



Yogalehrausbildungs-Klasse "Mula" in 2025:

Der Beginn ist für das Wochenende **11. – 13.04.2025** geplant.

Für alle Interessierten bieten wir ein **Orientierungs-Seminar** am Wochenende **28.02.- 02.03.2025** an.

Sollten Sie sich bereits gern früher orientieren und uns als Ausbildungsschule inhaltlich kennenlernen wollen, ist es auch möglich, als Gast für ein komplettes Wochenendseminar in einer bestehenden Ausbildungsklasse dabei zu sein. Einen Termin dazu finden wir in Absprache.

Der Besuch einer Yogastunde oder eines Kurses bei Martin Henniger wäre ein weiterer Schritt, um

- "unseren Yoga-Stil"
- unser Verständnis im Weitergeben von Yoga
- unser Studio

kennenzulernen und einen persönlichen Eindruck zu bekommen.

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

Yoga bedeutet Einheit. Damit sind im Yoga der Weg und das Ziel gemeint

Indem wir uns zunehmend der Einheit von Körper, Geist und Emotionen bewusstwerden, treten wir in Kontakt mit dem, was echt, was „wirklich“ genannt werden kann. Unsere Empfindung von Isolation und das damit einhergehende Leiden weicht fortschreitend einem Gefühl der Verbindung mit unserer Umwelt – so dass wir uns schließlich als integraler Bestandteil dieser Welt, in und mit der wir leben, empfinden können. Die verschiedenen Techniken des Yoga dienen dazu, die oft zwanghafte Aktivität des Geistes zu besänftigen und erlernte Verhaltensmuster, die von Fixierung und Projektion geprägt sind, abzulegen. Stufenweise führt der Yoga zu einem Zustand tiefen, inneren Friedens und der Versenkung.

Anfänglich erfolgt eine Integration auf körperlicher Ebene. Dabei wird das Muskel-Skelett-System neu strukturiert. Durch die Vertiefung der Praxis folgt eine Harmonisierung der Organe und des gesamten physiologischen Körpers. Daran anknüpfend, rückt schließlich die Harmonisierung der Beziehungen zwischen Körper, Geist und Emotionen in den Vordergrund. Diese durch Bewusstmachung initiierte, allmähliche Vereinigung der verschiedenen Aspekte unseres Daseins führt zu einer vollkommen veränderten Wahrnehmung unserer selbst und unserer Umwelt.

Das Forum

Mit unserer Yogaschule schaffen wir einen Ort, an dem sich die Wurzeln der Yogatradition und die damit verbundenen Impulse verwirklichen lassen. Je tiefer Sie sich auf Yoga einlassen, desto wahrscheinlicher wird es, die integrale Fülle des Lebens zu erfahren. Die entscheidende Basis dazu bildet die Yogatradition.

Yoga führt zu Lebendigkeit, zum unmittelbaren jetzigen Leben hin. Yoga wirkt innerlich und trägt zu mentaler und körperlicher Frische, zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude bei. Yoga sorgt vor, wirkt nach, gleicht aus.

Wir sind eine vom BDYoga anerkannte Ausbildungsschule. Unsere Ausbildung erfolgt nach den Rahmenrichtlinien des BDYoga. Neben der Ausbildung und Fortbildungs-Seminaren beinhaltet unser Angebot Yogakurse sowie auch Workshops für alle Menschen, die Yoga erlernen und intensivieren möchten. Wir gehen gemeinsame Schritte, durch die sie Yoga leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Die Basis unseres Angebots ist die Tradition des klassischen Hatha-Yoga, bei dem Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen im Mittelpunkt stehen. Kraft und Flexibilität werden aufgebaut. Die Atmung beruhigt die Emotionen, lehrt buchstäblich, „tief durchzuatmen“. Konzentrationsübungen helfen, im Alltag fokussiert und achtsam zu bleiben.

Richtungen/Impulse

Die LehrerInnen unserer Schule beziehen sich auf den Kaschmiryoga, die Iyengar-Tradition und sind beeinflusst vom Aṣṭāṅga Vinyāsa -Yoga sowie der Lehre des indischen Kaivalyadhama-Institutes, dessen Lehrer Dr. Shrikrishna wir entscheidende Impulse zu verdanken haben. Für uns sind alle Techniken und Ansätze eine Möglichkeit innerlich zu wachsen und uns dem Leben in all seiner Fülle zu öffnen.

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

Die Praxis setzt beim Körper an und dehnt sich dann integral auf alle Ebenen des Menschseins aus. Damit folgen wir der Essenz der klassischen Yogatexte, die den Weg vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen zum Kausalkörper beschreiben.

Wir bilden Menschen mit gefestigter Persönlichkeit zu Yogalehrenden aus und vermitteln die klassischen Yogatechniken im Rahmen dieser Weiterbildung. Das geschieht gemäß den Richtlinien des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDYoga), dessen Anliegen es ist, in der Yogalehrausbildung die philosophischen, psychologischen, anatomischen und didaktischen Aspekte der Yogatradition zeitgemäß und unserer Kultur angepasst zu vermitteln.

In dieser Ausbildung ist die persönliche Entwicklung der SchülerInnen von entscheidender Bedeutung, da wir Yoga als einen ganzheitlichen Wachstumsprozess verstehen.

Lehrinhalte

Āsanas: Yogapraxis

Einführung in die Grundgedanken des Yoga

Einführung in die Yogasutren von Patañjali

Einführung Haṭha-Pradīpikā u. Gheraṇḍa-Saṃhitā

Allgemeine Didaktik und Methodik

Āsana-Didaktik und Methodik: Kreativer Umgang mit Yoga-Abfolgen (Stundenaufbau & Stundengestaltung)

Grundlagen der Yogapsychologie

Yoga im Alltag, Störfaktoren (antarāyas) auf dem Yogaweg

Bewusste Lebensweise

Hinführung zu Prāṇāyāma

Yoga-Anatomie und Physiologie

Intelligentes Arbeiten in der Yogapraxis, in den Āsanas

Angewandter Yoga: Umgang mit Modifikationen & Hilfsmitteln bei Einschränkungen

Gesundheit: Herz- Kreislauf, Nervensystem & unser Bewusstsein

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

Mantra-Lehre (Sanskrit-Aussprache)

Feinstoff-Konzepte im Yoga

Mudrā, Bandha

Chakren-Lehre

Der Atem im Yoga: Prāṇāyāma

Ṣaṭ-Kriyā

Yoga- Philosophie

Bhagavad Gītā

Yoga-Psychologie anhand klassischer Yoga-Texte

Yoga und Tantra

Vedānta und Upaniśaden

Meditation

Unsere Philosophie

Durch unsere Ausbildung wollen wir die angehenden Yogalehrenden befähigen, die Essenz von Yoga und die Techniken der Übungen (Āsana, Prāṇāyāma, Ṣaṭkriyās, Meditation) zu vermitteln. Sie sollen darüber hinaus lernen ihre SchülerInnen da abzuholen, wo sie stehen.

Entsprechend kommt der Didaktik in der Yogalehrausbildung ein hoher Stellenwert zu.

Nur eine fach- und sachkompetente Yogalehrkraft mit einer didaktischen Schulung kann den Yoga angemessen und teilnehmendengerecht weitergeben.

Die eigene Yogapraxis ist von entscheidender Bedeutung, da nur über die persönliche Erfahrung die Authentizität des/der Yogalehrenden zu gewährleisten ist.

Martin Henniger ist der Schulleiter des Yogaforums.

Das Ausbildungsteam wird durch kompetente FachdozentInnen erweitert, denen der Yogaweg am Herzen liegt.

Wichtig sind uns bei der Ausrichtung unseres Unterrichts die traditionellen Yogatexte (Bhagavad-Gītā, Patañjali, Haṭha-Yoga Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṃhitā) sowie die Anwendbarkeit und Vermittelbarkeit dieser Traditionen.

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

Profil der DozentInnen und der Schulleitung

Martin Henniger (Leitung der Ausbildung)

Begründer und Leiter der Yogaschule.
Leitung der Yogalehrausbildung.
Yogalehrer GGF, BDY/EYU.

Magisterabschluss in Indologie (Sanskrit, Tamil, Bengali), vergleichenden Religionswissenschaften und Philosophie.
Laufende Promotion über die Erschließung eines südindischen, traditionellen Yogatextes (Tirumandiram) unter Prof. von Brück an der Ludwig- Maximilians- Universität München.

Dozent und stellvertretender Leiter der Yogalehrausbildung der GGF von 2000 – 2008.
Bundesweite Dozententätigkeit in der Yogalehrausbildung.
Mitarbeit beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDYoga).
Studium der Germanistik und Sozialwissenschaften.

Langjährige Tätigkeit in der Behindertenpflege.
Vertiefung von Studium und Praxis in Indien (u.a. Auroville).
Weiterbildung im Iyengar- und Ashtāṅga Vinyāsa Yoga.
Schüler von Dr. Shrikrishna.

Anja Hartl (Asana-Detailarbeit, Anatomie)

Eigene Yogaschule in Vijlen/NL (nahe Aachen). Yogalehrerin YF/ BDY - EYU, Physiotherapeutin und Tanzpädagogin, Weiterbildungen in verschiedenen physiotherapeutischen Techniken (Manuelle Therapie, Brügger, PNF).
Unterricht und Fortbildungen bei Martin Henniger, Christopher Gladwell, Barbra Noh (Anusara-Yoga). Seit 30 Jahren Unterrichtstätigkeit in Gymnastik, modernem Tanz, Kindertanz.
Yoga - Personal Training nach physiotherapeutischen Maßnahmen.

Die Seminare für Yogalehrer haben das Ziel, die Anatomie des Körpers nicht nur theoretisch zu verstehen, sondern auch wahrnehmen zu können. Jeder Mensch hat eine ihm eigene Konstitution, eigene Haltungs- und Bewegungsmuster, die seine Yogapraxis ganz individuell prägen. Dies zu erkennen und die richtigen Hilfestellungen zu geben, im richtigen Moment, ohne zu schaden oder die meditative Haltung zu verlieren, ist die Kunst im Unterricht. So kann jeder aus der tiefen Verbundenheit mit dem Körper und der inneren Wahrnehmung eine eigene intelligente Yogapraxis entwickeln.

www.yogahaus-aachen.com

Anika Landers (Moderation und Prānāyāma)

Yogalehrerin GGF, BDY/ EYU seit 1996.

Nach 15-jähriger Unterrichtstätigkeit u.a. beim ASG- Bildungsforum Düsseldorf leitet sie seit 2008 zusammen mit ihrer Mutter ihr eigenes Yogastudio in Düsseldorf-Gerresheim. Lehrt Prānāyāma, medizinische Grundlagen & Hatha-Yoga-Schriften in der Yogalehrausbildung.
Moderation von Lehrproben im Rahmen der Yogalehrausbildung seit 2002.

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

Als Tochter einer Yogalehrerin in Kontakt mit Yoga seit ihrer Kindheit. Studium Kunstgeschichte und Musikwissenschaften. Weiterbildung Ashtanga-Vinyasa- Yoga. Ausbildung zur Heilpraktikerin bei der Heilpraktikerschule Düsseldorf.

Daniela Trebing (Praktische Yoga-Philosophie, Prānāyāma, Didaktik & Methodik, Moderation)
Yogalehrerin BDY/EYU

Nach abgeschlossenem Lehramtsstudium, widmete sich Daniela intensiv der Musik, absolvierte dann die Yogalehrausbildung bei der GGF in Düsseldorf und ist seit 2009 Schülerin von Dr. Shrikrishna im Bereich Prānāyāma und Meditation. Sie nimmt zur Vertiefung dieser Praxis an vielen Retreats und Fortbildungen teil.

Danielas Unterrichtsschwerpunkt liegt in der geistigen Arbeit. Sie ist fasziniert von den mannigfaltigen Möglichkeiten, die Entwicklungsideen des Yoga in allen Lebenslagen zu verwirklichen. In ihre Seminare fließen Impulse aus der Literatur, der Musik, dem Film und den Naturwissenschaften ein, welche dazu inspirieren sollen, mit Freude und Verständnis den eigenen Yoga-Weg zu beschreiten, um auf dieser Basis dann als Yogalehrer oder Yogalehrerin in authentischer Art und Weise zu unterrichten.

Im Yogaforum moderiert Daniela Lehrproben und gibt Seminare zu den Themen: Patañjali, Bhagavad-Gītā, Prānāyāma, angewandte Yoga-Psychologie und Didaktik/Methodik.

Nicole Dünne-meier (Ayurveda, Asana-Detailarbeit, Mystik und Moderation)
Yogalehrerin BDY/EYU

Schon lange sind Bewegung und Berührung Teil ihres Lebens. Erst als Tanztrainerin, dann als Bewegungstherapeutin nach Dore Jacobs in der Psychiatrie. Ihre große Leidenschaft sind Reisen nach Indien und Süd-Ost-Asien, wo sie zahlreiche Fort- und Ausbildungen gemacht hat (Ayurveda-Massage Therapeutin, Thai-Massage Therapeutin). Vertiefung der Massagearbeit und Yogapraxis im In - und Ausland bei verschiedenen namhaften Lehrern wie David Lutt, Karin Bachmaier, Surinder Singh, Sharat Aurora und Martin Henniger. Nicole gibt Yogakurse, Seminare und Yogareisen.

www.anahata-herz-yoga.de

Peggy Mügge (Moderation und Berufskunde)
Yogalehrerin BDY/EYU

Peggy – von Hause aus Dipl-Kauffrau – arbeitet nach Abschluss ihrer Yogalehrausbildung BDY/EYU im Yogaforum als Yogalehrerin, Moderatorin und Dozentin für Ausbildungsklassen. Darüberhinaus nimmt sie die kaufmännische Perspektive im Büro ein. Nach langjähriger Führungstätigkeit im globalen wirtschaftlichen Kontext, war Yoga für Peggy der Türöffner hin zu einem tieferen, langsameren und bewussteren Leben – auf der Matte und im Alltag. In ihren verschiedenen Rollen, die sie im Yogaforum innehat, verbinden sich die Erfahrungen aus den verschiedenen beruflichen Welten auf wunderbare Weise. Im Rahmen der Yogalehrausbildung vermittelt Peggy berufskundliche Inhalte (Business Plan, Finanzen, Steuern, Marketing etc.), wobei der Fokus auf der konkreten Umsetzung im Yoga-Business-Kontext liegt.

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

Uwe Meier (Nervensystem und medizinischer Berater)

Yogalehrer BDY/EYU

Uwe ist Neurologe und hat damit nach eigener Aussage den schönsten Beruf der Welt gewählt. Er ist Schüler von Mingyur Rinpoche und Mitglied der internationalen Tergar-Meditationsgemeinschaft. Neben seiner langjährigen Meditationserfahrung in der Tradition des Vajrayana hat er an zahlreichen Retreats in Deutschland, Frankreich und in Nepal unter der Leitung von Mingyur Rinpoche teilgenommen. Seit dem Abschluss seiner Ausbildung zum Yogalehrer BDY/EYU im Yogaforum Düsseldorf ist er Dozent für das Thema „Nervensystem“ und fungiert als medizinischer Berater im Yogaforum.

Uwe ist überzeugt, dass wir für ein gelingendes Leben neben einer gesunden Bewegungskultur auch eine Bewusstseinskultur und philosophische Praxis brauchen, um uns als selbstwirksam zu erleben und den Widrigkeiten des Lebens mit Resilienz begegnen zu können.

ModeratorInnen / Lehrproben

Anika Landers

Astrid Rövekamp

Christiane Hochgürtel

Conny Bühne

Daniela Trebing

Martin Henniger

Nicole Dünnemeier

Peggy Mügge

Suzanne Josek

Ausbildungsdauer und Struktur unserer vom BDYoga anerkannten Yogalehr-Ausbildung

- 4 Jahre
- 955 Unterrichts-Einheiten berufsbegleitend über Wochenend-Seminare in Präsenz, Fern-, Selbst- oder Online-Schulung nach den Rahmenrichtlinien des BDYoga
- je nach Ausbildungsjahr ca. 6 bis 9 WE-Seminare über das Jahr verteilt, im Abstand von etwa 4 - 6 Wochen

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

- jährlich eine Intensivwoche (im 2. - 4. Ausbildungsjahr) hier in unseren Räumen in Düsseldorf
- Abschlussprüfung im Beisein einer Vertreterin / eines Vertreters des BDYoga

Voraussetzungen

- mehrjährige Yogapraxis
- persönliches Interesse für Yoga im Alltag, Yogastile, Meditation, Yogaphilosophie - und Systeme, Yogatraditionen

Nächste Schritte

- Kontakt per E-Mail oder telefonisch zur Klärung offener Punkte
- Besuch einer Yogastunde oder eines Kurses aus unserem Angebot bei Martin Henniger, um "unseren Yogastil" kennenzulernen, welchen wir vermitteln
- ein persönliches Gespräch mit der Ausbildungsleitung Martin Henniger
- Anmeldung / Besuch eines Orientierungsseminars

Mit gegenseitigem Einverständnis kann die Yogalehrausbildung durch Abschluss eines Ausbildungsvertrags beginnen.

Derzeit bestehende Klassen des Yogaforums Düsseldorf

Surya-Klasse

Agni-Klasse

Vayu-Klasse

SchülerInnenanzahl pro Klasse

12 bis ca. 22

Seminarzeiten der WE-Seminare

Freitag 17:30 Uhr – 20:45 Uhr

Samstag 08:30 Uhr – 20:30 Uhr

Sonntag 08:30 Uhr - 14:00 Uhr

22 Unterrichtseinheiten

Anreise am Freitag ab 16:30 Uhr.

Informationen zur BDY- anerkannten Yogalehrausbildung

Nachholtermine bei versäumten Seminaren

Ein versäumtes Seminar im Klassenverband kann in einer der parallellaufenden Ausbildungsklassen mit vergleichbaren Inhalten nachgeholt werden.

Ausbildungskosten / Seminarkosten

Orientierungsseminar	€	220,00
49 Monate, monatlich € 175,00	€	8.575,00
Prüfungsgebühren	€	700,00
	€	9.495,00

Weitere Kosten entstehen durch:

- Die Mitgliedschaft im BDYoga ab dem 2. Ausbildungsjahr verpflichtend (120,00 € jährlich)
- 2 externe Lehrproben (je ca. € 95,00 - € 120,00)
- 3 Einzel-Stunden bei einem/r unserer DozentInnen/ ModeratorInnen (je € 95,00)
- diverse Bücher, Hilfsmittel wie z.B. Meditationskissen, Bolster, Klötze, Gurt, Nasendusche. etc.)
- eventuelle Übernachtungskosten

Übernachtungsmöglichkeit

Es kann auf Schlafmöbeln übernachtet werden. Unterlage und Schlafsack sowie Handtücher sind bitte mitzubringen.

10,00 € pro Nacht (Änderung vorbehalten)

Verpflegung

Die TeilnehmerInnen verpflegen sich zum Frühstück selbst.

Für die Mittagspause am Samstag gibt es eine bunte Auswahl an Cafés im nahen Umfeld.

Yogaforum Düsseldorf

Rosmarinstraße 12k

40235 Düsseldorf

Fon 0211-22 960882 / Fax 0211-22 960883

mail@yogaforum-duesseldorf.de