



Yoga und Psychologie

Eine sechsteilige, von 3HO Deutschland e.V. zertifizierte Fortbildungsreihe für
YogalehrerInne und in Ausbildung befindliche YogalehrerInnen

Lakshmi unlimited · Dhyan Tada Güdel und Vasanti Heyer



Lakshmi unlimited
लक्ष्मी

Yoga und Psychologie

Dhyan Tada Güdel und Vasanti Heyer

Kundalini Yoga zu praktizieren bedeutet, in eine intensive Form der Energiearbeit zu gehen, durch die gewohnte Muster des Fühlens und Denkens in neuen Bahnen fließen, vertraute Überzeugungen sich verändern und verschüttete Emotionen bewusst werden können. Möchtest du verstehen, wie die innere Haltung eines Menschen zum Leben und zu sich selbst und seine Körperhaltung sich gegenseitig bedingen? Möchtest du die grundlegenden Ängste, die Menschen erfahren, besser wahrnehmen und begleiten können? Möchtest du als YogalehrerIn deine SchülerInnen mit besonderem psychologischem Verständnis auf ihrem Weg begleiten?

In den mehr als zwanzig Jahren unserer Tätigkeiten als Yogalehrerin, Geburtsvorbereiterin und Therapeutin haben wir erfahren, dass die moderne westliche Psychologie und die alten Lehren des Kundalini Yoga sich gegenseitig befruchten und ergänzen. Auf der Basis unserer Erfahrungen haben wir für erfahrene und in Ausbildung befindliche YogalehrerInnen die Fortbildungsreihe „Yoga und Psychologie“ entwickelt.

Hier lernst du die grundlegenden tiefenpsychologischen Modelle der Persönlichkeitslehren kennen und vertiefst dein Wissen über die korrekte Ausführung von Yogahaltungen und ihre Wirkung auf die Psyche des Menschen. Wir stellen Techniken der therapeutischen Gesprächsführung vor, die dir mehr Sicherheit in der Begleitung von Kursteilnehmern in emotionalen Krisen geben. Du lernst Asanas, Kriyas und Meditationen kennen, die bestimmte Charaktertypen in ihrer Entwicklung besonders unterstützen.



-1- Yoga und Psychologie Körperbilder und Charakterstrukturen

An diesem Wochenende befassen wir uns mit den grundlegenden tiefenpsychologischen Modellen der Persönlichkeitsstrukturen und der Verbindung zu Körperhaltung und Spannung. Wir lernen die grundsätzlichen Glaubenssätze und Ängste hinter den Körperbildern kennen. Und wir erforschen gemeinsam die Wirkung von Yogahaltungen auf die Psyche des Menschen und erarbeiten Wege, Körper- und Charakterstrukturen im Yogaunterricht stärker zu berücksichtigen.

-2- Gefühle und Emotionen Freude Angst Wut Schmerz Liebe

Diese fünf Grundgefühle prägen das Leben eines jeden Menschen. In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit dem Entstehen von Gefühlen und dem Umgang mit belastenden Emotionen unserer Vergangenheit. Wir beleuchten Wege, wie wir Kursteilnehmer in emotionalen Krisen begleiten können und erarbeiten Möglichkeiten, emotionsgeladene Gruppensituationen aufzulösen.

-3- Von der Kraft unserer Gedanken Und vom Leiden am Zeitgeist

Stress, Ängste, Depression und Süchte spiegeln den Leistungsdruck unserer Gesellschaft wieder, dem sich viele Menschen hilflos ausgeliefert fühlen. Die Suche nach Gelassenheit und innerem Frieden führt sie in unsere Kurse. An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit psychologischen Theorien zur Konditionierung und Prägung von Glaubensmustern ebenso wie mit dem yogischen Konzept des „mind“. Wir vertiefen unser Verständnis von der Arbeitsweise des Verstandes und erfahren, wie wir mit der Kraft unserer Gedanken Druck und Leid auflösen.



-4- Symbiose und Individuation Vom Reifen unseres Inneren Kindes

Der Einfluss von Familienstrukturen auf die psychische Entwicklung des Kindes ist durch das Familienstellen nach Hellinger in ein breiteres öffentliches Bewusstsein gerückt.

An diesem Wochenende beschäftigen uns mit unserer eigenen Familiengeschichte. Wir erfahren, wie unsere Herkunft unser jetziges Leben beeinflusst hat und wie wir mit dieser Prägung schöpferisch umgehen können. Wir lernen dabei Ansätze aus der Systemischen Therapie, Biographiearbeit und der heilsamen Arbeit mit dem Inneren Kind kennen. Die yogischen Lehren von Karma, Reinkarnation und der Heilung durch Meditation erweitern die Sicht der modernen Psychologie.

-5- Von Herz zu Herz Kontakt und Grenze

Wir befassen uns mit dem Wesen heilsamer Begegnungen. Du lernst die Grundlagen der psychotherapeutischen Gesprächsführung und das Kontaktmodell der Gestalttherapie kennen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Ebenen einer Nachricht, der Eskalation von Konflikten und Lösungsansätzen aus Tiefenpsychologie, Kundalini Yoga und Energiearbeit.

Anhand von konkreten Beispielen aus der Unterrichtssituation und in vielen praktischen Übungen wenden wir das Gelernte an und stärken unsere Fähigkeit zu einer gelassenen und intuitiven Kommunikation.



-6- Krise als Chance Kundalini Yoga als Therapie?!

Als YogalehrerInnen begegnen wir den Menschen in ihrem Bedürfnis nach Wachstum und Heilung. Die Erkenntnisse und Erfahrungen der vorangegangenen fünf Fortbildungsseminare fließen in die Erarbeitung individueller Übungsprogramme ein. Dabei reflektieren wir die Möglichkeiten und Grenzen des Yoga als therapeutische Intervention in akuten Krisensituationen und anhaltenden psychischen Belastungssituationen. Gleichzeitig schöpfen wir aus dem großen Reservoir der von Yogi Bhajan überlieferten Techniken, um dem einzelnen Yogaschüler Kriyas und Meditationen für die tägliche Praxis an die Hand zu geben.

Kursleitung:

Dhyan Tada Güdel, Lehrerin für Kundalini Yoga seit 1987, Geburtsvorbereiterin und Yogalehrerin für Schwangere nach 3HO e.V. (1989), KRI zertifizierte Ausbilderin Stufe I, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Therapeutin für Integrative Gestalttherapie, Vorstand 3HO e.V.

Vasanti Heyer, Lehrerin für Kundalini Yoga seit 1988, Geburtsvorbereiterin und Yogalehrerin für Schwangere nach 3HO e.V. (1988), Diplom-Psychologin und Therapeutin für Integrative Gestalttherapie, Aura Soma Ausbilderin

Fortbildungsumfang:

Diese von 3HO e.V. zertifizierte Fortbildungsreihe umfasst sechs Wochenenden, die auch einzeln buchbar sind. Wenn du Interesse hast, Seminare in deiner Stadt zu organisieren, dann sprich uns gerne an.



Kursgebühr:

pro Seminar 145 €

Termine (Stand Januar 2012):

- | | |
|---|--|
| -1- Yoga und Psychologie
Körperbilder und Charakterstrukturen | 17. und 18. März 12 in München |
| -2- Gefühle und Emotionen
Freude Angst Wut Schmerz Liebe | 4. und 5. Februar 12 in Bonn
19. und 20. Mai 12 in München |
| -3- Von der Kraft unserer Gedanken
Und vom Leiden am Zeitgeist | 24. und 25. März 12 in Magdeburg
7. und 8. Juli 12 in München
15. und 16. September 12 in Bonn |
| -4- Symbiose und Individuation
Vom Reifen unseres Inneren Kindes | 22. und 23. September 12 in München
20. + 21.4.2013 Bonn |
| -5- Von Herz zu Herz
Kontakt und Grenze | 25. und 26. Februar 12 in Hamburg
24. und 25. November 12 in München
Bonn 21. + 22.9.2013 |
| -6- Krise als Chance
Kundalini Yoga als Therapie?! | 21. und 22. April 12 in Hamburg
12. und 13. Januar 2013 in München |

Weitere Termine sind in Planung.



Kontakt:

Lakshmi Unlimited

Güdel Heyer GbR

Am Faßberg 7b

37077 Göttingen

0551 – 205 4090

info@lakshmi-unlimited.de

www.lakshmi-unlimited.de (im Aufbau)

Dhyan Tada Güdel

0551 – 205 4090

mail@dhyantada.de

www.dhyantada.de

Vasanti Heyer

040—64231029

vasanti@freenet.de

www.vasanti.de

