

Martina Weickel verbrachte nach ihrem ersten juristischen Staatsexamen an der Freien Universität in Berlin fünf Jahre in Indien. Sie hat dort an verschiedenen Instituten (Trivandrum, Jaipur, Rischikesh, Dharamsala und Varanasi) Yoga und Meditation erlernt. Ihre Yogalehrerausbildung im klassischen Yoga hat sie in Bombay am ältesten Yoga Institut der Welt (The Yoga Institute) bei Dr. Jayadeva Yogendra absolviert. Nachfolgend leitete sie dort Workshops für Herzranke, Menschen mit Atembeschwerden, Diabetiker, Menschen mit Rückenbeschwerden, Workshops für Schwangere, und Yogaseminare "Stress-Management für Führungskräfte". Kenntnisse aus zahlreichen Yogafortbildungen in Encinitas, Kalifornien sind in den Unterricht integriert.

Seit 2002 bildet sie in dem von ihr gegründeten Sadhana Yoga Institut in Mannheim YogalehrerInnen im Klassischen Yoga aus. Sie ist Yogalehrerin BDY /EYU.

Das Sadhana Yoga Institut bietet zudem Weiterbildungen für YogalehrerInnen an, kurze Intensive Teacher Trainings in englischer Sprache für ausländische TeilnehmerInnen, eine Ausbildung zum Yogacoach und eine Fortbildung, wie man selbst lernt, YogalehrerInnen auszubilden.

Kenntnisse aus zahlreichen Yogafortbildungen in Encinitas, Kalifornien sind in den Unterricht integriert.

Bisher sind drei Filme zusammen mit Vika Jagucanskyte entstanden: Something wonderful has happened, Und sonntags essen mit Mutter Theresa und The children of the kingfisher.

Am 17.11.2014 erschien das Buch 'Yogatherapie. Heilanwendungen für Körper, Geist und Seele' im Goldmann Verlag.

Beginn:  
13.Oktober 2018

Ausbildungsort:  
SADHANA YOGA INSTITUT im Bona Dea Yogastudio  
Obere Riedstr. 40 und im Garten

Martina Weickel  
Obere Riedstr. 32  
68309 Mannheim

Information:  
Martina Weickel  
☎ 0621 – 72 45 312  
✉ mahatina@gmx.de

Kosten:  
230 € monatlich über 12 Monate

Die Ausbildung vermittelt fundierte Kenntnisse im klassischen Yoga. Die Integration dieser Kenntnisse in den Alltag ermöglicht den TeilnehmerInnen, in ihr volles Potential hineinzuwachsen. Im Vordergrund steht die eigene spirituelle Entwicklung.

Die Ausbildung orientiert sich an den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation® nach Marshall Rosenberg. Sie ist so konzipiert, dass die TeilnehmerInnen sehr früh mit dem eigenen Unterricht beginnen können. Sie kann aber auch zum persönlichen Intensivstudium genutzt werden. Klassisches Yoga steht für den tiefen Drang nach Veränderung von Werten, Motivationen und innerer Haltung.

# Teacher Training

## Oktober 2018

### 1. Jahr



SADHANA YOGA INSTITUT  
AUS- UND WEITERBILDUNGEN IM CLASSICAL YOGA  
MARTINA WEICKEL  
MANNHEIM, GERMANY  
[www.Classical-Yoga.de](http://www.Classical-Yoga.de)

## INHALT DER AUSBILDUNG

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asanas des Klassischen Yoga</li> <li>○ Pranayama, Kriyas, Mudras</li> <li>○ Der 8-fache Pfad des Patanjali</li> </ul>	1. WE	13./14. Okt. 2018	Asanas und Yoga Philosophie
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ernährung und Ayurveda</li> <li>○ Philosophie und Geschichte des Klassischen Yoga</li> </ul>	2. WE	10./11. Nov. 2018	Pranayama, Kriyas, Mudras, Ayurveda und Ernährung
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Methodenlehre und Unterrichtsgestaltung</li> <li>○ Patanjali, Bhagavadgita, Veden, Upanishaden</li> </ul>	3. WE	19./20. Jan. 2019	Methodenlehre, Unterrichtstraining, eigene Vorstellstunde
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Anatomie und physiologische Aspekte der Asanas</li> <li>○ Psychologie</li> <li>○ Meditation</li> </ul>	4. WE	9./10.Feb. 2019	Patanjali's Yoga Sutras und ihre Anwendung aufs tägliche Leben
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Finanzplanung und Existenzgründung, Marketing</li> <li>○ Yoga in Beziehung zur abendländischen Kultur</li> </ul>	5. WE	9./10. März 2019	Anatomie und physiologische Aspekte der Asanas
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Foundation Yoga</li> <li>○ Public Speaking</li> <li>○ Sanskrit</li> </ul>	6. WE	6./7. April 2019	Yoga und Psychologie
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Yoga für Kinder, Schwangere, SeniorInnen</li> <li>○ Yoga Therapie</li> <li>○ Andere Yogastile</li> </ul>	7. WE	4./5.Mai 2019	Yogatherapie
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Berühmte Yogis</li> <li>○ Östliche und westliche Lehrtraditionen</li> <li>○ Yoga im Alltag</li> </ul>	8. WE	1./2.Juni 2019	Yogaphilosophie und Meditation
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aufgabe der YogalehrerIn</li> <li>○ Yoga und Biografiearbeit</li> <li>○ Vorstellstunden und Besprechung</li> </ul>	9. WE	6./7.Juli 2019	Yoga und Geld, Sanskrit
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Einfühlsame Kommunikation in Beziehungen</li> <li>○ Selbsterfahrung</li> <li>○ Abschluss und Zertifikat</li> </ul>	10. WE	21./22.Sept. 2019	Gemeinsamer Abschluss