



- THERAPIE
- AUSBILDUNG
- KURSE

āum. devī
TRIYOGAZENTRUM AM WALD

1. Konzept der Yogalehrer/innen Ausbildung:

1.1. Gesamtbetrachtung

Die Yoga-Ausbildung zum/zur klassischen Yoga-lehrer/in bei AUM DEVI richtet sich nicht nur an zukünftig praktizierende Yogalehrer/innen, sondern eignet sich auch für all jene Yoga-Praktizierenden, die ihr persönliches Hintergrundwissen über Yoga vertiefen möchten, die den tiefen Wunsch haben, sich selbst näher zu kommen und ihr Bewusstsein für sich selbst und das Leben zu erweitern.



„LIFE IS A FESTIVAL“

(BALAJI TAMBÉ)

Diese Ausbildung dient dem tiefen Verstehen der Asana-Praxis basierend auf dem klassischen Hathayoga, aus dem heraus sich Triyoga geformt hat, eben so wie dem Erfassen und Verstehen philosophischer Schriften und der Bedeutung der Sprache des Sanskrit und damit auch dem zunehmenden Verständnis des jedem Menschen innewohnenden Charakters und der eigenen Denkstrukturen. Es wird die Unterscheidungskraft geschult zwischen dem, was uns von außen anerzogen wurde und dem, was ganz aus uns selbst heraus entsteht, und es darf hinterfragt werden, was bei uns bleiben soll, und was wir wie verändern möchten.

Wir lernen, für uns selbst Verantwortung zu übernehmen, um diese dann auch, wenn wir in die Unterrichtspraxis kommen, für andere zu einem kleinen Teil mit zu übernehmen. Was nicht missverstanden werden darf: wir nehmen den anderen Menschen, die zu uns in den Yogaunterricht kommen nicht die Verantwortung ab.

Im Gegenteil: aus unserer eigenen Erfahrung lehren wir sie, ebenso für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen. Aber als Yogalehrende haben wir einen liebevollen und mitfühlenden Blick auf unsere Schülerinnen und Schüler.

Die Yoga-Ausbildung beschäftigt sich mit der tiefen, dem Menschen innewohnenden Achtsamkeit. Sie wird erweckt und darf wachsen, um uns als liebevolle*r Freund*in in unserem Leben zu begleiten und uns als Lehrende im Umgang mit den Menschen, die zu uns kommen, zu unterstützen.

Die wichtigsten Tugenden, die uns während der Ausbildung begleiten, sind:

Karuna = Mitgefühl, Empathie, Mitleid

Maitri = Liebe für sich selbst und alle Wesen

Mudita = Freude

Upeksha = Geduld (nach Anna Trökes:) Fehlerfreundlichkeit, Nach Shri Balaji També auch Nicht-Anhaftung



„TRIYOGA IST DAS YOGA DES HERZENS
UND WIRD AUCH DEVI YOGA GENANNT“

(KALI RAY)

Der Stil des Triyoga, der in der Ausbildung den Schwerpunkt bildet, ist ein fließender Yogastil. Im Vordergrund steht hier der Einklang zwischen Körper, Geist und Seele und die Harmonie zwischen Körperübungen, Atemübungen und Mudras (übersetzt aus dem Sanskrit: Siegel, Stempel, Abdruck, Zeichen ... oder »mud« = Freude; »ra« = geben, also etwas, das Freude gibt, bekannt als Handhaltungen oder Fokussierungen des Geistes)

Begründet wurde es durch Kali Ray

Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um das innere Erspüren der eigenen Struktur auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Es geht um Harmonie, Stabilität und Stille, um Hingabe, Achtsamkeit und Sich-Getragen-Fühlen.


Die Grundidee des Triyoga ist die Welle. Hier im Speziellen noch verfeinert im Gedanken an Ozeanisches Yoga. Das Abtauchen in den inneren Ozean bis zum Meeresboden und sich in der Vorstellung vom Wasser bewegen zu lassen. Dabei bewegen wir uns immer im Einklang mit unserer tiefen Atmung im Einklang mit der Welle der Wirbelsäule, Wirbel für Wirbel. Der Zustand vom inneren »Sich Fließen lassen« steht an erster Stelle und das beinhaltet, ein Yoga aus dem Herzen heraus zu praktizieren, in Hingabe an die ganz eigene Seelenkraft, vollkommen unabhängig von gesellschaftlichen Denkstrukturen des »Etwas-Leisten-Müssen«, der Forderungen und des Vergleichens. Diese

Art des Yoga nennen wir auch Bhakti-Yoga oder Devi-Yoga (Yoga der Hingabe an das Göttliche in allen Wesen, was auch immer das für jede/n heißen mag, unabhängig von jeder Religionszugehörigkeit).

Unser Körper ist vertraut mit der Welle. Alles im Körper fließt in Wellen, und der Mensch kommt aus dem Wasser. Sich dem eigenen Körper in seiner Wellenbewegung wieder anzuvertrauen, heißt wieder zuhause anzukommen. Der Verstand darf ruhen, um uns in anderen Momenten, da er gebraucht wird, kraftvoll zur Seite zu stehen.

Ganz bewusst gibt es bei AUM DEVI in den Gruppen weder eine Level-Unterscheidung, noch die Unterscheidung zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen.

Wenn der Mensch immer in der Haltung des Anfängers bleibt, kann er jeden Augenblick neues dazu lernen und es hilft ihm, sich nicht über andere zu stellen.



„SEI BESCHEIDEN UND NIMM IMMER DIE HALTUNG EINES ANFÄNGERS EIN. WIE EIN KIND SOLLTEST DU OFFEN FÜR NEUES SEIN, VOLLER VERTRAUEN UND GEDULD. DIES IST DIE BESTE EINSTELLUNG ZUM LEBEN MIT ALL SEINEN ERFAHRUNGEN. AUF DIESE WEISE WIRD SICH DEIN BEWUSSTSEIN AUSDEHNEN UND SO WEIT WERDEN WIE DAS UNIVERSUM“

(MATA AMRITANANDAMAYI=AMMA)

Yogalehrer*in, ist es wichtig, immer in der Haltung des /der Anfänger*in zu bleiben. In jedem Moment lernen wir immer wieder neu durch unsere Teilnehmer*innen und schauen immer wieder mit den Augen des Kindes, um uns jederzeit wieder von unseren Teilnehmern*innen überraschen und beschenken zu lassen.

Die Ausbildung umfasst ca. 700 Unterrichtsstunden. Sie beginnt mit einem unverbindlichen Einführungs- bzw. Zulassungswochenende, in dem beide Seiten, sowohl die zukünftig Auszubildende schauen kann, ob die Ausbildung etwas für sie ist, als auch die Lehrende selbst schauen kann, ob die Auszubildende zu der Yogalehrer*innen Ausbildung passt und ob diese für sie*ihn geeignet und erfolgsversprechend sein kann.

Der theoretische Teil der Ausbildung beschäftigt sich hauptsächlich mit den philosophischen Grundlagen des Yoga und der Unterrichtsgestaltung. Natürlich wird auch über Anatomie und Wirkungsweise der Yogaserien auf unseren Körper, auf unseren Geist (Gedanken), und unsere Seele und Gefühle gesprochen. Es fällt dabei aber schon schwer, überhaupt eine Trennung vorzunehmen. Denn alle Teile (die keine sind) bedingen einander und sind untrennbar miteinander verbunden. Besonders dieses Zusammengehören und mit- und ineinander Fließen wird dem*der Lernenden, ebenso wie dem*der Lehrenden immer wieder neu bewusst.

Yoga in seiner ganzen Tiefe zu erforschen, erweitert unser Bewusstsein, und unser Leben verändert sich dauerhaft und immer weiter. Dessen ist es wichtig, sich vor Beginn der Yogalehrer-Ausbildung klar zu sein und mit Verantwortungsbewusstsein in all seinen Konsequenzen zu leben.



„ALL LIFE IS YOGA“

(SHRI AUROBINDO)

Das ganze Leben ist Yoga!

(Shri Aurobindo, Begründer des integralen Yoga)

Wir können Yoga nicht von unserem Leben trennen. Wenn einmal der Geist des Yoga erwacht ist, begleitet er uns täglich.

1.2. Inhalte im Überblick:

1.2.1. Selbsterfahrung Und Lebensmaxime



yamas und niyamas (Patanjali)



Verstehen der heilsamen Weise des Yoga speziell des Triyoga auf körperlicher und psychischer Ebene



Stimmbildung



Übungen zur Entwicklung von Selbstliebe und Selbstmitgefühl



Übungen zur Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung

1.2.2. Yoga Praxis:



Erfahren und Verstehen eigener Bewegungsmuster: Einschränkungen und Erweiterungen, Verhinderung und Bereicherung



Triyoga, Hathayoga, Yoga und Klang, Kundalini-Yoga



Dehnung, Kräftigung, Entspannung in Form von Kriya Yoga (Bewegung) und Asana Yoga Praxis (Haltungen)



Die Möglichkeiten einer vielfachen Auswahl des Sonnengrußes und seine Wirkung auf verschiedenen Ebenen des Seins für Menschen unterschiedlicher Konstitution



Analyse der Yogabewegungen und der Yoga-haltungen und Kennenlernen der Möglichkeiten, Yoga an die Bedürfnisse verschiedener Menschen anzupassen auch innerhalb eines Gruppenerlebens im Yoga-Unterricht



Was können wir durch Yoga-Übungen für Menschen mit verschiedenen Beschwerden tun (z.B. Rückenschmerzen, Schulter-, Knieprobleme, Übergewicht, Bluthochdruck uvm.)



Yoga für den ganzen Körper, Augenyoga (Traktas), Atemyoga (Pranayama), Yoga-Meditation (verschiedene Konzentrationsübungen auf dem Weg in die Meditation)



Yoganidra (Schlaf der Yogis), verschiedene Entspannungstechniken im Liegen (z.B. Körperreise außen und innen, Yoganidra nach Shri Balaji També...) und ihre Bedeutung für den Menschen

1.2.3. Pranayama

Pranayama: Erfahren des Atems als »Geatmet werden« in unserem natürlich Rhythmus, Energielenkung durch bewusste Atemführung: langsam, schnell, Atem halten nach der Ein- und Ausatmung usw.



Klassische Pranayama-Übungen sind:



Vollständige Yoga-Atmung (complete victory breath)



Bhastrika



Kabbalabhati (Shining breath)



Trivayu Kriya (Trinity breath)



Agni Saradhauti (firewash)



Mula Kriya und Mula Bandha



Sitkari und Sitali



Bhramari



Stufenatmung

1.2.4. Innere Sammlung (Dharana) und Meditation (Dhyana)



Nada-Yoga: Yoga des Klanges:



Santulan Om Meditation



Kirtan und Mantras



Rückzug der Sinne (Pratyahara)



Meditation als Erleben der feinstofflichen spirituellen Dimension des Yoga (samadhi)

1.2.5. Yoga: seine Geschichte und Philosophie



Vedanta



Samkya Philosophie



Tantra



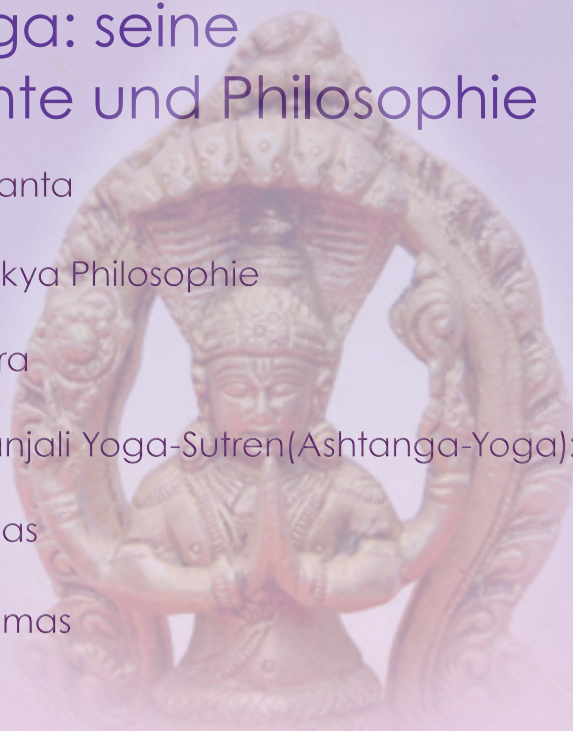
Patanjali Yoga-Sutren(Ashtanga-Yoga):



Yamas



Niyamas





Asana



Pranayama



Pratyahara



Dharana



Dhyana



Samadhi



Indische Mythologie



Meister/Schüler Tradition in Indien und Kennenlernen verschiedener wichtiger Meister des Yoga



Bhagavad Ghita

1.2.6. Yoga: eine Gesundheitslehre



Anatomisches Erfahren/Verstehen in Bezug auf Yoga

Beschäftigung mit der fundamentalen Lebensenergie im Körper:



Kundalini



Prana Fluss

Ayurveda in Bezug auf Yoga:



auf körperlich materieller Ebene



auf tieferer verinnerlichter Ebene



Lehre der Chakren und der Hilfe bei psychischen Krisen wie z.B. Burnout, Panikattacken oder Stressphänomen usw.



Hilfe bei psycho-somatischen Erkrankungen



Yogische Ernährungsmöglichkeiten: vegetarisches Ayurveda »nach Veena També« und/oder vegane Ernährung



Gesunde Lebensführung und ganzheitliches Leben



Pancha Kosha: die 5 Ebenen des Seins



VEENA TAMBÉ

1.2.7. Fachdidaktik: Unterrichtsgestaltung:



Methodik



Sinnvoller Aufbau einer Unterrichtseinheit



Präsenz des Lehrers/der Lehrerin



Konzept und Intuition

Unterrichtspraxis:



Übungen in der Gruppe im Anleiten
von Serien



Mehrere Vorstellstunden und Lehrproben



Natural alignment / die angemessene Wei-
se von Korrektur aneinander erproben und
erfühlen



Hilfreiche Helfer: den Einsatz der Hilfsmittel
üben und deren Bedeutung für die
Yogapraxis erfahren.



Stimm- und Sprachtraining für Lehrerende

1.2.8. Eine kleine Einführung in Sanskrit:



Bedeutung



Aussprache

1.3. Prüfung



eine ausführliche schriftliche Abhandlung zu einem persönlichen Thema basierend auf der Philosophie des Yoga.



mehrere Vorstellstunden zur Probe und eine abschließende Vorstellstunde zur Prüfung



schriftliche Analyse einer Unterrichtseinheit




Referat über die Biografie eines Yoga-Meisters



kurzer schriftlicher Test über wichtige Yoga-begrifflichkeiten

1.4. Prozessorientiertes Lernen

Bei all den Inhalten soll aber nicht unerwähnt bleiben, dass es sich bei dieser Ausbildung eben so wie im Unterricht um prozessorientiertes Lernen handelt. Der Intuition und den Prozessen der Einzelnen wird so viel Zeit eingeräumt, wie gebraucht wird. Es ist keine Ausbildung, in der Wissen abgehakt wird oder Perfektion in einzelnen Übungen erlangt werden soll.



„DIE BESTE LEHRE IST DIE, WELCHE DICH AN DAS ERINNERT, WAS DU BEREITS WEIßT, ABER WIEDER VERGESSEN HAST. ES GEHT NICHT DARUM, DAS WAS IN MEINEM KOPF IST, IN DEINEN KOPF HINEIN ZU STOPFEN. ES GEHT DARUM, DICH AN DEIN EIGENES WISSEN ZU ERINNERN.“

(MOOJI)

Dem Erleben deines Selbst und auch dem gemeinsamen Selbst der Gruppe wird viel Raum gegeben. Denn genau das ist es, was nachher auch eine*n guten Yogalehrer*in ausmacht: Rücksichtnahme auf die Belange der Menschen, und die Gruppe aus unterschiedlichen Hintergründen zusammen zu bringen, so dass alle sich wohlfühlen können, mit welchen Einschränkungen auch immer sie in den Unterricht kommen.

Hierin werden die Yogaübungen, die zur Verfügung stehen, wie die Farben eines Malers auf der Palette betrachtet. Es gibt unendlich viele Kombinationsmöglichkeiten und es kann so für jeden etwas zusammengestellt werden. Dafür braucht es eine gute Intuition. Am Vertrauen in diese soll während der Ausbildung gearbeitet werden.

1.5. Unterteilung der Ausbildung und Termine

Die Ausbildung dauert ca. 3 Jahre und umfasst ca. 700 Stunden. Sie ist in drei Abschnitte unterteilt.

Das erste Jahr dient ganz besonders der Vertiefung der Praxis und der Selbsterfahrung. Erste kleine Unterrichtsversuche können schon gemacht werden.

Das zweite Jahr dient im Praxis Teil besonders der Vorbereitung auf die Triyoga-Teacher Prüfung Basic. Weiterhin aber haben Selbsterfahrung und Theorie des Yoga ihren Raum.

Das dritte Jahr bereitet auf Triyoga-Teacher Level 1 vor und gleichzeitig werden auch noch weitere Übungen aus dem Hatha-Yoga in Anlehnung an das Triyoga erfahren und geübt. Das wiederum bereitet dann auf die große Prüfung am Ende vor, die von den Krankenkassen nach jetzigem Stand und in der Regel, aber ohne Gewähr anerkannt wird.

Am Ende der gesamten Ausbildung hat man*frau 3 Zertifikate erworben:

Triyoga Teacher Basic und Level 1

Und AUM DEVI Yogalehrer/in Hatha-Yoga orientiert an den Richtlinien des BDY/EYU.

Ausbildungstermine richten sich nach der Nachfrage.

Uhrzeiten an den Ausbildungswochenenden:

Freitag: 18.30 – 21.30

Samstag: 11.00 – 19.00

Sonntag: 10.00 – 18.00

*Die Uhrzeiten sind ca. Uhrzeiten. Es kann manchmal auch länger werden. Bitte nichts direkt im Anschluss vornehmen und wenn dann bitte vorher besprechen. **Am Sonntag, dem Abreisetag, allerdings wird sehr auf pünktliches Ende geachtet.***

2. Organisatorisches

2.1. Teilnahmebedingungen

Nach Möglichkeit mehrere Jahre Kenntnisse in der Yogapraxis. Das ist wichtig, um Dir darüber klar zu sein, was Dich erwartet und Du solltest nach Möglichkeit über 25 Jahre alt sein (solltest Du Dich in diesen Punkten nicht wiederfinden, aber trotzdem den tiefen Wunsch hegen, Yogalehrer/in zu werden, **bitte unbedingt um ein persönliches Gespräch bitten!!!**)

2.2. Prüfungsvoraussetzung:

Regelmäßige Teilnahme an den Ausbildungswochenenden (mindestens 80 %) und regelmäßige Teilnahme an den Yogakursen sind vorausgesetzt und verpflichtend.

An den Wochenkursen kann auch online teilgenommen werden, an den Wochenenden nur in absoluten Ausnahmen und nur nach vorheriger Absprache.



2.3. Was ist sonst zu beachten:

Täglich wäre es schön, wenn Du zwischen 30 und 90 Minuten Zeit für die eigene Praxis und genügend Zeit für das eigene Studium der Yogaschriften und des Selbststudiums einplanst.

An den Ausbildungswochenenden solltest Du möglichst auf Fleischhaltige Nahrung, Alkohol, und Drogen verzichten.



Ein Ausstieg aus der Ausbildung ist nach dem unverbindlichen Einführungswochenende jeweils für ein Jahr nicht mehr möglich. Die Zahlungen laufen auch dann weiter, wenn der*die Teilnehmende an den Ausbildungswochenenden verhindert sein sollte.

Zum Ende eines jeweiligen Ausbildungsjahres (nicht Kalenderjahr) besteht die Möglichkeit mit einer Kündigungsfrist von 3 Monaten im Voraus zum Monatsende zu kündigen. Wenn dieses zum Ende des ersten Jahres geschehen sollte und noch keine Prüfung gemacht wurde, werden die gegebenen Stunden als Fortbildung im Yoga bescheinigt.

Bei schwerwiegender Krankheit kann in Absprache mit der Ausbildungsleiterin eventuell eine Möglichkeit gefunden werden, die Zahlungen auszusetzen. Es ergibt sich hieraus kein Rechtsanspruch.

Kommt es von Seiten des AUM DEVI Triyogazentrums zum Ausfall eines Seminar-Wochenendes, wird ein Ersatztermin in Absprache mit den Teilnehmenden so zeitnah wie möglich angeboten.

Das Einführungsseminar ist kostenpflichtig mit 220 € im Voraus zu bezahlen. Diese Kosten sind in die gesamte Ausbildung **nicht** mit eingerechnet.

Das Einführungsseminar ist unverbindlich und innerhalb von 14 Tagen kannst Du Dich für oder gegen die Ausbildung entscheiden. Danach beginnt die Ausbildung und ist dann nur noch einmal jährlich kündbar.

Ausbildungskosten:

Die Kosten für die gesamte Stundenzahl der Ausbildung inkl. der Triyoga Teacher Training Basic und Level betragen

36 Raten à 260 €

Gesamt: 9360 €

Darin sind sämtliche Prüfungen und das erforderliche Material enthalten.

Nicht enthalten sind:

Anreise- und Übernachtungskosten sowohl zu den Ausbildungswochenenden als auch zu den Intensivtagen, die außerhalb des AUM DEVI Triyogazentrums stattfinden.

Nicht enthalten:

Das Essen während der Ausbildung. Wir werden ganz wunderbar bekocht. Pro Wochenende für Samstag und Sonntag zusammen fallen noch 30 € an. Pro Tag 15 € Triyoga-Wochenendseminare mit Roselyne Colin ca. 220 – 250 €, verpflichtende Teilnahme 1x während der Ausbildung.



Mitgliedschaft bei Triyoga.com: Diese kostet zur Zeit 108 \$ im Jahr. Einmalig ist sie mit im Preis enthalten. Danach muss sie selbst übernommen werden.

Wenn finanzielle Engpässe der Grund sein sollten, sich nicht für die Ausbildung anzumelden, auch wenn sie Dich vom Herzen her berührt und Du gerne teilnehmen möchtest, sprich mich bitte persönlich an.

Raten lassen sich auch verkleinern und nach hinten verlängern.

Alle Angaben hier in diesem Flyer wurden von mir nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Es ergibt sich keine Gewähr und kein Rechtsanspruch.

Für nähere Informationen bin ich gerne für Dich da.

Ausbildungsleitung:



Julia von Windheim
Leiterin des AUM DEVI
Triyogazentrums am Wald

Yogalehrerin/Yogatherapeutin nach
BDY/EYU Richtlinien

Triyogalehrerin Basic. Level 1, Level 2 , Heilpraktikerin für Psychotherapie

Vielseitige Unterrichtserfahrung seit 2000,
seit 2012 in der Yogalehrer-Ausbildung tätig.

Neben Yoga auch im Ayurveda ausgebildet durch Shri
Balaji També und Veena També

Ausbildung in Traumaheilung Wegbereiter*in
Ebene 1, 2 und 3,

Ausbildung in Traumaheilung Wegbereiter*in Ebene
2 und 3, Traumatherapie und Aufstellungsarbeit mit
Mensch und Mensch-Hund bei Maike Maja Nowak,
Ausbildung zum Channel Medium bei Birgit Greve, seit-
dem gibt es die Seelenreisen.

Weitere Lehrkräfte:

Annelie Trawenski
unterrichtet Anatomie.

Sie ist Physiotherapeutin und Yo-
galehrerin und verfügt daher über
ein intensives Wissen in Anatomie,
an dem sie uns in unglaublich le-
bendiger Form und mit Leiden-
schaft teilhaben lässt.



Roselyne Colin:

hat Kali Ray 1988 während ihres 7-jährigen Aufenthaltes in den USA kennengelernt. Nach langjährigen Erfahrungen in verschiedenen Yoga-Richtungen, vor allem auch B.K.S. Iyengar und D. Holleemann, ist sie am tiefsten von TriYoga berührt:

„TriYoga ist eine komplette, abgerundete Methode: kreativ, lebendig, körperfreundlich. TriYoga fördert Konzentration, Koordination und Körperwahrnehmung, TriYoga ist ein harmonischer Tanz

zwischen Körper und Atem, Geist und Seele!“ Roselyne Colin ist zertifizierte Senior TriYoga-Lehrerin bis Level 3, sie leitet das TriYoga-Center in Königstein und bildet seit 2004 TriYoga-Lehrer aus, in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Außerdem betreibt sie seit 20 Jahren als Heilpraktikerin eine eigene Heil-Praxis in Königstein.





AumDevi

Triyoga-Therapie-Zentrum am Wald

Julia von Windheim HP psych.

Moorgartener Straße 10

23560 Lübeck

aum.devi@aumdevi-triyoga.de

www.aumdevi-triyoga.de

Mobil: 0049 17639080991