

## INFO

### Datum:

23./24.11. 2019  
28./29.3. 2020

### Zeiten:

Sa 10-18 Uhr  
So 9- 16 Uhr

### Ort:

Sadhana Yoga Institut

Martina Weickel  
Obere Riedstr. 32 love and light  
68309 Mannheim

0621-7245312  
mahatina@gmx.de

Bei Sonne im Garten.

### Beitrag:

255 € für 1 Wochenende,  
Beide Wochenenden 500 €.

Jeder Mensch hat eine Berechtigung, so zu denken und zu handeln, wie er es tut.

Dr, Jayadeva Yogendra

## CLASSICAL YOGA

# Yogacoach Ausbildung

23./24. Nov.2019 und 28./29.März 2020



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

Die Yogacoach Ausbildung orientiert sich stark an der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg und an den wesentlichen Prinzipien der Yogaphilosophie. Die Ausbildung ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst, den eigenen Gedankenmustern und Glaubenssätzen. Dies ist unabdingbare Voraussetzung in der Begleitung anderer Menschen. Daher liegt der Fokus des ersten Wochenendes in der Begegnung mit sich selbst und dem Erlernen der Technik der Selbsteinfühlung der Gewaltfreien Kommunikation.

Diese Technik ist von größter Bedeutung, wenn es darum geht, sich selbst zu begreifen und zu verstehen, warum man sich auf eine bestimmte Weise fühlt. Dies ermöglicht eine große Form der Transparenz. .

Am zweiten Wochenende werden wir uns mit der Fremdeinfühlung der Gewaltfreien Kommunikation auseinandersetzen, d.h. Wie fühle ich mich in den anderen ein?

Auch diese Technik bedarf einiger Übung und wird mit kleinen Rollenspielen vertieft.



Natürlich unterstützt die Ausbildung ganz besonders darin, YogaschülerInnen zu beraten und zu begleiten.

Die Ausbildung befähigt dazu, Menschen zu coachen und sie in Krisen und schwierigen Situationen mit Weisheit und Klarheit zu begleiten.

Eigenes Üben, die Bereitschaft, sich mit sich selbst und auch seinen sanskaras, also den Erinnerungen aus der Vergangenheit, auseinanderzusetzen sind hier von großer Bedeutung. Besonders die vier parikarmas, also Güte, Mitgefühl, heitere Gelassenheit und Loslassen werden in die Coachingfähigkeit integriert. Durch das Selbstcoaching entsteht innerer Freiraum und durch die Einfühlung in die anderen entsteht mehr Verbindung in den Beziehungen.

Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab.

Dem anderen zu zeigen, was in uns lebendig ist, ist das größte Geschenk, was wir einem Menschen machen können.



Dr. Marshall Rosenberg