

## Fortbildungstermine

**ka4201184** MO, 05.11.–FR, 09.11.18 (Bildungsurlaub)  
SA, 24.11./SA, 08.12.2018  
SA, 12.01./SA, 26.01./SA, 02.03./  
SA, 16.03.2019  
MO, 11.02.–FR, 15.02.19 (Bildungsurlaub)  
FR, 29.03.–SO, 31.03.19  
Bildungsurlaub:  
MO–DO von 09:00 bis 15:30 Uhr  
FR von 09:00 bis 14:00 Uhr  
Samstage von 16:45 bis 19:45 Uhr  
Wochenende:  
FR von 17:30 bis 20:00 Uhr  
SA–SO 10:00 bis 16:00 Uhr  
(106 Unterrichtsstunden)  
1280 EUR, Ratenzahlung möglich  
Förderung über Bildungsscheck oder  
Bildungsprämie möglich  
KOBİ-Räume, Adlerstraße 81–83, Dortmund

## Kostenloser Informationsabend zur Fortbildung

An diesem Abend stellen wir Ihnen das Kurskonzept vor, Sie können die Referentin kennenlernen und erhalten die Möglichkeit zu überprüfen, inwieweit dieses Angebot Ihren Erwartungen entspricht. Die Teilnahme am Informationsabend garantiert keinen Platz in der Fortbildung. Ihre Anmeldung ist erforderlich.

**ka2201185** Janne Michler  
MO, 07.05.2018 von 18:00 bis 19:30 Uhr  
KOBİ-Räume, Adlerstraße 81–83, Dortmund



## Anmeldung und Information

Wir bitten um telefonische oder schriftliche Voranmeldung. Daraufhin erhalten Sie Anmeldeunterlagen von uns. Die verbindliche Anmeldung erfolgt durch die Rücksendung dieser Anmeldeunterlagen mit den entsprechenden, vollständigen Anlagen innerhalb von 14 Tagen nach der Voranmeldung. Sollte Ihre Anmeldung bis zu diesem Zeitpunkt nicht eingegangen sein, behalten wir uns das Recht vor, Ihren Platz an andere Interessierte zu vergeben. Entscheidend ist die zeitliche Reihenfolge der eingehenden schriftlichen Anmeldungen (min. 10, max. 18 TN).

## Zahlungsmodalitäten

Für die Zahlung gibt es verschiedene Modelle:

1. Die Kosten für dieser Fortbildung in Höhe von 1280 EUR werden in fünf Raten (01.10.2018–01.02.2019) à 256 EUR von Ihrem Konto eingezogen.
2. Mit einem Bildungsscheck zahlen Sie die Gebühr von 780 EUR in drei Raten (01.10.2018–01.12.2018) à 260 EUR
3. Bei Zahlung der Gesamtsumme im Voraus (Eingang bis zum 01.10.2018), gewähren wir Ihnen 3 % Skonto (1241,60 EUR).

Falls Sie Fragen zur Weiterbildungsförderung haben, rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne oder schicken Ihnen Informationsmaterial zu. Auch unter [www.kobi.de](http://www.kobi.de) finden Sie die wichtigsten Informationen.

Bei Rücktritt entstehen für Sie folgende Kosten:  
Bis acht Wochen vor Seminarbeginn: 26 EUR. Weniger als acht Wochen vor Seminarbeginn: 127 EUR. Weniger als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn: 100 % der Kosten, es sei denn, ein/e Interessent/-in von der Warteliste kann nachrücken oder Sie stellen eine Ersatzperson. Die Rücktrittsregelung gilt auch bei kurzfristiger Anmeldung. Im Übrigen gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

## Wir sind für Sie da

	MO, DI, DO & FR	09:00–12:00 Uhr
	MO, DI & DO	13:00–16:00 Uhr
In den NRW-Schulferien	MO–FR	09:00–13:00 Uhr

## KOBİseminare

Anerkannte Einrichtung der Weiterbildung  
Adlerstr. 83 · 44137 Dortmund

Telefon 0231-5345250 · Telefax 0231-53452510  
E-Mail [info@kobi.de](mailto:info@kobi.de) · Web [www.kobi.de](http://www.kobi.de)

# FORTBILDUNG ZUM/ZUR ZERTIFIZIERTEN YOGA-ÜBUNGSLEITER/-IN

BERUFSBEGLEITENDE FORTBILDUNG  
November 2018–Juni 2019

KOBİseminare



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

## Yoga – Hintergrund

Yoga ist heutzutage in aller Munde. Für viele Menschen stellt sich Yoga jedoch verkürzt, als das Üben von Körperhaltungen zur Ertüchtigung des Körpers dar. Hinter den Übungen des Yoga verbirgt sich aber viel mehr.

Durch die Beschäftigung mit der Frage: „Was braucht es, um eine Zufriedenheit zu erreichen, die nicht von Äußerlichkeiten abhängig ist?“ entstand vor über 2000 Jahren ein Werk „Das Yoga Sutra des Patanjali“, welches darstellt, wie die in jedem von uns vorhandenen Ressourcen positiv genutzt werden können. Neben den Ausführungen wie der Körper und der Atem geschult werden, widmet sich das Yoga Sutra vor allem der Darstellung wie unser Geist (unser Denken und Wahrnehmen) funktioniert. Körper, Atem und Geist bilden im Verständnis des Yoga eine untrennbare Einheit, ein Ganzes. Für dieses Ganze, das ein Individuum ausmacht, wurden im Yoga Übungen entwickelt und so miteinander verwoben, dass wir auf unsere Gesundheit (und somit unsere Zufriedenheit) positiven Einfluss nehmen können.

Durch das Üben von Körperhaltungen und Atemübungen können wir unser System dort unterstützen, wo es ins Ungleichgewicht geraten ist, z.B. einen verspannten Nacken wieder in Balance bringen oder ein ungünstiges Atemmuster korrigieren.

Durch die Yogapraxis entwickeln wir ein besseres Verständnis von unserem Körper und lernen achtsam mit ihm umzugehen.

Durch die Betonung der Achtsamkeit beim Yoga üben entsteht ein anderer Blick auf uns selbst und die Welt. Wir können mehr bei uns bleiben und unsere Befindlichkeiten frühzeitiger wahrnehmen. Mehr Gelassenheit und Ruhe können sich einstellen und damit entfalten sich die Selbstheilungskräfte von Körper und Geist besser.

## Art der Yogapraxis

In dieser Fortbildung wird Yoga so gelehrt, dass die Übungen an die individuellen Möglichkeiten bzw. Einschränkungen der Praktizierenden angepasst werden, so dass ein/e jede/r sie ausführen kann. Im Vordergrund steht nicht die perfekte Form einer Yogahaltung, sondern die Funktion. Es geht darum, wie geübt werden muss, um eine positive Veränderung im Körper erreichen zu können. Dieses Anpassen der Übungen an die individuellen Menschen wird „Viniyoga“ genannt und ermöglicht eine Anwendung für unterschiedlichste Zielgruppen. Besondere Bedeutung wird hier außerdem der bewusst ausgeführten Atmung beigemessen, indem Atem und Körperbewegung in den Yoga-übungen gezielt verbunden werden. Für die Arbeit mit Kindern braucht es noch eine zusätzliche Qualifikation (auch im KOBİ-Programm zu finden).

## Inhalte

Um ein Verständnis für die philosophischen Hintergründe und Ziele des Yoga zu bekommen, wird in das grundlegende Werk über Yoga „Das Yoga Sutra des Patanjali“ eingeführt. Anhand einzelner Textauszüge werden Ausgangspunkt, Sinn und Zweck des Yoga beleuchtet.

Um die Methodik der Yogapraxis zu erfassen, wird anhand der eigenen praktischen Erfahrungen ein Verständnis für die Wirkweisen der Körper- und Atemübungen vermittelt sowie der Aufbau einer Yoga Übungsstunde diskutiert. Eine Yoga-Übungsstunde ist nur dann positiv wirksam, wenn sie aus sinnvoll aufeinanderbezogenen Schritten besteht. Es wird gelehrt, an welchen Prinzipien sich solch eine sinnvolle Zusammensetzung orientieren muss.

## Zielsetzung und Qualifikation

Die Teilnehmer/-innen sollen befähigt werden, eigenständig ausgewogene Yoga-Übungsabfolgen zu planen und im Rahmen ihrer gegenwärtigen Berufstätigkeit kompetent durchzuführen.

Am Ende der Fortbildung wird jede/r Teilnehmer/-in eine selbsterstellte Übungsstunde in der Gruppe anleiten.

## Zielgruppe

Diese Fortbildung ist konzipiert für Menschen, die in pädagogischen, psychosozialen oder gesundheitlichen bzw. heilberuflichen Bereichen arbeiten und Yoga unterstützend in ihrem Arbeitsbereich einsetzen möchten sowie für Menschen, die Interesse haben, einen tieferen Einblick in Yoga zu bekommen, um dies für sich selbst nutzen zu können.

Eigene Yogaerfahrung wird vorausgesetzt.

Der Informationsabend und eine mögliche Rücksprache mit der Kursleiterin können ggf. die Entscheidung über die Eignung zur Teilnahme absichern.

Die Fortbildung ersetzt keine therapeutische oder ärztliche Behandlung; eine normale physische und psychische Belastbarkeit wird vorausgesetzt.

## Abschlusszertifikat

Bei erfolgreicher und regelmäßiger Teilnahme schließt die Fortbildung mit einem aussagekräftigen Zertifikat mit dem Titel: „Zertifizierte/r Yoga Übungsleiter/-in“ ab.

Hinweis: Diese Fortbildung ist nicht einer Ausbildung zum/zur Yoga-lehrer/in gleichzusetzen, sondern hier wird im kleineren Rahmen ein umfassenderes Verständnis von Yoga gegeben, um dieses Wissen zusätzlich in der ausgeübten beruflichen Tätigkeit oder für sich selbst nutzen zu können.

## Leitung



### Janne Michler

Verheiratet, 1 Kind, Dipl.-Sozialpädagogin, 4-jährige Yoga-Ausbildung bei „die yogaschule“ in Köln/Bonn nach der Tradition Krishnamachary-

as und T. K. V. Desikachars, anerkannt vom BDY; eigenes Praktizieren seit über 20 Jahren; Unterrichtstätigkeit seit mehr als 10 Jahren. [www.](http://www.)