

Dur Frau Yoga





Sparte des gemeinnützigen Vereins
Schamanismus e.V.

PoFa 1105

35633 Lahnau

Tel.: 0176 / 56 89 07 46

www.yoga-pur-frau.de

kontakt@dharamdhyan.de

copyright aller Inhalte



Inhaltsübersicht

- Einleitung
- Ausbildungsinhalte
- Ausbildungsstruktur
- Kosten
- Terminübersicht
- Dozentinnen der Ausbildung
- Medienübersicht
- Medienempfehlungen
- Kontaktdaten
- Anmeldeformular





Me within me





Wir sind Frauen

Mütter, Hebammen, Physiotherapeutinnen, Familienmanagerinnen, Berufstätige, Alleinstehende, Pädagoginnen, Kreative, Suchende, Omas, Weltreisende, Erfahrene, Unerfahrene, Große und Kleine, Dicke und Dünne, Individualistinnen, Neugierige, Yogalehrerinnen - Yoga Begeisterte!

Unser Leben vollzieht sich in Zyklen - und Yoga begleitet und bereichert all diese Lebenszyklen.

Die Yoga-Fachausbildung *PurFrau* richtet sich an alle Frauen: lädt dich ein tiefer in Yoga und Frau-Sein einzutauchen, mehr über das altüberlieferte Weisheits-Erfahrungs-System zu lernen, und mehr über dich als „Frau/Yoga“ zu begreifen.

Umfangreicher Zugang zu Fachwissen wie Physiologie, Humanologie, Lebens- und Übergangssphasen aus yogisch/weiblicher Sicht, Pranayama für z.B. die Wehen, Depressionen und Anti-Streß ermöglicht *Frau* die Fachausbildung in den Lebens-/Arbeits-/Alltag zu ergänzen.

Der Schwerpunkt liegt auf Kundalini Yoga und dessen Haltungen, Übungsreihen und Meditationen. Aber auch Hatha Yoga, Pilates und Beckenbodengymnastik werden erfahrbar.

Ziele sind wahlweise das Zertifikat zur YogaLehrerin *PurFrau* (die Ausbildung integriert Yoga für vielfältige Frauenthemen, Hormon-Yoga, Schwangeren-Yoga, Yoga Rückbildung, Yoga für Mutter & Baby) oder ein Fortbildungs-Zertifikat ergänzend zu einer schon absolvierten allgemeinen Yogalehrerausbildung Fokus *PurFrau* (Frau, Schwangeren-Yoga, Yoga Rückbildung, Yoga für Mutter & Baby).

Aber auch jene, die sich aus anderen Gründen dem Thema Frau/Yoga widmen möchten sind hier gut aufgehoben. Vertiefe dein FrauYogaSein!



Bountiful großzügig

Beautiful wunderschön

Blissful gesegnet



Ausbildungsziele

Die Phasen des Lebens als Frau aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und erfahren - mit Hilfe von Yoga, Meditation, Entspannungstechniken und Atemarbeit begleiten und lehren. Ganz praktisch, mit umfangreichem Lehrmaterial zu Physiologie und Kosmologie.

Die Fachausbildung kann in drei Varianten absolviert werden:

- Abschlussprüfung und Zertifikat zur Yogalehrerin Schwerpunkt Frau
- Fach-Fortbildung für Yogalehrende Zusatzzertifikat Schwerpunkt Frau
- oder du genießt die Gruppe und die Inhalte ganz für dich...ohne Prüfung - mit Teilnahmebestätigung!

Du kannst z.B. folgendes Unterrichten:

- Mutter & Kind Yoga / Rückbildung mit Baby
- Schwangerenyoga
- Hormonyoga
- Frauengruppen
- Beckenboden
- Kurse, Einzelworkshops, Intensivtage
- Seniorinnen
- Mantra und Klang
- Streßbewältigung





I am thine



Ausbildungsinhalte

Bewegung - Ernährung - Beratung - Lehren - Beistand - Selbstschau - Reife

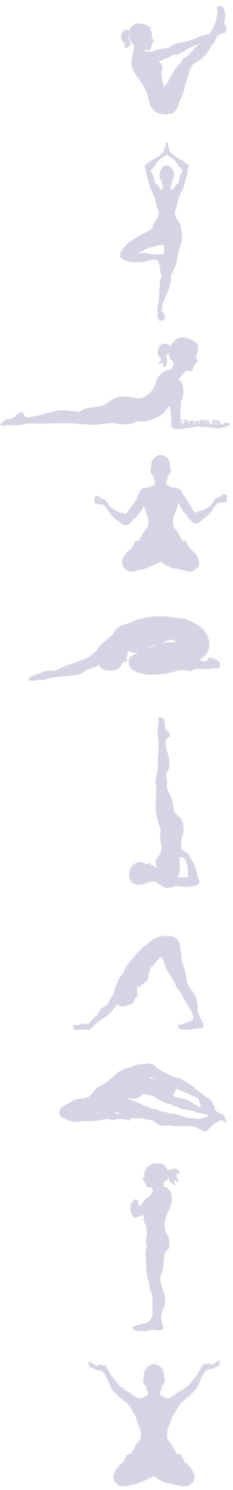
- Frau sein in den Kulturen der Welt, ihre Rituale, Kreise und Kräfte
- Übersicht - Was ist Yoga, Geschichte, Hintergründe Yogaformen, Kundalini Yoga/Yogi Bhajan
- Bandha - Schleusen des Körpers erfahren
- Asana - Körperhaltung
- Patanjali - der achtarmige Weg
- Yoga-Kriya - Übungsreihen verstehen und anwenden in den verschiedenen Gruppenthemen
- Pranayam - Atemtechniken
- Prana/Apana - die Balance
- Anatomie - Yogische und Westliche
- Sadhana - tägliche Disziplin
- Chakras - Energiezentren nutzen
- Dhyana - Meditation
- Tiefenentspannung - Methoden
- Winkel & Dreiecke
- Grundstruktur des Unterrichts
- Spezifische Gruppenthemen - z.B. Seniorinnen, Reha
- Schwangerenyoga - die Phasen, Besonderheiten, Geburtserleichterungsmethoden, Wochenbettstärkung, Übungen Ja/Nein
- Mutter & Kind - Yoga zur Rückbildung
- Beckenboden - Fundament
- Tattwas/Gunas - alles durchdringend
- Geist, Konfrontation, Erhebung
- Hormone, Partnerschaft, Sexualität
- Deine 10 Körper
- Kommunikation
- Intuition entfalten
- God and me, me and God are one
- Didaktik des Unterrichts
- Grenzerfahrungen - Leben, Krise, Glücklich sein, Streß, Vitalität, Tod und Sterben, Frau sein
- Administratives hinter dem Unterricht
- Haftbarkeit, Verantwortung als Lehrerin/Praktizierende



Grace Anmut

Purity Reinheit

Mastery Meisterschaft



Ausbildungsstruktur

- 6 Wochenenden Intensiv-Lernen mit neuen, zukunftsweisenden didaktischen Methoden
- Samstags 9 bis ca. 16 Uhr
- Sonntags 10 - 12 Uhr
- Abschluss/ Prüfungstag Samstag (ca 4 Std.)
- Teilnahme an 20x Kursterminen bei Yoga deiner Wahl
- Begleitete Kursleitung
- Hospitation bei einer Hebamme deiner Wahl (ausser du hast selbst im Geburtshaus entbunden) empfohlen
- Lehrerbriefe via email (Post auf Anfrage)
- Beratung/ Coaching (via Telefon oder Skype)
- die ungewöhnliche Prüfung erfolgt schriftlich gemeinschaftlich und in Selbst einschätzung

Die Ausbildung hat kompakte Anwesenheitszeiten und umfangreiche Heimarbeit. Es wird empfohlen, täglich 30 Min. Lernzeit zu investieren. In den Wochenendterminen werden wir intensiv Yoga, Meditation, Pranayama und Klang/ Mantra erleben und die entsprechenden Themen betrachten. Die Themenansätze werden dabei gemeinsam vertieft. Hausarbeiten allein oder in Kleingruppen ermöglichen noch tiefer in die vielfältigen Inhalte einzutauchen. So kann jede Frau das nötige Fachwissen zu den ihr günstigen Alltagszeiten erarbeiten und wiederholen.

- Intensive Selbstbildung/ Recherche wird vorausgesetzt
- eigene tägliche Yoga- und Meditations-Disziplin ist wünschenswert und von Herzen empfohlen
- Ein Repertorium über erlernte Inhalte sollte geführt werden
- die überreichten Materialien umfassen mehrere hundert Seiten Kriyas, Informationen, Übersichten, Meditationen, Anleitungen, Pranayamas, Mantras und vieles mehr. Vereinsintern werden ausserdem digitale Daten ausgetauscht, wie z.B. mp3s und Yogabücher als PDFs.





Be free





Ausbildungskosten - MODUL 1

° Nach Selbsteinschätzung je Wochenende 100 - 250 €

° Spende an den gemeinnützigen Verein willkommen.

° Abschlussprüfung zur Yogalehrerin PurFrau nach Selbsteinschätzung 75 - 150 €

Der gesamte Beitrag (Mitgliedschaft + Spende) ist dank Spendenquittung voll steuerlich absetzbar!

Der Preis versteht sich incl. Lehrmaterialien, Seminarwochenenden, Skripte, Online-Lernbriefe und begleiteter Unterrichte; für ggf. gemeinsam aufgenommenen Mantren als mp3 (auf USB-Stick). Selbst zu organisieren sind Fachbücher und empfohlene Apps.

An den Wochenenden Essen wir gemeinsam Mittagessen, Sonntags nach der Kriya am Morgen gibt es ein Brunch. Eine Spendendose für dieses stehen bereit.

Kinderbetreuung ist vor Ort - für teilnehmende Kinder werden 15 € pro Tag erbeten. (Kinderbetreuung kann im Krankheitsfalle ausfallen)

Die notwendigen eigenen Teilnahmen an Yogakursen sind per Teilnahmebescheinigung nachzuweisen. Ggf. die Bestätigung einer Hebamme über die Hospitation im Geburtsvorbereitungskurs. Der Besuch einer Hebammenpraxis, eines Geburtshauses und einer Entbindungsstation wird empfohlen. Auch Hospitation in einem Hospiz ist wertvoll aber nicht Vorgabe.

Osteopathische Behandlung/ Evaluierung eines persönlichen Yogaprogramms speziell auf deine körperlichen und inneren Themen ist ebenfalls empfohlen.

Ausbildungstermine

Jeweils Samstag 9 bis 16 Uhr

Sonntags 10 - 12 Uhr

WE I: 2. & 3.11.2019

WE II: 7. & 8.12.2019

WE III: 11. & 12.1.2020

WE IV: 8. & 9.2.2020

WE V: 14. & 15.3.2020

WE VI: 25. & 26.4.2020

Prüfungstag: Mai 2020 - wird gemeinsam festgelegt



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu Yogafachausbildung (Fortbildung) PurFrau an.
Die Anmeldegebühr von 50 € überweise ich umgehend auf das Vereinskonto:
Silke Bernhardt IBAN: DE16 5155 0035 0002 0751 58, Sparkasse Wetzlar.
Mir ist klar das meine Anmeldung eine Verantwortung für mich und die Ausbildung bedeutet.
Gültig ist die Anmeldung mit Abgabe des Mitgliedantrages & der Anmeldegebühr.

Name: _____

Vorname: _____

spiritueller Name (falls vorhanden): _____

Straße: _____

PLZ: _____

Stadt: _____

email: _____

Tel.: _____

Website: _____

Unterschrift: _____

Mit deiner Unterschrift bestätigst du die Verbindlichkeit deiner Anmeldung. Nicht wahr genommene Wochenenden werden trotzdem mit dem Mindestbeitrag von 100 € bezahlt, da du die Ausbildungsinhalte, Materialien und Lehrbriefe erhältst.

Das versäumen von Ausbildungswochenenden muss selbstständig nachgearbeitet werden. Die Lerninhalte werden bereitgestellt. Der Austausch mit anderen Teilnehmerinnen auch in Lerngruppen ist empfehlenswert. Jede Teilnehmerin ist berechtigt für einen Beitrag von 50 € in nachfolgenden Ausbildungen an Wunschterminen teilzunehmen.



Pur Frau Yoga

Yoga Sparte des gemeinnützigen Vereins Schamanismus e.V.
Vereinsinterne Erwachsenen-Fortbildung

Ausbildungsleitung und Koordination:

Lea Dharamdhyan Kaur Bernhardt

Unterrichtende Lehrerinnen sind z.B. erfahrene Yogalehrerinnen, Trainerinnen, hebammengedildete Doula, physiotherapeutisch fortgebildet, Coaching-Spezialistinnen, Osteopathin, Atemtherapeutin, ausgebildet in Naad-Yoga, Laya-Yoga und Mantra-Yoga, Still-/Tragetuchberaterin, Yogatherapeutin u.v.m. Vor allem aber: mit Herz und voller Hingabe bei der Sache!

Lehrende/ Assistenzen:

Nadine Stockmann, Manuela Schinas, Lea Bernhardt und andere

0176 / 56 89 07 46

kontakt@dharamdhyan.de

www.yoga-pur-frau.de

Jedes Ausbildungswochenende wird mit Kinderbetreuung im Yoga-Haus unterstützt.