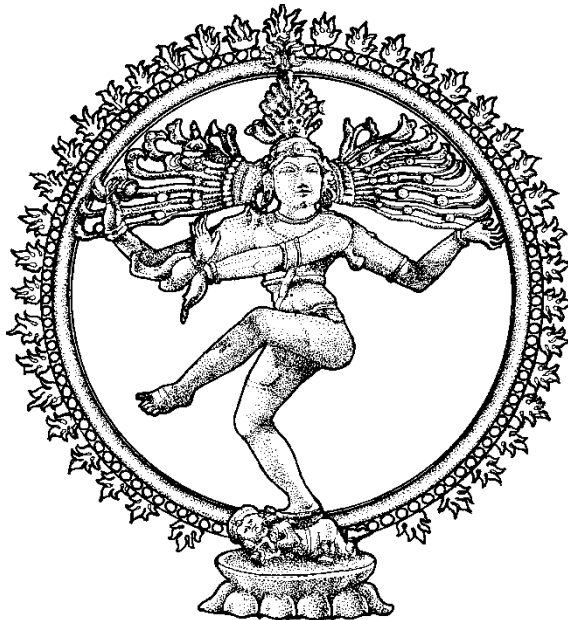


Informationen

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)

**Astanga Yogazentrum
A-6912 Hörbranz bei Bregenz**

www.astanga-yogazentrum.com
www.kriya-yoga.at

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. In dieser Zeit haben ca. 120 Yogalehrer und Yogalehrerinnen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz die Ausbildung erfolgreich absolviert.

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. Sein Schüler Yogacarya Karmananda (Jean-Pierre Wicht) führt dort die Ausbildung im Sinne Dhiranandajis weiter.

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, 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 das Astanga Yogazentrum in Hörbranz allen Interessierten als Quelle für die Lehren des klassischen Yoga zur Verfügung stehen.

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 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 Astanga Yogazentrum in Hörbranz statt.

Astanga Yogazentrum
Lochauer Straße 2 (ECO Park)
A-6912 Hörbranz bei Bregenz

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

Die nächste Ausbildung beginnt am 25. Oktober 2014

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 (steht Ihnen nach Vertragsunterzeichnung im Yogazentrum gratis zur Verfügung)

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"> ● Philosophische Systeme (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 	55 UE
<ul style="list-style-type: none"> ● Praxis und Theorie über Haṭha-Yoga: Āsanas (körperliche Stellungen) Mudrās (Gesten) Ṣaṭkarma (die sechs Reinigungssysteme) Prāṇāyāma (Atemübungen) Prāṇa, Luftarten, nāḍīs, cakren, kuṇḍalīnī-śakti, usw. Yogameister und -stile der Gegenwart 	55 UE
<ul style="list-style-type: none"> ● Geführte Yoga-Lektionen der Teilnehmer Besprechung (Supervision) der Lektionen Unterrichtstraining Gestalten von Yogalektionen und Vorträgen 	60 UE
<ul style="list-style-type: none"> ● Studium (ausschnittweise) der spirituellen Schriften (Upaniṣaden, Bhagavadgītā, Yogasūtren, Haṭha-Yoga-Schriften) Christliche Mystik im Vergleich zu Yoga 	18 UE
<ul style="list-style-type: none"> ● Anatomie, Physiologie, Pathologie Yoga und die körperlichen Systeme und die Wirkungen auf Muskulatur, Gelenke, Wirbelsäule, Herz, Blutkreislauf, Verdauungssystem, Hormondrüsen, Nervensystem. Gehirn usw. 	65 UE
<ul style="list-style-type: none"> ● Entspannungstechniken Körperliche und mentale Entspannung Konzentrationsübungen Meditation 	28 UE
<ul style="list-style-type: none"> ● Yoga und gesunde Lebensweise Gesunde Ernährung, Einführung in Ayurveda 	10 UE
<ul style="list-style-type: none"> ● Spezielles Prüfungstraining - Zwischenprüfung - Praktische und theoretische Abschlussprüfung 	9 UE
<p style="text-align: center;">Total Ausbildungsstunden</p>	300 UE

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 im Astanga Yogazentrum in Hörbranz. 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).

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

27 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 leitet seit 2003 das Yogazentrum in Hörbranz und ist seit 2006 Kursleiter im Home of Balance.

Silvio Perpmer leitet den praktischen Bereich der Yogalehrer Ausbildung und leitet Hatha und Astanga Yogastunden in Österreich und der Schweiz.

Kursdaten 2014 – 2016 (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 2014

Wochenende 01: 25. + 26. Oktober 2014

Wochenende 02: 22. + 23. November

Wochenende 03: 13. + 14. Dezember

Yogalehrer Ausbildung 2015

Wochenende 04: 21. + 22. Februar 2015

Wochenende 05: 14. + 15. März

Wochenende 06: 18. + 19. April

Wochenende 07: 16. + 17. Mai

Wochenende 08: 27. Juni, Zwischenprüfung

Wochenende 09: 29. + 30. August

Wochenende 10: 26. + 27. September

Wochenende 11: 24. + 25. Oktober

Wochenende 12: 21. + 22. November

Yogalehrer Ausbildung 2016

Wochenende 13: die Termine 2016 werden bis Ende Juni 2014 bekannt gegeben.

Wochenende 14:

Wochenende 15:

Wochenende 16:

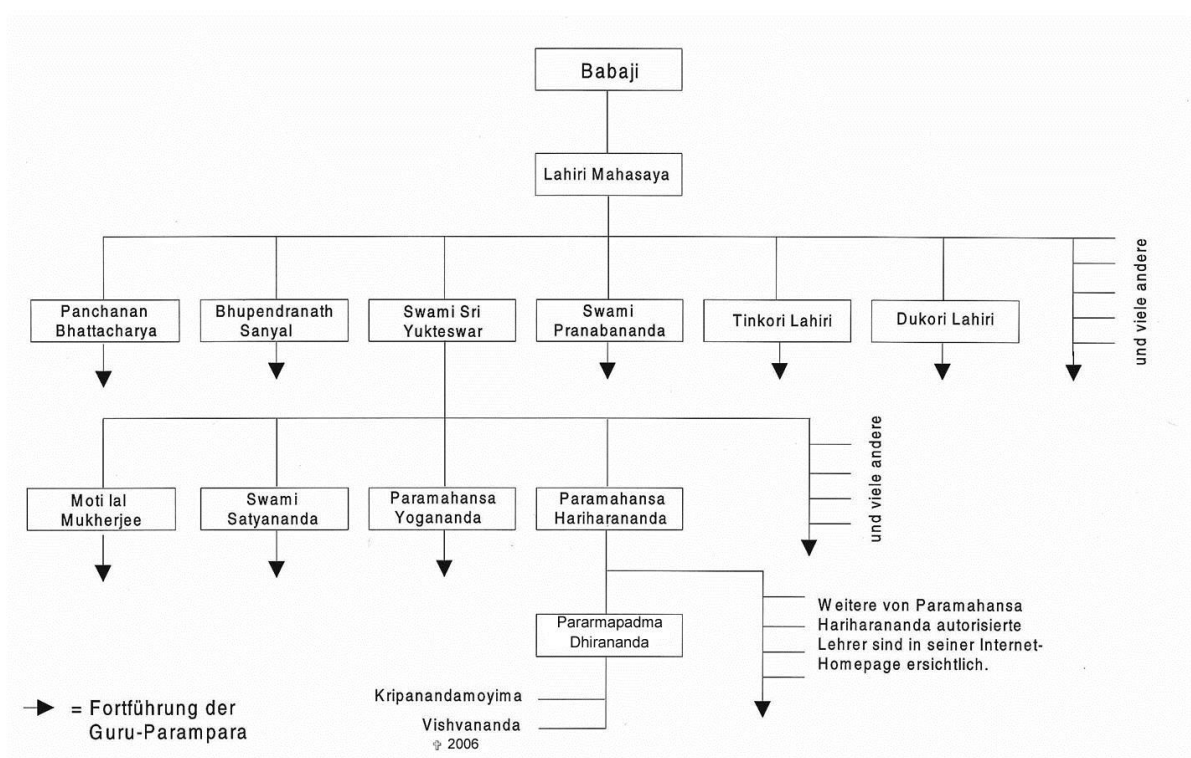
Besprechung der Abschlussprüfung und Diplomverteilung:

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 im Yogazentrum Hörbranz

Speziell für Yogalehrer bietet das Yogazentrum Hörbranz 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.

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.

Zusatzausbildung: „Yogatherapie für Yogalehrer“

Diese zusätzlichen Kurse werden von Yogacarya Kalikanandamoyi Ma (Nora Kowalski) durchgeführt. Das Thema der Kurse ist: „Yogatherapie für Yogalehrer“.

Dieser Kurs ist durch Anregung von Dhiranandaji entstanden und ist eine gute Ergänzung zur Yogalehrer-Ausbildung.

Seit September 2010 bieten wir eine Intensiv-Ausbildung „Yogatherapie für Yogalehrer“ an, die sich über 15 Samstage erstreckt und 140 Unterrichtseinheiten umfasst.

Der nächste Beginn dieses Lehrgangs ist April 2016.

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 stehen folgende Themen am Programm:

- Prana und Pranayama
- Beckenboden

- Schwangerschaft und Rückbildung
- Wechseljahre
- Übungen auf dem Stuhl (für Senioren und am Arbeitsplatz)
- Stressresistenz und Stressabbau
- Rückenübungen vom Nacken bis zum Steißbein
- Schultern, Arme, Hände
- Hüften, Beine, Knie, Füße
- Inneres und äußeres Gleichgewicht
- Ernährung und Verdauung
- Hinführung zu den klassischen Asanas
- Partnerübungen
- Einführung in Ayurveda.

Nach Abschluss des Basis- und auch des Lehrgangs erhalten Sie ein Zertifikat. Da keine Abschlussprüfung stattfindet, ist Ihre pünktliche Anwesenheit und Mitarbeit an mindestens 12 Samstagen Voraussetzung für die Überreichung des Zertifikats.

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.

Ich habe in meiner langjährigen Praxis als Yogalehrerin an der Volkshochschule oft erlebt, dass nicht nur ältere, sondern auch jüngere Seminarteilnehmer durch einseitige körperliche Belastung in Berufs- und Privatleben so verspannt oder steif und unbeweglich sind, dass sie sogar Schwierigkeiten mit einfacheren Hatha Stellungen haben. In diesen Fällen hat es sich sehr bewährt, zusätzlich entweder für

alle oder für einzelne Kursteilnehmer spezielle Übungen der Yogatherapie einzusetzen, genau abgestimmt auf das jeweilige Problem.

Unverzichtbar ist die Yogatherapie, wenn Sie Yoga Kurse für Senioren geben. Bei meinen Seniorenkursen bestand oft mehr als die Hälfte der Übungen aus Therapieübungen.

Erlernt habe ich die Yogatherapie bei dem indischen Arzt Dr. Gopal Das, einem hervorragenden Therapeuten. Ich lernte ihn durch Paramapadma Dhiranandaji im Januar 1995 in Kolkata kennen. Seine Erfolge waren so faszinierend, dass ich diese Methode unbedingt erlernen wollte. Von 1995 bis 2004 studierte ich während meines alljährlichen Aufenthalts in Kolkata bei Dr. Das Yogatherapie und verwandte Gebiete.

Yogatherapie wird angewendet:

- Für spezielle körperliche Probleme.
- Oftmals ist es am Arbeitsplatz einfacher, Übungen der Yogatherapie zu praktizieren, um sich bei einseitigen körperlichen Belastungen zu helfen. Hatha Übungen sind oft im Betrieb nicht möglich.
- Viele Übungen sind multifunktionell, wirken also für verschiedene Probleme gleichzeitig. Das bedeutet auch weniger Zeitaufwand, z.B. während der Arbeit.
- Wenn die Ausführung einer Hatha Übung dem Kursteilnehmer nicht möglich ist. Mit Übungen der Yogatherapie kann zu den Asanas hingeführt werden.

Yogatherapie Übungen tragen manchmal den gleichen Namen wie Hatha Übungen, die Ausführung ist aber unterschiedlich.

Es gibt Yogatherapie Übungen der unterschiedlichsten Schwierigkeitsgrade: von ganz einfachen Übungen für Menschen, die fast bewegungsunfähig sind bis zu intensiven Fitnessübungen, für die man schon vorher fit sein muss.

Yogatherapie Übungen, wie sie in Yoga Seminaren ausgeführt werden, dürfen nie wirklich schmerzhaft sein. Derartige Übungen bleiben ärztlich kontrollierten Therapien vorbehalten.

Anwendungsgebiete der Yogatherapie

- Savasana: das Erlernen von richtiger Entspannung. Viele Menschen sind so gestresst und überarbeitet, dass sie überhaupt nicht mehr in der Lage sind, zu entspannen und es erst wieder erlernen müssen. Richtige Entspannung ist nicht nur für den Geist, sondern auch für alle Körper- und Organfunktionen wichtig: Herz, Kreislauf, Verdauung, Nerven, Atmung.

- Gesichtsübungen: helfen, wenn durch Stress und Anspannung das Gesicht verkrampft, wie erstarrt ist, und dadurch Energieblockaden entstehen. Außerdem erhalten sie der Muskulatur die jugendliche Spannkraft.
- Augenübungen: für angestrengte, schwache Augen, bei Belastung durch Computerarbeit, Autofahren, Lesen, TV.
- Nackenübungen: bei steifem Nacken, Nackenschmerzen, Muskelverspannungen, einseitigen Belastungen in Beruf und Privatleben.
- Arm- und Schulterübungen: bei Problemen im Bereich der Gelenke (Handgelenke, Ellbogen, Schultern), Steifheit, Verspannungen und Schwäche der Arm- und Schultermuskulatur, Kraftlosigkeit.
- Einige Schulterübungen sind auch für das Herz besonders förderlich.
- Handübungen: hilfreich bei Schmerzen, Steifheit, Kraftlosigkeit. Diese Probleme treten heute häufig durch zu lange Arbeit mit der Computermaus auf.
- Rückenübungen: bei Rückenschmerzen, Verspannungen durch einseitige Belastung und falsche Haltung, bei Ischiasproblemen.
- Bauchübungen: gut für die Verdauung, für straffe Bauchmuskulatur, gegen Fett an Bauch und Hüften.
- Übungen für den Beckenboden: nach Schwangerschaften, bei Inkontinenz, durch eine gekräftigte Beckenbodenmuskulatur wird der Rücken entlastet.
- Hüftübungen: kräftigen und straffen die Muskulatur im Bauch-, Hüft- und Oberschenkelbereich, für die Beweglichkeit des Hüftgelenkes, hilfreich bei Schmerzen und Steifheit der Hüfte.
- Bein- und Knieübungen: für die gesamte Beinmuskulatur, bei schlechter Beweglichkeit, bei Stauungen, Schwellungen, müden und schweren Beinen. Bei der Neigung zu Muskelkrämpfen in Oberschenkel und Waden. Bei Problemen mit dem Kniegelenk, steifem Knie, Problemen mit Bändern und Meniskus.
- Atemübungen: kräftigen die Lungen, erhöhen die Lungenkapazität, hilfreich bei Problemen wie z.B. Asthma. Außerdem sind viele Atemübungen hilfreich zur schnelleren und besseren Entspannung.

Viele Übungen sind multifunktionell, also Kombinationen, mit denen mehrere Probleme gleichzeitig behandelt werden können.

Die Yogatherapie gibt Ihnen die Möglichkeit, für alle Probleme individuell die besten Lösungen zu finden.

Sie erlernen ganze Übungsreihen, beginnend mit einfachsten Übungen bei Bewegungsproblemen bis hin zu Intensivübungen, die gezielt an den jeweiligen Muskeln und Gelenken arbeiten.

Yogatherapie Übungen dehnen und kräftigen die Muskulatur, sie sind gut für Bänder und Gelenke, innere Organe, Verdauung, Drüsen, Kreislauf usw. Geben bessere Bewegungsfähigkeit.

Dehnungsübungen dehnen und entspannen die Muskel, die Beweglichkeit wird verbessert, Durchblutung und Energiefluss werden verbessert. Beschwerden durch Verkrampfung gelindert oder beseitigt.

Übungen mit Anspannung der Muskulatur oder gegen Widerstand kräftigen die Muskulatur und wirken aufbauend. Dadurch können die Muskel z.B. die Wirbelsäule besser stützen, tragen. Auch bereits geschädigte oder abgenützte Gelenke können durch Kräftigung der sie umgebenden Muskulatur besser arbeiten.

Workshops und Seminare im Astanga Yogazentrum in Hörbranz

Im Yoga-Zentrum können zusätzliche Workshops und Seminare besucht werden, wie zum Beispiel:

Hatha Yoga und Meditation

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene: Vormittags- und Abendkurse

Meditationsabende: Kriya Yoga (nur für Schüler, die bereits von Paramapadma Dhiranandaji oder Kripanandamoyima in den Kriya Yoga eingeführt wurden).

Workshops nach Terminvereinbarung, zum Beispiel:

Yoga für den Körper – Yoga für die Seele

Eine Einführung in Yoga Philosophie und Hatha Yoga (Körper- und Atemübungen). Dieser ganztägige Yoga-Workshop will Ihnen einen Überblick über die Wurzeln des Yoga und seine verschiedenen Formen vermitteln.

Yoga und Yoga Therapie am Arbeitsplatz

Wirksame Übungen speziell für körperliche Probleme, die durch einseitige Belastungen in Beruf oder Freizeit entstehen.

Entspannung und Stressbewältigung

Übungen und Methoden des Yoga, die Ihnen zu bewusster Entspannung und mehr innerem Frieden und Gelassenheit im Alltag verhelfen.

Yoga und Yoga Therapie für den Rücken

Besonders wirksame Übungen für Nacken, Schultern und den gesamten Rücken.

Yogalehrer Fortbildung im Yogazentrum Hörbranz

Tagesseminare

Speziell für Yogalehrer bietet das Yogazentrum Hörbranz Workshops zur Fortbildung an. Diese Workshops behandeln Themen, die für Yogalehrer generell von großem Interesse sind.

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

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

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 den Beckenboden

Anatomie, Physiologie und Übungen

Ein kräftiger Beckenboden sorgt für einen gesunden Rücken und unterstützt eine aufrechte Körperhaltung. Beckenbodentraining kann in jedem Alter Inkontinenz verbessern oder beheben. Auch das Thema „Rückbildung nach einer Geburt“ wird behandelt. Ein aktiver, kräftiger Beckenboden sichert eine höhere Lebensqualität.

Seminarleitung: Nora Kowalski

Wechseljahre und Postmenopause

Anatomie, Physiologie und Übungen

Wechseljahre sind keine Krankheit! Im theoretischen Teil des Workshops erörtern wir, was in diesem Abschnitt des Lebens im Körper vorgeht. Außerdem besprechen wir eine Reihe von natürlichen Mitteln aus dem westlichen Erfahrungsschatz und Ayurveda, die in diesem sensiblen Bereich wertvolle Hilfen sind. Im praktischen Teil erlernen Sie eine Reihe von Übungszyklen, die den Beschwerden dieser Jahre vorbeugen bzw. sie lindern.

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

Hexenschuss & Co

Anatomie, Physiologie und Übungen zur Vorbeugung und Linderung.

Dieser Workshop widmet sich vor allem dem unteren Rücken: Lendenwirbelsäule, Kreuzbein- und Steißbeinbereich, Becken und Hüftbereich.

Im praktischen Teil des Workshops praktizieren wir aufbauende Übungszyklen, welche die Muskeln in diesem Bereich dehnen, entspannen und kräftigen. Mit diesen Übungen geben Sie Ihren Kursteilnehmern ein wirksames Mittel, ihre Lebensqualität grundlegend zu verbessern.

Seminarleitung: Nora Kowalski

Yoga und Yogatherapie für Nacken und Schultern

Anatomie, Physiologie und Übungen zur Vorbeugung und Linderung.

Dieser Workshop widmet sich vor allem Nacken und Schultergürtel.

Im praktischen Teil des Workshops praktizieren wir aufbauende Übungszyklen, welche die Muskeln in diesem Bereich dehnen, entspannen und kräftigen. Ein Teil dieser Übungen kann auch ohne Aufwand in kurzen Arbeitspausen am Arbeitsplatz praktiziert werden.

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.

Gesund leben – Inhaltsstoffe der Pflanzen

Kräuter, Früchte, Gemüse – was macht Pflanzen so förderlich für die Gesundheit? Dieser Workshop macht Sie mit den Inhaltsstoffen der Pflanzen und deren Wirkungen vertraut. Weiters erörtern wir Wirkung und Nutzen verschiedener Nahrungsergänzungen.

Wochenendseminar

Yoga und Yogatherapie für die Frau

Anatomie, Physiologie und Übungen.

Themen: Beckenboden, Schwangerschaft und Rückbildung, Wechseljahre.

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

Das Seminar geht über 3 Tage: Fr, Sa, So und kann nur komplett gebucht werden (keine Einzeltage).

Seminarleitung: Nora Kowalski