

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" für mehrere Jahre. 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, Yogatherapieausbildung und eine Fortbildung, wie man selbst lernt, YogalehrerInnen auszubilden.

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:  
20.Juli 2019

Ausbildungsort: SADHANA YOGA INSTITUT

Martina Weickel  
Obere Riedstr. 40 im Bona Dea Yogastudio  
68309 Mannheim

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

Kosten:  
210 € monatlich über 6 Monate

Die Ausbildung im 3. Jahr vertieft die Kenntnisse im Klassischen Yoga und deren Anwendung im Alltag, belebt durch die eigene Erfahrung. Da vieles nun integriert wird, rundet sich das innere Bild und Verständnis der Yogaphilosophie ab. Im Vordergrund steht die eigene spirituelle Entwicklung und die dadurch ermöglichte selbstbewusste Weitergabe dieses wertvollen Wissens.

Die Ausbildung orientiert sich an den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation® nach Marshall Rosenberg. Auch YogalehrerInnen aus anderen Yogaschulen können teilnehmen. Die Ausbildung kann aber auch zum persönlichen Intensivstudium genutzt werden. Auch einzelne Wochenenden, die Coachingausbildung und die Yogatherapieausbildung können einzeln gebucht werden. Klassisches Yoga steht für den tiefen Drang nach Veränderung von Werten, Motivationen und innerer Haltung.

# Teacher Training

## Juli bis Dezember 2019

3. Ausbildungsjahr



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

- Achtsamkeit und Meditation
- Sattva im Frühling
- Yogatherapieausbildung
- Patanjali III
- Yoga und Biografiearbeit
- Ausblick und Vision

Das dritte Modul gibt die Möglichkeit, die Ausbildung in einem dritten Jahr zu vertiefen, Wissen und Erfahrung zu intensivieren und zu integrieren. Alltag und Beruf werden zur Einheit: Yoga ist Meditation in Aktion.

Am Ende gibt es ein Zertifikat über 525 UE (1., 2. und 3. Ausbildungsjahr zusammen). Coaching- und Yogatherapieausbildung sind enthalten und werden auf dem Zertifikat vermerkt. Wer mindestens 500 UE in einer Ausbildungszeit von mindestens 2 Jahren absolviert hat, erlangt damit eine wesentliche Voraussetzung für die Anerkennung durch die Krankenkassen. Die Ausbildung hat eine Gleichstellung mit dem BDY/EYU.

**Die Wochenenden können auch einzeln gebucht werden für einen Betrag von 235 €.**

1. WE

20./21. Juli 2019

Achtsamkeit und Meditation, Rückzug und innere Mitte, Feinstofflichkeit im Yoga

2. WE

28./29. Sept. 2019

Sattva im Herbst, die drei gunas im Alltag, Erhöhung von sattva in allen Lebensbereichen

3. WE

12./13. Okt. 2019

Yogatherapieausbildung WE 4 - Inhalt auf Extra Flyer

4. WE

9./10. Nov. 2019

Patanjali III – Hindernisse und Widerstand auf dem Weg des Yoga, Freiheit von Gedanken

5. WE

7./ 8. Dez. 2019

Yoga und Biografiearbeit, Rhythmen des Lebens, Wendepunkte und ihre Bedeutung, Versöhnung mit der eigenen Biografie, biografisches Schreiben, Lebensfluss:

**Ausblick und Vision**