausgebildet. Zur Zeit unterrichtet er regelmäßig in Deutschland und Österreich.

Dr. Holmer Graap

Dr. Holmer Grapp ist psychologisch-therapeutischer Psychotherapeut und Leiter des stationären Bereichs der Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie der Universitätsklinik Erlangen – Nürnberg. Er ist Dozent im Rahmen der Mediziner- und Psychologenausbildung an der Universität Erlangen und national und international bekannt durch Vorträge und Seminare, besonders zum Thema „Behandlung der Essstörung“.

Stefan Fuchs

Stefan Fuchs ist Leitungsmitglied der "Yogaschule Erlangen". Er ist diplomierter Krankenpfleger und arbeitet seit über 20 Jahren im psychotherapeutischen Bereich und der Intensivmedizin.

Durch sein Wissen sowohl aus dem Bereich der Psychotherapie, wie auch dem Yoga und dem Ayurveda ist er das „Bindeglied“ dieser Weiterbildung.

Er schloss Ausbildungen in Ayurveda und Kinesiologie (3in1-Concept) ab und ist Assistent und Übersetzer von D.V. Sridhar bei dessen Kursen und Seminaren.

Laura Casu

Laura gründete die Yogaschule Erlangen und unterrichtet Yoga seit 2003 in der Tradition von Sri Krishnamacharya. Sie begann ihr Yogastudium vor mehr als 20 Jahren in Rom und seit 2004 lernt sie mit ihren Lehrern D.V.Sridhar, Radha Sridhar und Viji Vasu.

Sie ist Yogalehrerin BDY/EYU, sowie graduierte Shiatsuexpertin (4 Jahre Ausbildung und weitere 4 Jahre Fortbildung).

Thomas Schroth

Thomas Schroth ist Diplom- psychologe und Krankenpfleger mit über 20 Jahren Berufserfahr- ung im psychosomatischen und psychotherapeutischen Bereich.

Seine langjährige Erfahrung im Umgang mit Gruppen und sein Wissen im Bereich der Analyse und der Verhaltenstherapie machen ihn zu einem Dozenten, der ein sehr gutes Gespür für die Feinheiten des menschlichen Geistes entwickelt hat und diese auf eine unterhaltsame Weise näher bringen kann.