



YOGA UND PSYCHOLOGIE

WEITERBILDUNG ZUR YOGALEHRERIN BZW. ZUM YOGALEHRER
18.09.2015 - 12.11.2017

Als wirksames Verfahren zur Entspannung und Stressreduktion wird Yoga schon lange von den Spitzenverbänden der Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt und gefördert. Die zunehmende Beliebtheit von Yoga führte in den letzten Jahren zu einem regelrechten Boom und damit auch zu einer erschweren Überschaubarkeit des Kursangebots.

Der BDP verleiht Psychologinnen und Psychologen Zertifikate für Entspannungsverfahren, u. a. auch für Yoga. Durch die Aufnahme in das Zertifikat können jetzt auch für Yoga, als Methode der Stressprävention, Qualitätsstandards geschaffen werden, die mit Hilfe psychologischen Fachwissens aufrechterhalten und weiterentwickelt werden können. Die Weiterbildung basiert auf den Leit- und Richtlinien der Fachgruppe Entspannungsverfahren in der Sektion Klinische Psychologie (BDP) und damit auf einer psychologischen und gesundheitswissenschaftlichen Sichtweise. Sie orientiert sich an neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und vermittelt Hintergrundwissen auf medizinischem und Yoga-philosophischem Gebiet. Dabei nehmen praktische Übungen der TeilnehmerInnen und die Selbsterfahrung den größten Teil des Unterrichts ein und bilden die Basis dieser YogalehrerInnen-Weiterbildung. Denn ein hohes Maß an eigener Erfahrung und eigenem Erleben ist die Grundlage für ein tieferes Verständnis von Yoga und damit auch für die Fähigkeit, Yoga zu unterrichten.

www.psychologenakademie.de

Die Terminübersicht:

Modul A in Bochum 18.09.2015 – 20.09.2015

Modul B in Bochum 30.10.2015 – 01.11.2015

Modul C in Bochum 20.11.2015 – 22.11.2015

Modul D in Göttingen 15.01.2016 – 17.01.2016

Modul E in Göttingen 18.03.2016 – 20.03.2016

Modul F in Göttingen 03.06.2016 – 05.06.2016

Modul G in Göttingen 02.09.2016 – 04.09.2016

Modul H in Göttingen 04.11.2016 – 06.11.2016

Modul I in Göttingen 02.12.2016 – 04.12.2016

Modul J in Bochum 03.03.2017 – 05.03.2017

Modul K in Bochum 05.05.2017 – 07.05.2017

Modul L in Bochum 09.06.2017 – 11.06.2017

Modul M in Bochum 15.09.2017 – 17.09.2017

Modul N in Bochum 10.11.2017 – 12.11.2017

Die Weiterbildung gliedert sich in 3 Teile:

- Yoga und Psychologie umfasst 6 Module in Bochum
- Yoga-Elementarkurs umfasst 6 Module in Göttingen
- Unterrichtsgestaltung und Vorstellstunden innerhalb 2 Module in Bochum

In dieser Weiterbildung wird Yoga als psychologisch wirksame Methode vermittelt und grenzt sich so deutlich gegenüber Angeboten mit anderer Zielsetzung ab, wie z. B. Fitness-Yoga. In der Regel fällt es den meisten Menschen deutlich leichter, durch Yoga Achtsamkeit in Bezug auf den eigenen Körper zu entwickeln, als durch einfache Aufmerksamkeitshinwendung. Die durch Yogahaltungen (Asanas) ausgelösten Körpersensationen sind dem Bewusstsein zugänglicher als die Wahrnehmung mentaler Prozesse. Psychologisch relevant ist auch, dass Gefühle über Körperempfindungen vermittelt werden. Somit ist eine gute Körperwahrnehmung Voraussetzung für den Zugang zu den eigenen Gefühlen. Unwillkürliche körperliche Verspannungen und Blockaden können die Funktion haben, unangenehme und schmerzhaft Gefühle abzuwehren. Yoga bietet die Möglichkeit ganz vorsichtig den Kontakt zum eigenen Körper und den Gefühlen wieder herzustellen. Damit wird Yoga nicht nur eindeutig dem psychologischen Berufsfeld zugeordnet, sondern es macht darüber hinaus deutlich, wie wichtig psychologisches Fachwissen für die Qualität des Yogaunterrichts ist. Die Dozenten sind erfahrene YogalehrerInnen und PsychologInnen, die ihren persönlichen, psychologisch fundierten Zugang in jeweils 20 Unterrichtseinheiten (UE) Präsenzunterricht zu den folgenden Themenbereichen vermitteln.

ÜBERSICHT MODUL A - C – YOGA UND PSYCHOLOGIE

Modul A - Yoga als Methode der Gesundheitsförderung

Dozent: Dipl.-Psych. Ansgar Sievering-Glatz

Prävention ist im Gesundheitsbereich ein wichtiges Thema. Aus den Erfahrungen vieler Jahre zeigt sich, dass Yoga dabei einen ganz besonderen Stellenwert einnimmt. In der umfassenden Sichtweise achtsamer Yoga-Arbeit liegt die besondere Möglichkeit, Menschen Unterstützung und Hilfe zu geben. Das genaue und achtsame Beobachten des eigenen Körpers hilft, die eigene Wahrnehmung zu schulen und den Begrenztheiten bewusst zu begegnen. Sich der Herausforderung zu stellen, sich bewusst zu spüren und den unruhigen Geist zu bändigen, führt den Menschen in die eigene, ruhende Mitte.

Modul B - Yoga als Methode der Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung

Dozentin: Dipl.-Psych. Regina Weiser

Yoga als Weg der Selbsterkenntnis lenkt die Aufmerksamkeit auf das subtile Wahrnehmen von Wirkungen, zunächst auf der körperlichen und dann auf der seelischen und geistigen Ebene. In Theorie und Praxis erfahren die TeilnehmerInnen das ganzheitliche Menschenbild: Eine aufgerichtete Wirbelsäule und ein geweitet entspannter Brustkorb lösen ein befreiendes Gefühl aus und ein verändertes Bewusstsein bewirkt eine andere Körperhaltung. Durch achtsames, d. h. wertungsfreies Wahrnehmen werden Denk- und Verhaltensmuster spürbar. Indem die Bewegung mit dem Bewusstsein und dem Atem verbunden wird, wird sie ökonomischer und harmonischer, eine natürliche Authentizität stellt sich ein. Es wird als sinnvoll erlebt, die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken. Durch ein ausgewogenes Verhältnis von anregenden und beruhigenden Übungen wird vermittelt, wie Sympathikus und Parasympathikus in ihrem gesunden Zusammenspiel gefördert werden können.

Modul C - Yogaphilosophie und Psychoanalyse

Dozent: Dr. phil. Hellfried Krusche

Zwischen den Grundlagen des klassischen Yoga, wie es traditionell in Indien unterrichtet wurde und der Psychoanalyse, wie sie in den klassisch ausgerichteten Schulen gelehrt wird, gibt es erstaunliche Ähnlichkeiten und Übereinstimmungen, die deshalb so überraschend sind, weil sich östliche Philosophie und Psychoanalyse völlig unabhängig entwickelten. So ist zum Beispiel in der indischen Tradition des Yogaunterrichts die Beziehung des Lehrers mit seinem Schüler entscheidend für die Entwicklung des Schülers. Um diese und andere Gemeinsamkeiten deutlich werden zu lassen, nutzt dieses Seminar neben der persönlichen Erfahrung des Dozenten als ausgebildeter Psychoanalytiker und Yogalehrer vor allem relevante Textquellen: Entsprechende Textstellen aus den Yogasutren des Patanjali, insbesondere die ersten 4 Sutren des 1. Buches des Patanjali. Die Bhagavad-Gita, ein auch für den Hinduismus grundlegender Text, in dessen Zentrum ein psychischer Konflikt des Protagonisten steht und in welchem die Yoga-Grundlagen erläutert werden.

Der Yoga-Elementarkurs nach R. Lobo besteht aus den sechs Modulen Bewegen, Atmen, Kreislauf, Übergänge, Umkehrhaltungen, Hingabehaltungen (1999; 1998; 2004; 1987) und führt im Rahmen dieses Yoga-Curriculums systematisch in die körperorientierte Gesundheitsförderung auf der Grundlage des Hatha-Yoga im Sinne des sog. Marma-Yoga® ein. Marmas sind die vitalen Funktionsstellen aus der Sicht der indischen Naturheilkunde Ayurveda. In den Yoga-Haltungen, Asanas, werden diese Marmas sozusagen jeweils besonders befragt. Diese Befragung ist eine Art Einsichts-Meditation. Die sechs Module des Yoga-Elementarkurses beinhalten Leitfäden zur Körper orientierten Befragung und damit auch zur Yoga-Gesundheitsförderung im besten Sinn.

Die Lektüre der Basisliteratur im Selbststudium ist Bestandteil des Yoga-Elementarkurses dieses Curriculums. Jeder Band besteht aus einem Textteil mit Erläuterungen zum Hintergrund der Asanas (die Körperhaltungen im Hatha-Yoga) sowie einer CD mit Anleitungen zur Atemschule des Yoga, dem sog. Pranayama. Für die Basisliteratur entstehen zusätzliche Kosten. Jeder Kurs wird in Präsenzphasen von 20 UE inkl. medizinischer Grundlagen auf der Grundlage eingehender persönlicher Vorbereitung von DozentInnen des Berufsverbandes Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender (BUGY), gelehrt.

Modul D - Yoga Elementarkurs BEWEGEN

Dozenten: Dipl.-Sozialwirt Michael Röslen; Heike Zimmermann, Ärztin

Im ersten Teil der Betrachtung und Übungspraxis wird eine Einführung in die besondere Perspektive des Marma-Yoga® gegeben. Auch stehen in diesem ersten Teil die Gelenke im Mittelpunkt der Erfahrung und wie sich verschiedene Aktivierungsvorgänge, die mit Hilfe der Yoga-Übungen simuliert werden, in Erscheinung bringen. Über die Gelenke wird in Form von „Hin-Zu“ und „Weg-von“-Reaktionen in den verschiedenen Situationen des Lebens die Richtung im Raum gegeben. So bilden der Gehvorgang und das Laufen, als ein Weggehen bzw. Weglaufen vor etwas und als Hingehen auf etwas zu, den Hintergrund der hier eingesetzten Yoga-Asanas, die als Einzel- wie auch als Partnerübung angeboten werden. Ebenfalls findet in diesem Seminar ein Kennenlernen der sechs „Bögen der Lebendigkeit“ statt und wie diese sich in den Testsituationen der Yoga-Übungen zwischen Hingabe, Aushalten und Weglaufen-wollen mitteilen.

Modul E - Yoga Elementarkurs ATMEN

Dozenten: Dipl.-Sozialwirt Michael Röslen; Heike Zimmermann, Ärztin

Die Erfahrung der 6 Bögen der Lebendigkeit wird aus der Perspektive des Funktionskreises „Atmen und der Sauerstoffversorgung der Muskeln“ beleuchtet. Besonderes Augenmerk gilt der Sensibilisierung für die Schnittstellen der Funktionen von roten, sauerstoffreichen und aerob arbeitenden Muskeln mit den weißen, sauerstoffarmen und anaerob arbeitenden Muskeln. In Situationen der Verunsicherung spielt das gekonnte Zusammenspiel der roten langsam reagierenden Muskeln und der weißen schnell arbeitenden Muskeln eine besondere Rolle. In diesem Kontext spielt die Sensibilisierung für das Erleben von Kraft und Zeit eine besondere Rolle, und ob hiervon Qualitäten wie Aufbruchsstimmung, Begeisterung und Aufatmen unterstützt werden.

Modul F - Yoga Elementarkurs KREISLAUF

Dozenten: Dipl.-Sozialwirt Michael Röslen; Heike Zimmermann, Ärztin

In der „Kommunikation“ zwischen Muskelspannung, Blutdruck und den jeweils aktuell im Blut transportierten Informationen und Botenstoffen organisiert sich auch das wechselseitige Zusammenspiel zwischen willkürlicher Ausrichtung und emotional-unwillkürlicher Antwortbereitschaft auf die Fragestellungen des Lebens. In der myogenen Autonomie der mittleren Schicht der Blutgefäße spielen sich innerhalb der Blutgefäße offensichtlich im Besonderen diese Vermittlungsprozesse ab. Das Zusammenführen dieser linearen und flächigen Zeitprozesse wird besonders in gedrehten Yoga-Haltungen getestet, wie etwa dem gedrehten Dreieck (Parivrtta Trikonasana). Reflektionen über die sehr weit verbreitete essentielle Hypertonie als Ausdruck des Wirkens von Schutz- und Kampfflexen runden dieses Seminar ab.

Modul G - Yoga Elementarkurs ÜBERGÄNGE

Dozenten: Dipl.-Sozialwirt Michael Röslen; Heike Zimmermann, Ärztin

Dieses Seminar beschäftigt sich mit den Übergängen des inneren Zeiterlebnisses, in welchem uns die eine oder andere Stimmungslage befällt. Es liegt nahe, den Zustand der Austrocknung mit der Sommerperiode, dem Tag, dem Wachzustand und der Hyperaktivität zusammenzubringen. Das Gefühl von Saft im Leib lässt sich dagegen mit der Winterperiode, der Nacht, dem Schlafzustand und der Erholung vergleichen." (R. Lobo; 1987) Die ayurvedisch-yogische Betrachtung der Übergänge zwischen Muskeln und Knochen, also der Sehnen, gibt sowohl Auskunft über das aktuelle Zeitgefühl, als auch über Prozesse der Synchronisierung und Desynchronisierung im Verfolgen willentlich gesetzter Ziele. Die Haltung des Bootes (Navasana), ebenso wie gekippte und gedrehte Varianten desselben und Variationen des Drehsitzes (Matsyendrasana) begleiten dieses Seminar.

Modul H - Yoga Elementarkurs UMKEHRHALTUNGEN

Dozenten: Dipl.-Sozialwirt Michael Röslen; Heike Zimmermann, Ärztin

Der Kopfstandzyklus (Sirsasana) wird in Verbindung gebracht mit der Fähigkeit zum Genuss - gerade auch in kritischen Situationen. Die Hirnrinde wird in Phasen des Genusses von den Blutgefäßen des Kopfes als Ganzes versorgt als Grundlage zum Aufspüren neuer Lösungswege in bislang unbekanntem Situationen. Schaltet das Gehirn auf Bedrohung, kommt es eher zu einer Spezialisierung und einer selektiven Aktivierung. Für den Kopfstand im Sinne des Yoga sind zwei Ziele typisch: 1) Im Kopf entsteht bei Verwirklichung von „Yoga“ ein Empfinden von Entspannung, Entlastung, Gelassenheit. Im Raum der Augen erlebt der Übende eine Art „konzentrierte Schwere“. 2) Im Hals, Rumpf und in den Extremitäten bleiben Beweglichkeit und Geschmeidigkeit erhalten.

Modul I - Yoga Elementarkurs HINGABEHALTUNGEN

Dozenten: Dipl.-Sozialwirt Michael Röslen; Heike Zimmermann, Ärztin

Unter besonderer Berücksichtigung der Regulationen in den Blutgefäßen des Halses wird sich in diesem sechsten und letzten Teil der Reihe dem Schulterstandzyklus (Sarvangasana) gewidmet, mit dem vor allem die Fähigkeit zur sinnlichen Hingabe befragt wird. In „Sarvangasana“ (Sarva = alles, vollständig. Anga = Glied, Teil) erlebt die/der Übende in seinen Bögen der Lebendigkeit eine hohe Vitalität, während sie/er im Bereich der Sinnesorgane in eine Art sinnliche wache Trance eintaucht. Daher wird dieser Übungszyklus auch mit dem Thema der Hingabefähigkeit in der Sexualität verknüpft und geschaut, ob dies ein Lebensfeld der Spannung erzeugenden Leistungsreize ist oder ein Feld des sinnlichen Spiels sein kann.



Modul J- Yoga aus verhaltenstherapeutischer und psychoanalytischer Perspektive

Dozenten: Dr. phil. Hellfried Krusche; Dipl.-Psych. Ilka Pundt

Viele Menschen suchen nach Möglichkeiten zur aktiven Selbstbehandlung ihrer inneren Überforderung, indem sie sich körperlich fit halten. Hierbei kommen häufig Entspannungstechniken aus dem asiatischen Raum zur Anwendung. Eine Technik, welche der körperlichen Fitness und der Entwicklung des Bewusstseins gleichermaßen dient, ist Yoga. Das erklärt auch die zunehmende Beschäftigung von PsychotherapeutInnen mit dem Thema Yoga. Es gibt offenbar sowohl bei Yoga Praktizierenden als auch bei PsychotherapeutInnen ein Interesse, von der anderen Seite etwas zu erhalten, was in der jeweilig eigenen Disziplin vermisst wird. Dieses Seminar soll das Verhältnis von Yoga und Psychotherapie aus verhaltenstherapeutischer und psychoanalytischer Perspektive beleuchten. Hierbei werden die Wurzeln und die tradierte Weitergabe von Yoga, Grundzüge der Samkhya-Philosophie und der Yoga-sutren des Patanjali vorgestellt und ihre Beziehung zu Verhaltenstherapie und Psychoanalyse erläutert. Das Seminar vermittelt Grundkenntnisse in für den Yoga wichtigen Schulen der klassischen indischen Philosophie, die mit Hilfe praktischer Übungen von den TeilnehmerInnen erarbeitet und vertieft werden.

Modul K - Yoga im Rahmen der Stressprävention

Dozent: Dipl.-Psych. Ansgar Sievering-Glatz

In der heutigen Zeit spiegelt die Schnellebigkeit die Herausforderungen des Alltags wieder. Viele Menschen fühlen sich gestresst und sind auf der Suche nach Ausgleich und Entspannung. Stressprävention ist notwendige Lebensunterstützung für viele Menschen, die sich gestresst fühlen. Mit bewusster und achtsamer Beobachtung unserer Lebenssituationen erfahren wir Möglichkeiten, unser Verhalten aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Hier bieten sich die Verbindungen bewährter Entspannungsmethoden und achtsamer Yoga-Arbeit als wichtige Ergänzungen an, um dem Alltags-Stress zu begegnen.

Modul L - Yoga als anerkannte Methode in der Prävention

Dozenten: Dipl.-Psych. Angela Cuno; Dipl.-Psych. Thomas Richter

Yoga ist eine anerkannte Methode in der Gesundheitsprävention. Um als KursleiterIn bei den Krankenkassen anerkannt zu werden, müssen jedoch bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein, die den gesetzlichen Rahmenbedingungen, verankert im Präventionsgesetz, unterliegen. Im theoretischen Teil des Seminars werden diese geklärt und Hilfestellungen für den Umgang mit den Krankenkassen gegeben. Auch wenn wir als YogakursleiterInnen eher in der Primärprävention tätig sind, werden sich in unseren Kursen immer wieder Menschen mit körperlichen Einschränkungen einfinden. Im praktischen Seminarteil werden daher Kenntnisse erarbeitet, wie klassische Asanas für gesundheitlich eingeschränkte TeilnehmerInnen modifiziert werden können. Dazu gehört das Wissen um vereinfachende Alternativen, sowie den Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurten, Blöcken, zusätzlichen Decken u.s.w.



Modul M - Unterrichtsgestaltung und Vorstellstunden I

Dozenten: Dipl.-Psych. Ilka Pundt; Dipl.-Psych. Angela Cuno; Dipl.-Psych. Thomas Richter

Im ersten Teil lernen die TeilnehmerInnen etwas über den didaktischen Aufbau einer Yogastunde im Gruppensetting. Dabei wird darauf eingegangen, welche unterschiedlichen Zielsetzungen dabei verfolgt werden können und wie diese erreicht werden. Es wird auf verschiedene Phasen des Unterrichts eingegangen: Aufwärmphase, Hauptteil und Entspannungsphase und Anregungen für entsprechende Übungen und Übungssequenzen gegeben. Weitere Schwerpunkte dieses Seminars sind:

- Der Kontakt zur Gruppe
- Der Einsatz von Stimme und Gesten
- Vormachen von Übungen und Korrektur

Die angehenden YogalehrerInnen sollen, in einer kurzen Lehrprobe und in der anschließenden Besprechung, ihre Befähigung zum Durchführen eigener Kurse darstellen. Dabei besteht die Möglichkeit die Lehrprobe bei Bedarf im zweiten Seminar zu wiederholen.

Modul N - Unterrichtsgestaltung und Vorstellstunden II

Dozenten: Dipl.-Psych. Regina Weiser; Dipl.-Psych. Ilka Pundt

In diesem zweiten Teil werden Inhalte von Teil 1 sowie die Durchführung eigener Übungssequenzen durch die TeilnehmerInnen vertieft (weitere Lehrproben). Zusätzlich wird auf Besonderheiten des Einzelunterrichts und allgemein auf Kontraindikationen hingewiesen. Des Weiteren wird vermittelt, wie mit „schwierigen Situationen“ umgegangen werden sollte, dazu gehören Störungen durch Teilnehmer, Umgang mit Schmerzen und Notfälle.

In zwei Seminaren (je 20 UE) mit jeweils zwei DozentInnen wird praxisnah auf die spätere Unterrichtsgestaltung vorbereitet. In den Vorstellstunden haben die WeiterbildungsteilnehmerInnen Gelegenheit, in kollegialer Atmosphäre selbst Übungssequenzen zusammenzustellen und anzuleiten und so ihre Befähigung zur/ zum YogalehrerIn darzustellen.





Angela Cuno, Diplom-Psychologin, psychologische Psychotherapeutin, seit 1989 in eigener Praxis niedergelassen; Ausbildung in Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie, NLP (Master), EMDR, Traumatherapie; langjährige Übungspraxis des Zazen (Schülerin des Rinzaï-Zenmeisters Sotetsu Sensei, Berlin von 1984-1994) und des Hatha-Yoga; Ausbildung zur Yogalehrerin von 2002-2005. Seit 2006 Leiterin von Hatha-Yoga-Kursen



Ansgar Sievering-Glatz, Diplom-Psychologe, Gesprächspsychotherapeut GwG, Micro-movement Bodywork Therapeut, Ausbilder für Schlaf- und Entspannungspädagogen, Yoga-lehrer BDY/EYU, Kontemplationslehrer WFdK, seit 1987 Begleitung durch Willigis Jäger, Kontemplationslehrer -Wolke des Nichtwissens- Willigis Jäger, Reha Übungsleiter für psychisch Erkrankte; 1987 Gründung und Leitung des Instituts MONTE VERITÁ



Dr. phil. Hellfried Krusche, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Psychoanalytiker, Supervisor, Lehr- und Kontrollanalytiker der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung, der internationalen psychoanalytischen Vereinigung, der Deutschen Gesellschaft für Psychotherapie und Tiefenpsychologie und nach dem Psychotherapeutengesetz. Seit 1995 Zusammenarbeit mit dem indischen Yogameister TKV Desikachar, u. a. gemeinsames Buch über Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Yoga und Psychoanalyse



Ilka Pundt, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltens-, Gestalt- und EMDR-Therapeutin, Yogalehrerin. Seit 2004 in eigener Praxis tätig; Arbeit überwiegend mit traumatisierten Menschen. Durchführung von Yogakursen im Präventionsbereich sowie Integration von Yoga im Rahmen ihrer therapeutischen Arbeit; Angebot an Ressourcenseminaren zur Resilienzförderung für psychotherapeutisch Tätige



Thomas Richter, Diplom-Psychologe, psychologischer Psychotherapeut, seit 1989 gemeinsam mit Angela Cuno in eigener psychotherapeutische Praxis niedergelassen; Ausbildungen u. a. Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie, NLP (Master), EMDR, Traumatherapie, körpertherapeutische Verfahren; Yogalehrer-Ausbildung von 2002-2005 bei Dietmar Mitzinger; langjährige eigene Yogapraxis und Fortbildungen in verschiedenen Stilrichtungen, regelmäßige Leitung von Yogakursen seit 2006



Michael Röslén, Diplom-Sozialwirt, Pädagoge für Integriertes Psychosomatisches Gesundheitstraining (IPSG), Lehrer für Marma-Yoga® seit 1990 sowie "Yoga-Lehrtrainer des Berufsverbandes Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender (BUGY)"; Yoga (BUGY) in Kursen, Fort- & Weiterbildung, Salutogene Energie- & Leistungsförderung (SELF) bei Stress, Krisen & Burnout, Lehrbeauftragter der Humanmedizin Göttingen (Arzt-Patient-Kommunikation)



Regina Weiser, Diplom-Psychologin, KV-Zulassung als Analytikerin für Einzel- und Gruppentherapie von 1986-2011, 1996-1997 neunmonatiger Indienaufenthalt; Ausbildung zur Yogalehrerin (MYI), Traumatherapie nach Luise Reddemann, Autorin: „Yoga in der Traumatherapie“ Klett-Cotta 2010 und „Mit Yoga Lebensängste bewältigen“ Patmos 2012



Heike Zimmermann, Ärztin, naturheilkundlich ausgerichtete Ärztin und Krisenbegleiterin in eigener Praxis; akkreditierte Trainerin für das Hildesheimer Gesundheitstraining und „Herz mit Verstand“, Referentin für Stressmedizin („SELF“, salutogene Energie- und Leistungsförderung), Physiologie (Yogalehrerausbildung des BUGY an der Göttinger Yogaschule); Lehrbeauftragte für medizinethische Fragen (Europäisches Shiatsu-Institut, Schweiz)

Dieses Curriculum ist geeignet für:

Diplom/ Master/ Bachelor in Psychologie, ÄrztInnen PsychotherapeutInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie andere Berufsgruppen mit fachlichem Bezug, die Entspannungsverfahren im präventiven und/oder gesundheitspädagogischen Bereich einsetzen wollen. Studierende der Psychologie oder gesundheitswissenschaftlicher Studiengänge, die kurz vor ihrem Abschluss stehen.

Die Veranstaltung ist anrechenbar für folgende Zertifizierungen:

- YogalehrerIn BDP des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (nur für PsychologInnen)
- Yoga-GesundheitstrainerIn BUGY des Berufsverbandes Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yogalehrender

Sie haben Fragen? Rufen Sie uns einfach an und informieren Sie sich ganz unverbindlich.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Steffi Baumgarten

Tel 030 209166 – 314

Fax 030 209166 – 316

s.baumgarten@psychologenakademie.de

Wussten Sie schon? Bildung lohnt sich!

Wenn Sie Ihren Wohnsitz in NRW haben, können Sie mit Zuschüssen, wie z. B. dem Bildungsscheck, bis zu 500,- Euro Ihrer Weiterbildungskosten sparen. Mehr Informationen finden Sie unter: http://www.arbeit.nrw.de/arbeit/beschaeftigung_foerdern/bildungsscheck/index.php



18.09.2015 – 12.11.2017



Bochum
Monte Verità
Zentrum für Yoga & Meditation
Essener Straße 37
44793 Bochum



Göttingen
Göttinger Yoga Schule
Akazienweg 56 a
37083 Göttingen



Unterrichtseinheiten: 280



Preis: 5.685,- € (nur en-bloc buchbar)
(Die Abrechnung erfolgt nach jedem Modul anteilmäßig).

Buchungscode: NW2015-GF-7

Alle Informationen zu Sonderkonditionen und Frühbucherrabatten erhalten Sie unter www.psychologenakademie.de

Hinweis: Das Curriculum ist nur en-bloc buchbar.

Akkreditierung: Die Akkreditierung wird bei der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen und NRW beantragt. In der Regel entspricht die Anzahl der Fortbildungseinheiten der Anzahl der Unterrichtseinheiten.

