

Yoga und Psychotherapie

Weiterbildungskurs für Yogalehrende



YOGASCHULE ERLANGEN
LAURA CASU
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. Details finden Sie in der Fußzeile jeder Seite.

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 bzw. der Psychosomatik und den alten Lehren des Yoga herzustellen und so den Teilnehmern Werkzeuge in die Hand zu geben, mit denen sie Geisteszustände des psychotherapeutischen 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.

Samstag bis 16.00 Uhr Sonntag geplant.

Ein Modul findet unter der Woche statt (Donnerstag und Freitag).

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.

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 20 Monate.

Genauere Daten finden Sie unter www.yoga-weiterbildung.de im Bereich „Psychotherapie und Yoga“.

Eines der Module hat die Form eines Meditations- und Schweigeretreats, das in einem Seminarhaus abgehalten wird (Ort nach Absprache mit der Gruppe).

Die Module sind normalerweise von 9.00 Uhr

Was muss ich tun um den Kurs erfolgreich abzuschließen?

Sie müssen an allen 10 Modulen aktiv teilnehmen.

Zwischen den Kursen werden Sie Lernaufgaben bekommen, um die Inhalte der Seminare zu vertiefen.

Zusätzlich müssen Sie eine Facharbeit abgeben, die einige Antworten auf gestellte Fragen beinhaltet, die im Lauf des Kurses bekannt gegeben werden.

Der Lehrplan

Die Weiterbildung ist eine Spezialisierung und Zusatzqualifikation in Richtung psychotherapeutisches 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 psychotherapeutischen 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 Krankheitslehre

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 Ayurveda

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 - Praxiswochenende

Fallbeispiele
 praktische Übungen
 Interventionsmöglichkeiten

Modul 10 - Pranayama, Meditation und Schweigen in der Selbstentwicklung

Grundideen der Meditation und des Pranayama
 Schweigezeit mit Meditation und Pranayama
 Nachbereitung des Erlebten



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.

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 Forschungsstandorte für Medizin und Biotechnologie in Europa und bekannt als Hauptquartier der "SIEMENS Medical Solutions".

Mit seiner grossen Universität, aufgrund derer fast ein Viertel der ca. 100000 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 zwei Flüsse (Regnitz und Schwabach) fliessen.



Sollten Sie mehr über Erlangen erfahren wollen, empfehlen wir Ihnen diesen Link:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Erlangen>

Yogaschule Erlangen

Die Yogaschule Erlangen ist ein kleines und familiäres Institut 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 psychologischer 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 15 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 Diplompsychologe und Krankenpfleger mit über 20 Jahren Berufserfahrung 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.



Christa Westphal

Christa Westphal ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Krankenschwester. Sie ist ausgebildete Gestalttherapeutin und arbeitet seit vielen Jahren im psychosomatischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Bereich der Universitätsklinik Erlangen/Nürnberg, sowohl im stationären, als auch im tagesklinischen Setting. Zusätzlich ist sie Dozentin in verschiedenen Instituten zu den Bereichen „Psychosomatik“, „Sucht“ und „Persönlichkeitsstörungen“.

Das Administration Team

Der Kurs wird von Laura Casu und Stefan Fuchs organisiert. Sie sind da, um jegliche Fragen in Bezug auf die Weiterbildung zu beantworten und sicher zu stellen, dass Anmeldungen, Klassenlisten, Quittungen und Fragen zu Anreise und Unterkünften schnell und zuverlässig beantwortet werden.

Laura Casu



Laura gründete die Yogaschule Erlangen zusammen mit Stefan Fuchs. Sie 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) und Schulleitung der BDY/EYU Ausbildungsschule Yogaschule Erlangen, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des Deutschen Yoga Forum, sowie Mitarbeiterin im Bereich "Internationale Kontakte" des BDY.

Stefan Fuchs



Stefan ist die administrative Leitung der Yogaschule Erlangen und baut diese seit 2003 zusammen mit seiner Frau Laura Casu auf. Er ist ausgebildeter Gesundheits- und

Krankenpfleger und arbeitet seit 1996 in der psychiatrischen und somatischen Medizin. 2001 kam er während einer Nepalreise in Kontakt mit Vipassana Meditation und Yoga und begann zu praktizieren. Später schloss er Ausbildungen in Ayurveda und Kinesiologie (3in1-Concept) ab und vertiefte sein Wissen als Assistent und Übersetzer für D.V. Sridhar.

Bei Fragen sind wir gerne für euch da.

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 2400.- €.

Eine Anzahlung von 400 € ist nötig, um einen Platz zu reservieren. Diese wird auf die Kursgebühr angerechnet.

Den Rest der Kursgebühr in Höhe von 2000.- € wird über den Weiterbildungszeitraum per SEPA-Lastschaft in Monatsraten beglichen.

Der Zahlungszeitraum beginnt im Monat des ersten Seminars 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: Psychotherapie und Yoga

Meditationsretreat

Der Veranstaltungsort wird in Absprache mit der Gruppe ausgewählt. Der Unterricht ist im Preis enthalten, nicht jedoch Anreise, Unterkunft und Verpflegung.

Anmeldung

Die Anmeldung kann online über das Anmeldeformular auf der Seite

www.yoga-weiterbildung.de

erfolgen oder schriftlich durch das Anmeldeformular auf der nächsten Seite.

Anmeldeformular – Weiterbildung Yoga und Psychotherapie

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

Vorname

Nachname.....

Adresse.....

PLZ, Ort

Telefon/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 andersweitig besteht (Medizinstudium, Heilpraktikerprüfung)

- Ich werde im Institut Prakasha Kendram schlafen (20.-€ pro Woche)
- Ich werde mich selbst um meine Unterkunft kümmern (bei Fragen zu Hotels oder Unterkünften wenden Sie sich bitte an das Administration Team)

Bitte füllen Sie dieses Anmeldeformular aus und schicken/email es zusammen mit einer Einzahlungsbestätigung der Anzahlung (400.-€) an:

Email: info@yoga-weiterbildung.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 9.