

Cikitsa Yoga Yogatherapie

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
Veranstaltungsort	S.5
Lehrer	S.6
Administration Team	S.7
Gebühren und Informationen zur Anmeldung	S.8
Anmeldeformular	S.9

heyam dukham anagamam (YSP II,16)

"Noch nicht gekommenes Leiden/Dukham zu verhindern"

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)

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 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.



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 Abend 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.

Wo findet der Kurs statt?

Der Kurs findet in der Yogaschule Erlangen-Prakasha Kendram in Erlangen statt.

Yogaschule Erlangen
Pfarrstraße 15
91054 Erlangen

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.

1tes Jahr
Anfang Mai Anfang Oktober
2tes Jahr
Anfang Mai Anfang Oktober

Der Lehrplan

In Indien lernen die Schüler nach ihrem Diplom als Yogalehrer – 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 Lern-enden 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 klinische 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.

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 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 die 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, alternative Heilmethoden und Psychotherapie 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 kompletter Woche für Heizung, Wasser, Reinigung, ...)



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

D.V. Sridhar



D.V. Sridhar ist Vollzeit yogalehrer im Institut 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.

Während dieser Zeit organisierte er viele Seminare für ausländische Gruppen zu unterschiedlichsten Themen und war verantwortlich für die zweijährige Yogalehrerausbildung. 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 unterrichtet auf persönlicher eins-zu-eins Basis, an öffentlichen Schulen und in Sportvereinen. Sie hat ein sehr breites und tiefes Wissen im Vedic Chant.

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.

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.

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). Aktuell ist sie Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des Deutschen Yoga Forum, in dem sie auch regelmässig veröffentlicht, sowie Mitarbeiterin im Bereich "Internationale Kontakte" des BDY.

Stefan Fuchs



Stefan ist einer der Gründer der Yogaschule Erlangen und baut diese seit 2003 zusammen mit seiner Frau Laura Casu auf.

Er ist ausgebildeter Gesundheits- und

Krankenpfleger und arbeitet seit über 15 Jahren in der psychiatrischen und somatischen Medizin. Vor mehreren Jahren 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, die Bereiche in denen er heute zum grössten Teil arbeitet. Er ist einer der Yoga-Assistenzlehrer an der Yogaschule Erlangen, Schüler des Yoga Raksanam in Chennai und wird der Übersetzer während des Kurses sein, sowie die Grundlagen der

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 mit uns telefonisch oder per e-mail in Verbindung.

Kursgebühren

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

Eine Anzahlung von 600 € ist 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 Zahlzeitraum 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 pro Weiterbildungskurs maximal 15 Plätze, um eine persönliche Begleitung und Unterstützung gewähren zu können, also melden Sie sich bitte rechtzeitig an, um Enttäuschungen zu vermeiden.

Bitte beachten Sie das Anmeldeformular auf Seite 8 für mehr Informationen.

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

Bankverbindung

Internet banking oder Überweisung

Laura Casu

Postbank Nürnberg

IBAN: DE57 7601 0085 0044 1558 59

BIC: PBNKDEFF760 (Nürnberg, Mittelfr)

Betreff: Weiterbildung Cikitsa



Anmeldeformular – Weiterbildung Cikitsa

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 (600.-€) 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 7.