



**TSY-Traumasesensibles Yoga**

Dunemann-Weiser-Pfahl GbR | Aus- und Weiterbildung

## Wenn das machen aufhört und Bewusst-Sein beginnt

im Rahmen der Tagung „mentale Stärken“ in Würzburg  
04.11.2023

Dozent\*In  
Angela Dunemann & Joachim Pfahl

[www.traumasensiblesyoga.de](http://www.traumasensiblesyoga.de)

## Programmablauf

### Samstag, 04.11.23

|             |  |
|-------------|--|
| 15:30-16:00 | Einstimmung Schüttelübung<br>Dialog: Was ist Bewusst-Sein?<br>Vom Einssein als Bewusstseinszustand |
| 16:00-16:45 | Praxis TSY Schwingen, Berg, BWR WS, Drehsitz   |
| 16:45-17:00 | Pause  |
| 17:00-17:30 | Leitlinien im TSY in Bezug zur Polyvagaltheorie  |
| 17:30-18:00 | Körpermeditation   |
| 18:00-18:30 | Pranayama, natürliche Atmung, ujjayi   |

## **Auszug aus dem Buch „Der Kern des Yoga bin ich Selbst“**

Vom Einssein und Zweisein

### 1.1. Das Einssein als Bewusstseinszustand

*Ich lese gerade in den Upanishaden. Sporadisch befasse ich mich damit, so, wie ich das Bedürfnis dazu habe. Nun sind mir ein paar Verse begegnet, die sehr genau beschreiben, wie ich mich gerade selber erlebe. Ich lese dir einen kleinen Abschnitt vor:*

*>>Wenn die fünf Sinne zur Ruhe gebracht sind, wenn der Geist zur Ruhe gebracht ist, wenn der Verstand zur Ruhe gebracht ist- das wird von den Weisen „der höchste Zustand“ genannt.*

*Sie sagen, dass Yoga diese vollständige Ruhe ist, in der man in den Vereinigungszustand eintritt, um dann nie wieder Getrenntheit zu erfahren.*

*Gründet man nicht in diesem Zustand, so stellt sich das Einheitsgefühl immer nur vorübergehend ein.*

*Der Vereinigungszustand kann nicht durch Worte oder Gedanken oder durch das Auge erreicht werden (...).<<*

*Bis hierher. Diese Zeilen beschreiben meinen derzeitigen Zustand recht genau. Es ist nicht so, dass ich nicht wüsste, um was es in diesen Versen geht. In den Momenten, in denen ich mich eingebettet, mich tief mit allem verbunden fühle, steht z.B. Angst nicht mehr im Vordergrund.*

*Aber immer wieder ist da eine Art Zurückkippen in alte Zustände. Das erlebe ich als sehr frustrierend. Ich mache gar nicht mehr den Versuch, diesen Zustand festzuhalten. Was denkst du dazu?*

Festhalten kannst du es auch nicht. Die Upanishaden sind eine wunderbare Literatur. Das sind vedische Schriften. Darauf gehe ich später noch einmal etwas genauer ein.

Es ist wirklich merkwürdig, dass sich vieles, auch der Yoga, so weit von den vedischen Schriften entfernt hat, obwohl in ihnen schon deutlich geschrieben stand, dass Yoga ein Bewusstseinszustand ist.

*Und was genau ist dieser Bewusstseinszustand?*

Es ist das Gefühl des *Einsseins* mit mir. *Einssein* mit allem und nicht *Zweisein*. In diesem *Zweisein* bekomme ich ein Problem. Das ist genau das, was du beschreibst. Sobald wir nicht im Zustand des *Einsseins* sind, geraten wir zwangsläufig in eine Trennung von uns selbst mit all ihren komplexen und krisenhaften Symptomen. Im Grunde stellt sich mit der Frage nach dem *Einssein* die Frage nach der Existenz des Menschen.

Nun ist es wesentlich, dass die Tatsache des *Einsseins*, überhaupt erfahren wird. Dass du das erfährst, ist eine sehr große Kostbarkeit. Jemand, der nur davon liest, glaubt vielleicht daran. Und so hat sich dieser Glaube auch in den verschiedenen Religionen manifestiert, doch ohne die entsprechenden Erfahrungen bleiben es Glaubensgeschichten.

Das *Zweisein* bedeutet auch das Herausfallen aus dem Paradies. Es ist in Wirklichkeit ein Herausfallen aus uns selbst. Hier geht es nicht um eine andere Räumlichkeit.

Von welchem Baum im Paradies haben die Menschen gegessen? Es war der Baum des Wissens, von dem die Früchte des Verstandes verzehrt wurden. Der Verstand wurde daraufhin plötzlich aktiv und nahm eine Hauptrolle bei uns Menschen ein. Bevor davon gegessen wurde, war der Baum des Wissens natürlich schon ein Teil des Paradieses und hatte seine Funktion. Wenn wir jetzt hier miteinander sprechen, benutzen wir auch den Verstand und er ist eines unserer höchsten Güter. Nur, was die oben beschriebene Erfahrung anbetrifft, kann er sie nicht erzeugen. Das ist das, was der vorangegangene vedische Vers beschreibt, dass der Verstand diese Erfahrung nicht herbeiführen kann.

Die ganzen sogenannten Techniken im Yoga helfen dabei, diese Verbindung, das *Einssein*, herzustellen und zu unterstützen. Sie unterstützen damit etwas, was eigentlich unser natürlicher Zustand ist.

## Sanfte Bewegungsübungen: Bottom Up

Yoga ist ein Weg, auf dem durch konsequentes Üben eine selbstbestimmte Steuerungsfähigkeit über Körper, Seele und Geist erreicht wird. Ziel ist es Kontakt herzustellen zu unseren drei Energielieferanten: Bewegung, Atem und Bewusstsein, um die drei Ebenen unseres Seins zu pflegen. Traumasensibles Yoga verbindet somit die Top-Down-Regulation, von unserem in der Großhirnrinde lokalisierten Bewusstsein herunter zum emotionalen Gehirn und Stammhirn, mit der Bottom-Up-Regulation, die über den Körper die Physiologie verändert und dadurch ein anderes Fühlen und Denken möglich macht. Im Zustand der Erstarrung kommt diesem Bottom-Up-Weg eine besondere Bedeutung zu. Mit Bewegungsübungen nehmen wir Einfluss auf den Körper: Erstarrung und Angst sind ein Feind von Bewegung, daraus folgt: Jede Art von Bewegung ist schon von vornherein gut.

## Praxis: Übungsbeispiele (s. Traumasensibles Yoga – TSY 34 Übungskarten



- a) Schütteln – Karte 2
- b) Schwingen – Karte 3
- c) Gelenkmobilisation – Karte 4
- d) Berghaltung – Karte 9
- e) Bewegungsrichtung der Wirbelsäule – Karte 16
- f) Drehsitz – Karte 20

Raum für eigene Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

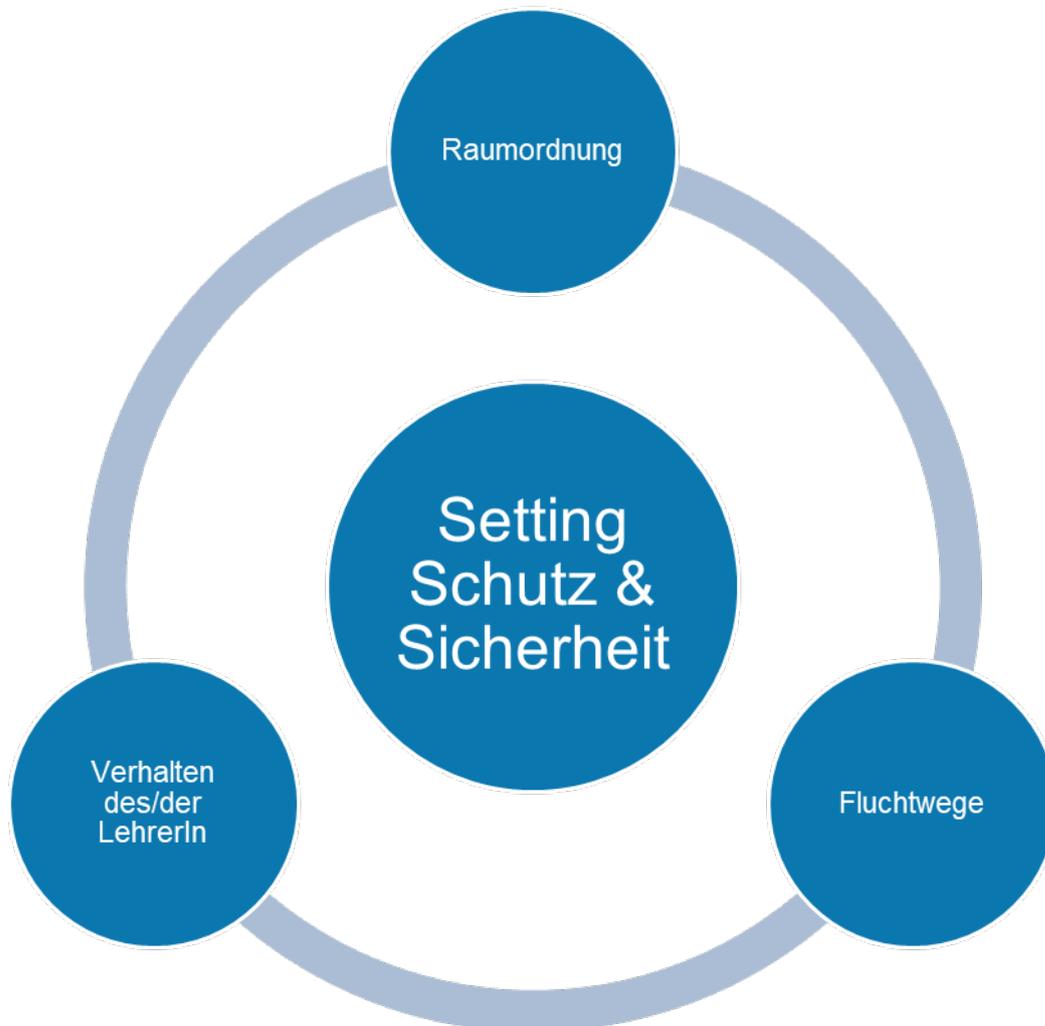
## Grundprinzipien im Traumasensiblen Yoga

### Grundsätzliches

Um Yoga traumasensibel nennen zu können, sollen Asanas, Pranayama und Meditation folgende Bedingungen erfüllen:

- Die Yoga Praxis ist **wahrnehmungsorientiert**, nicht leistungsorientiert
- Dem **Nachspüren** wird die gleiche Bedeutung gegeben wie der Ausführung einer Haltung, Atemübung etc.
- **Grenzen wahrnehmen** und durch Umspielen der Grenzen zu dieser Wahrnehmung finden
- Die Haltung des **inneren Beobachters** wird geübt. Muskeln, Affekte, Emotionen und Gedanken werden bewertungsfrei und akzeptierend wahrgenommen.
- Es wird eine Sensibilisierung für die **Wahrnehmung von (subtiler) Energie** gefördert, die durch die Einnahme einer bestimmten Haltung oder durch Energieübungen, wie z.B. Schütteln wirken kann
- Lernen findet in und durch **Beziehung** statt, ein achtsames Gegenüber unterstützt die Fähigkeit zu **achtsamer Selbstbegegnung**. Dadurch bildet sich eine vertrauensvolle Nähe und unterstützt das Entstehen eines sicheren Raumes. Unterschiedliche innere Zustände können so in ihrem Kommen und Gehen erkannt werden.
- Wir können **Triggersituationen** nicht vermeiden, sondern lernen damit umzugehen.
- Bewegungs-, Atem- und Meditations-Übungen haben das Ziel, die **Körperwahrnehmung** zu steigern (basale Stimulation). So kann Selbstwahrnehmung sich zu **Selbstwirksamkeit** und **Selbstregulationsfähigkeit** entwickeln und bildet die Grundlage für das Körperbild und damit zusammenhängend das Selbstbild.

## Setting – Schutz & Sicherheit



### Setting/Gruppenedukation:

Wie kann der/die Yogalehrende/Therapeut\*In im Vorfeld für entsprechenden Schutz und Sicherheit für den/die Teilnehmende(n) sorgen?

### Raumordnung

Diese ist entscheidend. Jede(r) Teilnehmer\*In sollte einen uneingeschränkten Blick auf den/die Kursleiter\*In sowie die anderen Teilnehmenden haben. Beispielsweise durch eine kreisförmige Anordnung der Yogamatten, Anordnung im Karree oder sich gegenüberliegenden Reihen.

Eine extra Matte, als Angebot, im Raum kann als Rückzugsort dienen in einer Trigger-Situation. So kann der/die Teilnehmende wie auch der/die Lehrende im Raum verbleiben.

Ein weiteres Angebot kann das sog. Buddy-System sein, dass verantwortungsvolles Umgehen miteinander ermöglicht. Hierbei sollte aber vermieden werden, dass der Buddy in die Situation kommt, nur noch auf den anderen und nicht auf sich selbst zu schauen: Hoffentlich passiert jetzt nichts! Was muss ich denn dann tun? Dies führt zur Unsicherheit.

### **Fluchtwege**

Für viele Teilnehmende wird es entscheidend sein, dass der Fluchtweg zur Tür sichtbar und zugänglich ist. Z.B. Gefängnis, wie auch bei Soldaten und Flüchtlingen

### **Verhalten des/der Lehrer\*In oder Therapeut\*In**

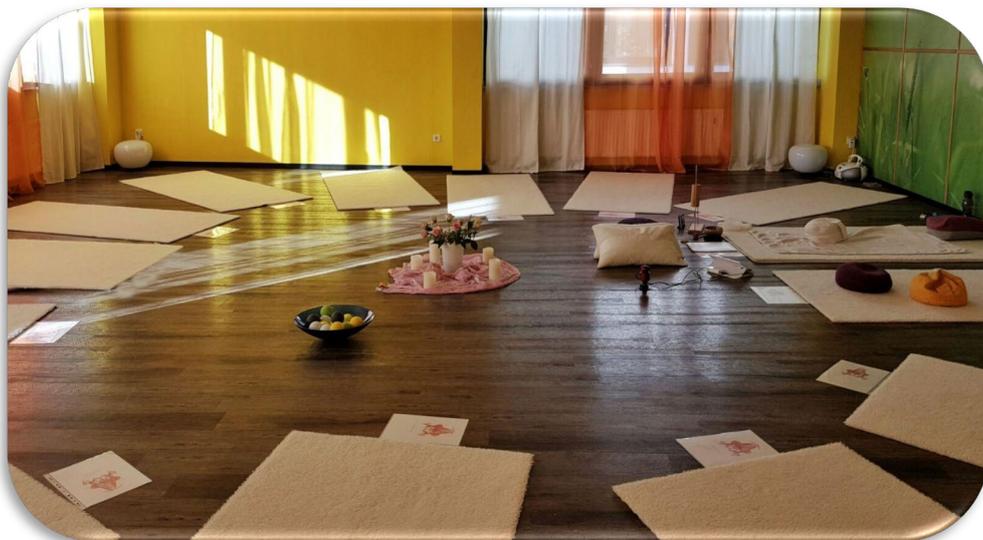
Der/die Lehrer\*in muss die Balance zwischen einer getriggerten Person und Gruppe finden. Er/Sie sollte Kompetenz und Stabilität ausstrahlen, Ruhe bewahren und den Überblick behalten. Er/sie sollte nichts persönlich nehmen.

Das Verhalten in einer Gruppe führt oftmals zu Unverständnis und auch zur Ablehnung der getriggerten Person. Alles was sich in der Gruppe zeigt, darf sich zeigen, dieses gilt für alle.

Aufgabe des/der Lehrer\*In ist es das notwendige Verständnis und Akzeptanz in der Gruppe zu vermitteln.

Das Korrigieren oder Berühren ist grundsätzlich tabu. Auch sollte der/die Lehrer\*In vermeiden, während des Unterrichts, im Raum umherzugehen. Eventuell notwendige Korrekturen werden verbalisiert und an die ganze Gruppe gerichtet.

Hilfsmittel, wie Gurte oder Seile sollten nicht eingesetzt werden, sie können als Folter- oder Fesselungssituationen erinnern.



## **Praxis im Traumasensiblen Yoga – Vorbereitung der Meditation/Körpermeditation – Karte 8**

### **Einleitung:**

„Finde eine bequeme Sitzhaltung.“

„Schließe die Augen.“

„Überprüfe noch einmal, ob Du bequem sitzt“

### **Anleitung:**

„Komme mit der Aufmerksamkeit in beide Hände – beide Hände zu spüren.“, Pause  
„Beide Hände“, Pause

(Da die Hände der wichtigste und für einige ggf. auch der einzige Teil des Körpers ist, der spürbar ist, ruhig länger bei den Händen verweilen.)

„Beide Unterarme dazu“ - Pause - „beide Unterarme“, Pause

„Beide Oberarme dazu“ – Pause – „beide Arme, beide Hände“ – Pause – beide

„Das Gesicht“ - Pause – Kopf und Kopfraum dazu – Pause – Kopf und Kopfraum“,  
Pause

„Nacken, Hals und Kehle wie einen Raum“ Pause

„Brust und Brustraum - Pause – „Brust und Brustraum“, Pause

„Bauch und Bauchraum — „Bauch und Bauchraum“, Pause

„Becken und Beckenraum“ - Pause – „Becken und Beckenraum“, Pause

(Ab jetzt nicht mehr die Körperteile wiederholen)

„Beide Oberschenkel, beide Knie, beide Unterschenkel mit den Waden, beide Füße mit den Fußsohlen“ (jeweils mit Pausen), Pause

„Von den Füßen aufwärts den ganzen Körper“ (Stille für kurze Zeit)

„Lass Dir einen Moment, und wenn Du soweit bist, langsam wieder die Augen zu öffnen.“



Raum für eigene Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Praxis Pranayama**

1. Natürliche Atmung – Karte 27
2. Ujjayi – Karte 30

Raum für eigene Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Ausblick Grundlagenseminar G1 - G3:**

Unsere Grundlagenseminare (TSY48 UE) im traumasensiblen Yoga (TSY) möchten befähigen, den therapeutischen Wert des Yoga zu nutzen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie diese Erfahrungen in sich vertiefen können, um sie dann an andere weiterzugeben. Der Umgang mit Trigger-Situationen ist ein elementarer Bestandteil des Traumasensiblen Yoga. Es geht nicht darum diese zu vermeiden, sondern in einen bewussten Kontakt mit ihnen zu treten, um den eigenen Körper wieder als „sicheren Ort“ erleben zu können. Die Teilnehmenden erfahren, wie Yoga mit unterschiedlichsten Zielgruppen durchgeführt werden kann (z.B. im Gefängnis, beim Militär, mit Flüchtlingen, im klinischen Kontext oder in der stationären Jugendhilfe). Es wird auch vermittelt, wie Yoga im Einzelsetting integriert werden kann.

**Die Grundlagenseminare G1 bis G3 in WÜRZBURG sind von der Psychotherapeutenkammer Bayern als Fortbildungsveranstaltung mit insgesamt 48 Fortbildungspunkten anerkannt.**

### **Weiterbildung in Trauma-Yogatherapie A1 – A6**

Teilnehmer der Grundlagenseminare im traumasensiblen Yoga spüren oft den Wunsch, auch die eigenen Verletzungserfahrungen verwandeln und die dadurch entstandenen Einschränkungen auflösen zu können. Wir bieten daher aufbauend auf den Grundlagenseminaren noch eine Trauma-Yogatherapeuten Weiterbildung an, die aus sechs weiteren Ausbildungsseminaren besteht und in einer festen Gruppe von jeweils zwei Dozenten geleitet wird. Hier besteht die Möglichkeit gemeinsam mit der Ausbildungsgruppe eine eigene Befindlichkeitsstörung oder Einschränkung durch erlebte Schreckenserfahrungen aufzulösen. Die Gruppe als das traumatisierende Ereignis bezeugende und würdigende Gemeinschaft zu erleben, schafft eine tiefe und bereichernde emotionale Neuausrichtung. Teilnehmerinnen, die ein störendes Thema mit der Gruppe oder einzelnen Teilnehmerinnen haben, können in einer Einzel-Supervision mit einem der Dozenten das Thema besprechen. Das kann z.B. die Projektion einer starken Bewertung eigener innerer Anteile auf ein anderes Gruppenmitglied sein, wie in einer Idealisierung, bei der positive Eigenschaften nur in einer Anderen und nicht bei sich selbst gesehen werden können, oder abgelehnte und verurteilte Selbstanteile übergroß bei einer anderen Person kritisiert werden.

Daneben wird die Begleitung von Fallbeispielen aus der eigenen beruflichen Praxis angeboten. Es wird erwartet, dass die Teilnehmerinnen sich auch verstärkt selbst in die Weiterbildung einbringen. Die Kenntnisse aus der Fortbildung werden vertieft und erweitert, so dass die Sicherheit im Umgang mit ungewöhnlichen Situationen wächst. Wir arbeiten prozess- und teilnehmerorientiert: In der Befindlichkeitsrunde öffnen wir Raum für innere Prozesse, die durch die gemeinsame Arbeit gefördert werden. Es wird vermehrt zur Partnerarbeit angeregt, da die Spiegelung eigener Prozesse durch eine vertraute Person wachstumsförderlich ist. Im Austausch von Eigen- und Fremdwahrnehmung können feinstoffliche Energien noch subtiler wahrgenommen werden. Der Aufbau der Wochenenden der Trauma-Yogatherapeuten-Weiterbildung orientiert sich am yogischen Modell der Persönlichkeitsentwicklung, jedes Wochenende hat daher ein Chakra als Schwerpunkt. Die Tage beginnen und enden jeweils mit einer Meditation und/oder Pranayama.

Der Abschluss der Trauma-Yogatherapie-Weiterbildung kann durch die Videodemonstration einer Gruppensitzung, eine kurze schriftliche Auseinandersetzung mit einem speziellen Thema aus dem Bereich des TSY, eine ausführlichere Übungsfolge mit Begründung einzelner Schritte für eine spezifische Zielgruppe oder eine Falldarstellung mit Schilderung des Problems und dem Ziel des Einzelunterrichts erfolgen. Die Ausbildung befähigt, traumasensibles Yoga sowohl im Einzel- als auch Gruppensetting mit unterschiedlichen Zielgruppen (Geflüchteten, Gefängnisinsassen, Soldaten) zu praktizieren.

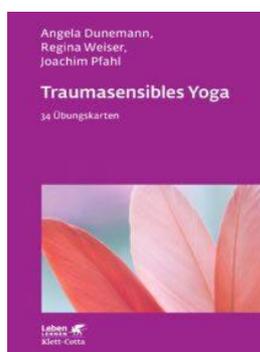
## Buchveröffentlichung

Das gemeinsame Buch der Dozenten zur Aus- und Fortbildung im Traumasensiblen Yoga TSY ist im Klett-Cotta Verlag in der Reihe Leben lernen erscheinen.

Es bildet die Grundlage für die Fortbildung im Traumasensiblen Yoga und der Ausbildung zum TRAUMA-YOGA-THERAPEUTEN. Traumasensibles Yoga (TSY) ist ein praktisch erprobter und theoretisch reflektierter Ansatz, der Resilienz und Posttraumatisches Wachstum fördert. Im Mittelpunkt steht die Anwendung im Rahmen einer umfassenden Psycho- sowie Yogatherapie. Yoga nimmt unter den körperorientierten traumatherapeutischen Angeboten eine herausgehobene Stellung ein. Durch das Prinzip der achtsamen Körperwahrnehmung werden Heilungsprozesse angestoßen, die den vom Leben abgeschnittenen traumatisierten Menschen wieder in Verbindung bringen – mit sich selbst und mit der Welt. Das Autorenteam stellt hier sein in der Weiterbildung erprobtes Konzept des Traumasensiblen Yoga (TSY) vor, dass neben dem Kernteil der Yoga-Praxis im therapeutischen Umfeld viele andere dazugehörige Aspekte thematisiert: Warum wirkt Yoga? Wie begegnet der Therapeut besonderen, Trauma bedingten Schwierigkeiten? Wie passt der Yoga-Ansatz zu den verschiedenen therapeutischen Schulen? Was hilft bei welchen Störungsbildern der posttraumatischen Belastung?



## Veröffentlichung Übungskarten-Set



Das Übungskarten-Set erschien im Klett-Cotta Verlag unter der Reihe „Leben lernen“ mit 34 exemplarischen Übungskarten aus dem traumasensiblen Yoga. Es wird ergänzt um ein Begleitheft und Audio-Dateien zu den jeweiligen Übungskarten.

Yoga nimmt unter den körperorientierten traumatherapeutischen Angeboten eine herausgehobene Stellung ein: Durch das Prinzip der achtsamen Körperwahrnehmung werden Heilungsprozesse angestoßen, die den vom Leben abgeschnittenen Menschen wieder in Verbindung bringen – mit sich selbst und mit der Welt.

Mit dem Ansatz des „Traumasensiblen Yoga“ haben wir im gleichnamigen Buch ein durchdachtes, stringent aufgebautes und auf Traumapatient\*Innen zugeschnittenes Konzept entwickelt. Um das Einüben sowohl für die Lehrenden als auch für die Lernenden zu erleichtern, wird dem Buch nun ein Kartenset mit Übungen zur Seite gestellt. Präzise Zeichnungen zeigen, worauf es ankommt, und Übungsfolgen können schnell erfasst werden. Auf der Rückseite der 34 Karten im großen Format findet sich eine Kurzanleitung für die rasche Übersicht. Eine ausführliche Erklärung kann als Audio-Download während des Übens gehört werden. Das beiliegende Booklet klärt grundsätzliche Fragen und verbindet das Kartenset mit dem Buch.

## Traumasesibles Yoga Ergänzungsmodul für Kinder und Jugendliche



Traumatische Erfahrungen hinterlassen in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen deutliche Spuren. Je früher und anhaltender die Belastungen sind, umso gravierender die Auswirkungen auf die Entwicklung. Kinder und Jugendliche sind in ihren Beziehungen zu ihren Bezugspersonen abhängig und werden durch diese geprägt. Sie befinden sich körperlich und psychisch in einem Prozess der Veränderung und Instabilität.

Im Seminar werden die komplementären Wirkungen von Yoga und Trauma in Bezug auf Kinder und Jugendliche dargestellt. Es werden Übungen vermittelt, die auf ihre speziellen Bedürfnisse ausgerichtet sind. Es kann erlebt werden wie Yoga die taktile, kinästhetische und vestibuläre Sinneserfahrung fördert und im Sinn einer basalen Stimulation sowohl selbstberuhigend als auch belebend und integrierend wirkt. Es fließen didaktische Überlegungen ein und konkrete Fallbeispiele sowohl aus Yogakursen als auch aus dem psychotherapeutischen Einzelsetting werden eingebracht. Eine kollegiale Fallberatung ist bei Bedarf möglich.



Voraussetzung für den Besuch des Ergänzungsseminars ist der Besuch des Grundlagenseminars 1. Weitere Informationen unter [www.traumasensiblesyoga.de](http://www.traumasensiblesyoga.de)

## Traumasesibles Yoga - Im Umfeld mit Menschen älterer Generation

**In diesem Ergänzungsseminar** wollen wir uns den Besonderheiten zuwenden, die es bei einem Yoga-Angebot für die ältere Generation zu beachten gilt.

Ein traumasensibles Wahrnehmen und Erkennen, welche Bewegungen für den eigenen Körper geeignet sind oder darüber hinaus sogar als wohltuend und befreiend erlebt werden können, will hier erst geduldig geübt werden. Oftmals haben sich im Laufe der Jahre physische Einschränkungen an bestimmten Körperregionen eingestellt, die zunächst nach Akzeptanz und fürsorglicher Aufmerksamkeit rufen. Die Essentials des TSY sind daher für diese Altersgruppe in ganz besonderer Weise wichtig: Achtsamkeit in

der Ausführung von Bewegungen und subtiles Wahrnehmen und Nachspüren der eigenen Grenzen.

Die heute das Durchschnittsalter erreichende Generation hat oft noch Prügel bekommen und unter den in der Nazizeit entwickelten Erziehungsvorschriften der sogenannten *schwarzen Pädagogik* gelitten. Andererseits hat diese Generation zum Aufbau der Leistungsgesellschaft

beigetragen. Entspannung war damals ein Fremdwort und für einen liebevollen Blick auf das eigene Seelenleben hatte man keine Zeit. Der Zusammenhang zwischen frühen Traumata und Demenz wurde bereits von verschiedenen Hirnforscher beschrieben und auch statistisch belegt. Eine sorgfältige Vorbereitung für Entspannungsübungen ist daher unerlässlich. Mit dem Schwächer-werden der Körperkräfte lassen auch die Abwehrmechanismen nach, Meditation und Entspannung verstärken diese Tendenz.



Vielfältige Erfahrungen des SEN (spiritual emergency network) weisen darauf hin, dass durch eine zu plötzliche Begegnung mit dem eigenen Schatten und den verdrängten Anteilen, psychiatrische Erkrankungen ausgelöst werden können. Unverarbeitete Themen wie transgenerationale Weitergabe von traumatisierenden Erfahrungen sind kollektive Traumata – wie z.B. auch sexueller Missbrauch – sie verlangen daher auch nach

einer kollektiven Aufarbeitung. Dem Aufbau einer wertschätzenden Gruppen-Energie, z.B. durch eine Anordnung im Kreis, und der Pflege eines respektvoll empathischen Umgangs der TeilnehmerInnen miteinander – kommt eine stärkere Bedeutung zu als bei einem Yoga-Angebot für noch Berufstätige.

Ein weiterer Schwerpunkt dieses Ergänzungsseminars wird sich den besonderen Chancen und Fähigkeiten des Alters widmen. Der Begriff „Alters-Weisheit“ darf neu mit Leben gefüllt werden. Altwerden heißt wesentlich werden, man kann das Alter mit einem Sieb vergleichen: Unwichtiges fällt durch. Die drei Mitten zu pflegen, die unsere menschliche Würde und Schönheit ausdrücken, bedürfen in fortschreitendem Alter einer besonderen Pflege: Wurzel, Scheitel und Herz-Chakra. Solange das Herz noch schwingungsfähig ist – im Sinne der Resonanz nach H. Rosa – lebt der Mensch. Wenn die Welt für ihn verstummt, ist er innerlich bereits gestorben. Die Ayurveda-Therapeutin Dr. Gupta schreibt, *dass wir in höherem Alter durch das Vata-Dosha immer feiner und subtiler werden und damit den großen Themen eher begegnen können.* Mit Blick auf den achtgliedrigen Entwicklungsweg nach Patanjali kommt den höheren Stufen mit fortschreitendem Alter eine wichtigere Bedeutung bei. Die Fähigkeit des alternden Menschen zu Abstand und Überblick ermöglicht auch den Abstand zu den eigenen Gedanken. Ein großzügiger Umgang mit fremden und eigenen Fehlern wird daher



möglich. Die Fähigkeit mit dem Herzen zu sehen, gehört zu den Fähigkeiten, die im Alter noch zunehmen können, wenn sie gepflegt werden.

Hilfreiche Übungen im Sinne einer Top-Down Wirkung (vom Geist zum Körper) wie z.B. gedankliche Neu-Ausrichtungen, Visualisierungs-Übungen und Affirmationen werden beschrieben als auch spezifisch wirkende Bottom-Up Angebote, wie z.B. für die drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) oder die verschiedenen Körperregionen, werden vermittelt. Der exemplarische Aufbau eines Yoga-Angebots in einer Senioren-Residenz wird vorgestellt. Dabei geht die gesundende und befreiende Wirkung von der Gleichzeitigkeit von Bewegung (Asana, Bottom-Up), tiefem achtsamen Atem und gedanklicher Ausrichtung (Top-down) aus. Zu dem inneren Bedürfnis nach einem Lebensrückblick gehört die Ganzwerdung von Körper, Seele und Geist. So können wir auch der unvermeidlichen Vergänglichkeit und dem Tod gelassener entgegensehen.

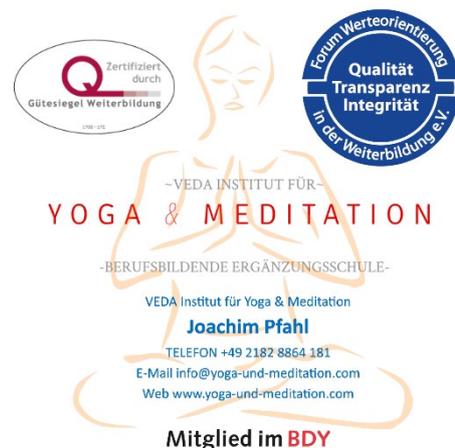


Das Wochenend-Angebot richtet sich an SozialarbeiterInnen, PsychotherapeutInnen, HeilpraktikerInnen, Yogalehrer\*Innen und andere Körper- oder Seelentherapeut\*Innen, da es sowohl für vorwiegend kognitiv verbal arbeitende Psychologen wie für vorwiegend körperorientiert HeilerInnen ergänzende Anregungen bietet.

**Voraussetzung für den Besuch der Ergänzungsseminare ist der Besuch der Grundlagenseminare 1. Das G1 Seminar kann auch als Livestream oder Onlinekurs besucht werden.**

## **Yogalehrausbildung beim VEDA Institut für Yoga und Meditation**

Die Yogalehrausbildung – Der Kern des Yoga bin ich selbst – ist nicht nur eine Ausbildung zur/zum Yogalehrenden, sondern auch die tiefgehende Auseinandersetzung mit sich selbst. Das VEDA Institut für Yoga & Meditation (VIYM), eine staatlich anerkannte berufsbildende Ergänzungsschule, unterrichtet mit seinem Team diese zweijährige berufsbegleitende Ausbildung und orientiert sich dabei u.a. an den Ausbildungsstandards des Berufsverbandes Yoga und der Anforderungen des „Leitfadens Prävention“ der Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen. Diese bilden die Voraussetzungen für die Zertifizierung eigener Kurse als Gesundheitskurse bei der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ (ZPP).





Die von uns angebotene Yogalehrausbildung hat einem Umfang von 677 UE über einen durchgehenden Zeitraum von 2,5 Jahren und endet mit dem Abschluss Yogalehrer\*In VIYM. Der Kern unserer Yogalehrerausbildung ist die Förderung des inneren Wachstums von Erfahrungen des eigenen Seins. Auf Grundlage der eigenen Erfahrungen können wir die Verbindung zwischen individueller und kosmischer Physiologie verstehen.

Die Yogahaltungen, Atemübungen, Meditation sind die Unterstützung diesen Anker in die Ruhe und Stille bei sich selbst zu festigen und im Yogaunterricht weiterzugeben. Die verschiedenen Werkzeuge der Vermittlung wie das Ausführen von Yogahaltungen, der Aufbau einer

Yogastunde, das Anleiten von Atemübungen, Yogaanatomie, Yogaphilosophie, vedische Quellentexte erlauben uns unserer wachsenden inneren Erfahrung Ausdruck zu geben.



Fester Bestandteil unserer Yogalehrausbildung ist das Erlernen und die regelmäßige Praxis der Technik der Transzendentalen Meditation nach Maharishi Mahesh Yogi. Des Weiteren das Grundlagenseminar 1 der zertifizierten Seminarreihe des Traumasesibles Yoga



(TSY) in welchem ein grundlegendes Verständnis der körperlichen Vorgänge, die einerseits durch ein Trauma und andererseits durch das Üben von Yoga ausgelöst werden können, vermittelt. Dieses Modul bildet die Basis für die weitere Vertiefung und eine spätere mögliche Spezifizierung als Yogalehrer\*In.

Im konzipierten 8. Ausbildungsgang werden es 17 Online-Wochenenden sowie 2 Präsenz-Wochenenden und 7 Blockwochen in Präsenz.



Die von uns angebotene berufsbegleitende Yogalehrausbildung endet mit dem Abschluss Yogalehrerin VIYM/Yogalehrer VIYM und ist an die Ausbildungsstandards der Yogalehrausbildung Basic **BDY** angelehnt.



Informationen zur Yogalehrausbildung finden Sie unter [www.yoga-und-meditation.com](http://www.yoga-und-meditation.com)

## Fachbuch – Der Kern des Yoga bin ich selbst | Wenn das Machen aufhört

Hinter diesem Buch verbirgt sich nicht ein neuer Ratgeber und erst recht nicht eine weitere Darstellung von Yoga. Auch muss noch keine Berührung „im Außen“ mit Yoga stattgefunden haben. Die Zeilen des Buches offenbaren den Leser\*Innen vielmehr, dass Yoga längst ein Teil von uns ist.

Immer mehr versucht der Mensch andere und gerade sich selbst im Außen zu regulieren. Aber warum diesen Umweg über das Außen? Wofür weitere Anstrengung? Der Kern des Yoga bin – bereits – selbst.

Durch die Erfahrungen, welche ein jeder von uns im Leben macht, verlieren wir häufig den Glauben daran, ein Recht zum Glücklichein zu haben. Und doch treibt uns eine innere Kraft immer wieder an, danach zu suchen. Die Autoren Daniela Pickhardt und Joachim Pfahl räumen hier authentisch mit dem Konstrukt auf, das wir uns dafür bewegen müssten und dass dazu eine ständige positive Einstellung unabdingbar sei. So wie eine Blume kontinuierlich durch den Wechsel von Licht und Dunkelheit, sowie Nässe und Trockenheit wächst und gedeiht, so gehören auch all diese Phasen im menschlichen Leistungsprinzip, nichts, was wir erreichen müssten. Yoga ist vielmehr eine Haltung zum Leben, welche uns von Natur aus innewohnt. Die folgenden Zeilen offenbaren liebevoll die Mühelosigkeit, die uns auf unserem Weg begleiten kann. Wir tragen den Schlüssel bereits an unserem Schlüsselbund. Dieses Buch legt frei – was ist.



Vorwort von Alexia Katharina Funk (Juristin, Mediatorin und Journalistin)

tribution Verlag, Hamburg "Hardcover ISBN 978-3-347-46131-1, 22 €