

Cikitsa Yogatherapie

Weiterbildungskurs für
Yogalehrende und Interessierte



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. 4-5
Lehrplan	S. 6-8
Veranstaltungsort	S. 9
Lehrer	S. 10-11
Gebühren und Informationen zur Anmeldung	S.12-13

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

heyam duḥkham anāgatam (YSP II,16)

"Zukünftiges Leid kann/soll verhindert werden "

Einführung

„Yoga an gesunde Schüler zu unterrichten ist eine Sache, es als Therapie zu verwenden, um Menschen zu helfen, benötigt jedoch einen anderen Ansatz und anderes Wissen. Es wird die Möglichkeit benötigt, die Praxis anzupassen und zu modifizieren, um die beste Anwendung für jedes Individuum zu finden. Mit diesen Gedanken im Kopf, gibt dieser Kurs die nötigen „Werkzeuge“, um aus Lehrern Therapeuten zu machen. Hierbei ist Yoga kein Ersatz zu einer medizinischen Behandlung, aber eine sehr gute und effektive Unterstützung“ (D.V. Sridhar)

Wann ist der Kurs und wie lange dauert er?

Der Kurs besteht aus 4 durchgängigen Wochen in Erlangen (Deutschland).

Jede Woche ist von Montag Morgen bis zum nächsten Sonntag Nachmittag geplant.

Der Kurs beinhaltet 250 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten über die 4 Wochen. Die Gesamtstunden für den Kurs, Facharbeit und Fallstudien eingeschlossen, betragen 320 UE.

1tes Jahr

Anfang Mai und Anfang Oktober

2tes Jahr

Anfang Mai und Anfang Oktober



Ist der Kurs für mich?

Ja, wenn Sie YogalehrerIn sind oder seit langer Zeit Yoga praktizieren und bereit sind, sich für die Idee zu öffnen mit Yoga als Form der Therapie zu arbeiten.

Wir werden Ihnen in ihrer Entwicklung helfen, indem wir kleine Gruppen und unterstützende Eins-zu-Eins Stunden (falls sie benötigt werden) anbieten. Unser Anliegen ist es sicher zu gehen, dass der Kurs um Ihre Bedürfnisse herum ausgelegt wird.

Was muss ich tun um den Kurs erfolgreich abzuschließen?

Sie müssen an jedem der 4 Wochenkurse aktiv teilnehmen.

Zusätzlich müssen Sie eine Facharbeit abgeben (ca. 10 Seiten zu Cikitsa-spezifischen Themen), sowie einige Kurzfallstudien und ausführliche Fallstudien von behandelten Klienten in diesen Jahren ausarbeiten.

Der Lehrplan

In Indien lernen die Schüler nach ihrem Diplom als Yoga-lehrer - wie es der Tradition entspricht - Eins-zu-Eins mit ihrem Lehrer weiter, um tiefer in die Praxis und Philosophie einzusteigen.

Aber natürlich ist es für uns als Europäer schwierig, so lange und oft nach Indien zu reisen, um zu lernen. Daher bieten wir einen Querschnitt durch die wichtigsten Themen, die mit Cikitsa-Yoga verbunden sind.

Wir sehen den Lehrplan als etwas "Lebendiges", das wir regelmäßig weiterentwickeln und überarbeiten, also bereits im Voraus danke für Ihr Feed-Back!

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. Der Behandlungsansatz erfolgt nicht aus dem Blickwinkel der Schulmedizin, sondern dem des Yoga und der Erfahrung.

Der Unterricht erfolgt in Englisch mit deutscher Übersetzung.



Für dieses Ziel wird Folgendes in diesem Kurs unterrichtet:

Theorieblock:

- Prinzipien der Asanapraxis (Wiederholung)
- Modifizierung der Asanas
- Prinzipien des Pranayama (Wiederholung)
- Klassifizierung der Asanas
- Asanaentwicklung zur Anwendung in der Therapie
- Vinyasa, Vorbereitung und Fortschritt
- Aufzeichnung eines Asanakurses
- Chanting - Theorie und Praxis
- Yogasutren, die relevant für die Therapie sind
- Theorie aus verschiedenen indischen Schriften
- wichtige Punkte in der Beratung
- Ayurveda im täglichen Leben (Sicht des Menschen, Ernährungslehre, Lebensgewohnheiten)

Therapeutische Arbeit:

(Analyse verschiedener Krankheitsbilder)

- Diagnostik im Yoga
- Individuelle Anpassung
- Möglichkeiten der Behandlung
- Unterstützende und zu vermeidende Anwendungen

Wie lerne ich?

Sie werden verschiedene Lern- und Lehrsituationen kennen lernen, wie:

- Gruppenunterricht
- Anleitung in kleinen Gruppen
- Fallbeispiele und praktische Anwendungen
- Einzelstunden, falls nötig

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 - YES

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. (20€ je Woche für Heizung, Wasser, Reinigung, ...)



Erlangen

Die mehr als 1000 Jahre alte Stadt ist eine der am besten erhaltenen barocken Planstädte in Deutschland. Der historische Stadtkern ist malerisch, voll kleiner Ecken, die es wert sind entdeckt zu werden.

Aber auch die modernen Zeiten haben hier ihren Platz. Erlangen ist einer der größten Forschungsstandorten für Medizin und Biotechnologie in Europa und bekannt als Hauptquartier der "SIEMENS Medical Solutions".



Mit seiner großen Universität, aufgrund derer fast ein Drittel der ca. 110000 Einwohner Studenten aus der ganzen Welt sind, ist Erlangen eine sehr offene und lebendige Stadt, voll von kleinen Restaurants, Kneipen und mit einem internationalen Kulturleben.

Die Stadt ist von Wäldern und Naturschutzgebieten umgeben und in ihrem Kern befindet sich ein Vogelschutzgebiet, durch das die zwei Flüsse (Regnitz und Schwabach) fließen.

Die Lehrer

Wir freuen uns folgende Lehrer begrüßen zu dürfen, die das Post- Graduation-Lehrer-Team bilden. Das Team setzt sich aus einer Gruppe von führenden Lehrern und Autoren des Yoga Raksanam in Chennai zusammen, sowie einem qualifizierten Ayurvedaarzt. Sie freuen sich darauf, ihren Enthusiasmus, ihre Erfahrung und ihr Wissen mit Ihnen zu teilen.

D.V. Sridhar

D.V. Sridhar ist Vollzeit yogalehrer im Institut Yoga Raksanam in Chennai, Indien. 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.

Radha Sridhar

Radha Sridhar schloss ihre Ausbildung am KYM ab und arbeitete dort mehr als 10 Jahre als Senior Consultant und Vollzeit yogalehrerin. Sie organisierte theoretische und praktische Klassen für indische und ausländische Diplomstudenten am KYM. Heute arbeitet sie Vollzeit als Consultant und Yogalehrerin im Yoga Raksanam. Sie hat ein sehr breites und tiefes Wissen im Vedic Chant.



Viji Vasu

Viji Vasu, Master of Education, unterrichtete 14 Jahre lang an einer angesehenen indischen Schule. Sie hat ihre Ausbildung am KYM absolviert und arbeitete dort 13 Jahre als Senior Consultant und Yogalehrerin. Sie hat sowohl indische als auch ausländische Studenten unterrichtet und arbeitet jetzt als Consultant und Yogalehrerin am Yoga Raksanam. Sie hat fundierte Kenntnisse des Vedic Chanting, die sie in ihren Unterricht einbringt. Sie reist regelmäßig nach Spanien, um dort zu unterrichten.



Dr. E.P. Jeevan

E.P. Jeevan, Doktor der ayurvedischen Medizin und Chirurgie (Bharathiyar University, Indien), ist einer der höchst qualifiziertesten und erfahrensten Lehrer des Ayurveda in Deutschland. Er arbeitete mehrere Jahre als Ayurvedaarzt im Krankenhaus von Coimbatore und begann dort ausländische Studenten zu unterrichten. 1995 wurde er nach Italien eingeladen, um mit italienischen Schulmedizinern zusammen zu arbeiten. Ein Jahr später kam er nach Deutschland und gründete hier Ayurveda Care, ein Netzwerk, das sich auf die Ausbildung in Ayurveda spezialisiert hat.



Gebühren und Informationen zur Anmeldung

Wir bemühen uns, die Anmeldung zum Kurs so einfach wie möglich zu halten. Sollten Sie Hilfe oder weitere Informationen über den Kurs benötigen, setzen Sie sich bitte telefonisch oder per e-mail mit uns in Verbindung.

Kursgebühren

Die Kursgebühren für die kompletten Unterrichtseinheiten (ausgeschlossen Reise, Unterkunft und Verpflegung) betragen 3300.- €.

Eine Anzahlung von 600 € ist nach Rechnungsstellung nötig, um einen Platz zu reservieren. Diese wird, im Fall einer Zusage unsererseits, auf die Kursgebühr angerechnet.

Den Rest der Kursgebühr in Höhe von 2700.- € wird in 18 Monatsraten zu je 150.- € durch Lastschrift beglichen. Der Zahlungszeitraum beginnt im Monat der ersten Weiterbildungswoche und endet mit Abschluss des Kurses.

Die Ermächtigung zur Lastschrift, sowie Kündigungsbedingungen entnehmen Sie bitte dem Ausbildungsvertrag, den wir Ihnen bei Interesse gerne zusenden.

Wir bearbeiten alle Anmeldungen einzeln und versuchen innerhalb von 4 Arbeitstagen nach dem Erhalt zu antworten.

Wir bieten maximal 15 Plätze pro Ausbildungsgang, um eine persönliche und intensive Betreuung gewährleisten zu können.

Bei weiteren Fragen zur Buchung nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Wenn Sie eine e-mail schreiben, geben Sie bitte "Psychotherapie und Yoga" in der Betreffzeile an.

Bankverbindung

Laura Casu

Postbank Nürnberg

IBAN: DE57 7601 0085 0044 1558 59

BIC: PBNKDEFF760 (Nürnberg, Mittelfr)

Betreff: Cikitsa Yogatherapie

Anmeldung

Die Anmeldung kann online über das Anmeldeformular auf der Seite

www.yogaschule-erlangen.de

erfolgen oder schriftlich durch das Anmeldeformular auf der nächsten Seite.



**Wir würden uns freuen Sie
kennenzulernen,**

Stefan, Laura und Team



Anmeldeformular – Weiterbildung Cikitsa - Yogatherapie

Bitte schreiben Sie Ihren Namen genauso, wie Sie ihn auf Ihrem Zertifikat vorfinden wollen.

Vorname

Nachname

Adresse

PLZ, Ort

email

Bitte beschreiben Sie kurz ihren Werdegang im Yoga (Diplome, Kurse, Erfahrungen)

Mir ist bewusst, dass mich der Abschluss des Kurses nicht zur Ausübung der Heilkunde autorisiert, soweit diese Autorisierung nicht anderweitig besteht (Medizinstudium, Heilpraktikerprüfung)

Ich werde in der Yogaschule Erlangen YES schlafen (20.-€ pro Woche)

Ich werde mich selbst um meine Unterkunft kümmern (bei Fragen zu Hotels oder Unterkünften wenden Sie sich bitte an uns)

Bitte füllen Sie dieses Anmeldeformular aus und schicken/email es an:

Email: info@yogaschule-erlangen.de

oder

Laura Casu

Pfarrstrasse 15

91054 Erlangen

Die weiteren Kursunterlagen werden wir Ihnen vor Beginn des Kurses zukommen lassen.
Einzelheiten zur Zahlung finden Sie auf Seite 12 und 13.

Weiterbildung

Cikitsa - Yogatherapie

„Yoga an gesunde Schüler zu unterrichten ist eine Sache, es als Therapie zu verwenden, um Menschen zu helfen, benötigt jedoch einen anderen Ansatz und anderes Wissen. Es wird die Möglichkeit benötigt, die Praxis anzupassen und zu modifizieren, um die beste Anwendung für jedes Individuum zu finden. Mit diesen Gedanken im Kopf, gibt dieser Kurs die nötigen „Werkzeuge“, um aus Lehrern Therapeuten zu machen. Hierbei ist Yoga kein Ersatz zu einer medizinischen Behandlung, aber eine sehr gute und effektive Unterstützung“ (D.V. Sridhar)

Mehr Infos:

www.yogaschule-erlangen.de

Yogaschule Erlangen YES

Pfarrstrasse 15

91054 Erlangen

info@yogaschule-erlangen.de