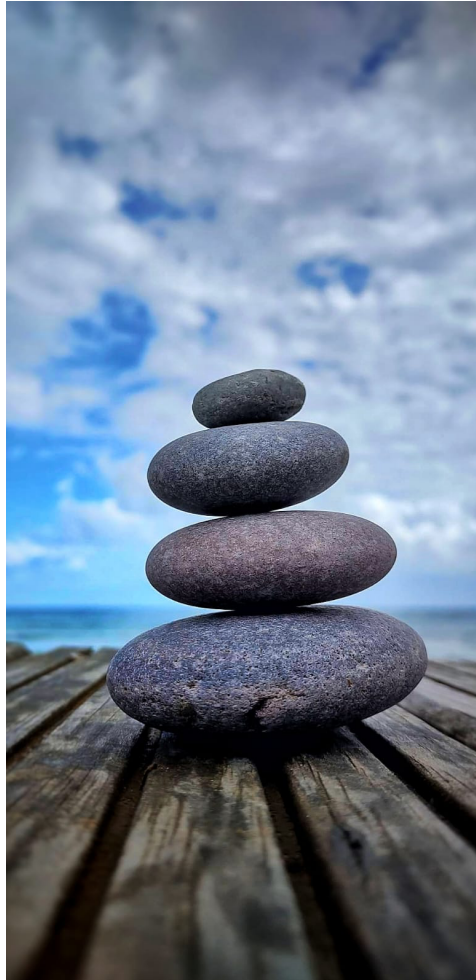


Yogazentrum Ulm

Seminare, Aus- und Fortbildungen 2026



»Den Puls des eigenen Herzens fühlen.
Ruhe im Innern.
Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen,
das ist es.«

Christian Morgenstern

vhulm

Unser Angebot mit

ab Seite

Katja und Michael Böhm	1
Beate Cuson	8
Andrea Gassmann	10
Ulrike Grunert	11
Beate Herteux	14
Jürgen Laske	15
Nina Nicolussi	16
Michael Prochno	17
Anna E. Röcker	19 / 34
Simone Schmid	20
Jannik Schuster	23
Claudia Stern	24
Monika Swoboda	25
Anna Trökes	26
Bettina Vogt	28
Dagmar Wurster	30
Lilla Wuttich	31

Januar

16.01.	Meditation in Bewegung 25H1022848	Beate Herteux	S.	14
16.01	Mantras singen 25H1020524	Katja und Michael Böhm	S.	5
23.01.	Gut schlafen mit Yoga 25H1028824	Nina Nicolussi	S.	16
24.01.	Ägyptischer Yoga 25H1028825	Michael Prochno	S.	18
25.01	Neurozentriertes Yoga 25H1028826	Jannik Schuster	S.	23

Februar

06.02.	Mit Präzision in die Asanas 25H1023447	Ulrike Grunert	S.	11
13.02.	Faszienyoga 25H1030044	Dagmar Wurster	S.	30
20.02.	Angewandte Asana Anatomie 25H1028816	Lilla Wuttich	S.	31
28.02	Yoga, Energie & Elemente / Chakras 25H1023457	Bettina Vogt	S.	28

März

06.03.	Wurzeln und Flügel – Stützübungen und Balance 26F1022835	Simone Schmid	S.	20
06.03.	Mantras singen 26F1020520	Katja und Michael Böhm	S.	5
13.03.	Einführung in Kundalini Yoga 26F1022838	Jürgen Laske	S.	15
27.03.	Mit Yoga ganzheitlich Reinigung und Stärkung erfahren 26F1022840	Beate Herteux	S.	14

April

17.04.	Mantras singen 26F1020521	Katja und Michael Böhm	S.	6
--------	-------------------------------------	------------------------	----	---

Mai

08.05.	Yoga meets Pilates – Yogilates 26F1022845	Andrea Gassmann	S.	10
08.05	Mantras singen 26F1020522	Katja und Michael Böhm	S.	6
09.05	Traumyoga 26F1028846	Michael Prochno	S.	18
10.05.	Yoga Nidra 26F1028847	Claudia Stern	S.	24

Juni

12.06.	Mantras singen 26F1020523	Katja und Michael Böhm	S.	6
20.06.	Psychosomatik im Yoga und Ayurveda 26F1029310	Monika Swoboda	S.	25
26.06.	Hurra, wir werden älter! 26F1028815	Beate Cuson	S.	8
27.06.	Yoga Flow & Yoga Dance 26F1028816	Beate Cuson	S.	9
28.06.	Yoga vor und nach einer Hüft-OP 26F1028817	Beate Cuson	S.	9

Juli

10.07.	Mantras singen 26F1020524	Katja und Michael Böhm	S.	6
11.07.	Meditation 26F1028721	Anna E. Röcker	S.	19
31.07.	Yoga Seminar im Allgäu 26F1028893	Simone Schmid	S.	20

September

17.09.	Yoga Psychologie und Yoga Coaching 26H1028721	Anna E. Röcker	S.	19
25.09.	Mit Hilfe der dynamischen Meditation in die Stille 26H1023446	Ulrike Grunert	S.	12

Oktober

03.10.	Neuro-Yoga 26H1029509	Anna Trökes	S.	26
09.10.	Yoga als Erfahrungsweg 25H1022830	Michael Prochno	S.	17
10.10. ff	Ausbildung Yoga Nidra 26H1015415	Anna E. Röcker	S.	34
16.10.	Mantras singen 26H1020520	Katja und Michael Böhm	S.	7
28.10. ff	Ausbildung Yogatherapie nach den Prinzipien der Spiraldynamik® 26H1028816	Lilla Wuttich	S.	32

November

13.11.	Yogaunterricht für Senioren 26H1028810	Simone Schmid	S.	22
20.11.	Stille, Meditation und Yoga 26H1020521	Bettina Vogt	S.	28
20.11.	Mantras singen 26H1020521	Katja und Michael Böhm	S.	7
21.11.	Kraft und Flexibilität für Körper und Geist – Patanjali meets Core Stability 26H1029510	Anna Trökes	S.	26
28.11.	Die Ruhnächte – in Verbindung mit Yoga 26H1023455	Ulrike Grunert	S.	12

Dezember

11.12.	Mantras singen 26H1020522	Katja und Michael Böhm	S.	7
--------	-------------------------------------	------------------------	----	---

Katja und Michael Böhm

Katja Böhm, M.A., studierte Allgemeine und Vergleichende Sprachwissenschaften mit Schwerpunkt Altindisch. Seit 2009 unterrichtet Katja Böhm als Dozentin für Sanskrit im Yogazentrum Ulm. Als zertifizierte Singleiterin für heilsames Singen und Chanten liegt ihr das Singen von Mantras besonders am Herzen.

In ihren Fortbildungen ist es ihr nicht nur ein Anliegen, die Mantras in ihrer Schönheit und heilsamen Wirkung zu vermitteln, sondern auch ihre Bedeutung vor dem geistesgeschichtlichen Hintergrund der indischen Spiritualität verständlich zu machen. Katja Böhm ist Gründerin der sanskritwerkstatt.

Michael Böhm ist staatlich anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre mit Abschluss am Richard-Strauss-Konservatorium München, Produzent und Arrangeur.

Er lehrt als Dozent und Instrumentallehrer an vielen Schulen und Bildungseinrichtungen.

Katja und Michael Böhm öffnen in ihren Singgruppen, Workshops und Singreisen mit Begeisterung den Raum für die wunderschöne Erfahrung des gemeinsamen Singens.

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte

Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. Anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,7 UStd.)

Freitag, 16. Januar, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10-20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

Nr. 25H1020524

Mantra singen zentriert unseren abgelenkten Geist. Innere Ruhe, tiefe Entspannung und wohltuende Gefühle des Verbundenseins können entstehen. Die herzöffnende Wirkung der Mantras beruht unter anderem auf der besonderen Klangstruktur der altindischen Sprache (Sanskrit) sowie auf den eingängigen westlich beeinflussten Melodien, die sie begleiten. Singenfahrung oder Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte

Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. Anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,7 UStd.)

Freitag, 6. März, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10-20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

Nr. 26F1020520

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte
Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

1 Abend (2,7 UStd.)

Freitag, 17. April, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10-20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

Nr. 26F1020521

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte
Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. Anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,7 UStd.)

Freitag, 8. Mai, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10-20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

Nr. 26F1020522

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte
Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. Anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,7 UStd.)

Freitag, 12. Juni, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10-20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

Nr. 26F1020523

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte
Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. Anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,7 UStd.)

Freitag, 10. Juli, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10-20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

Nr. 26F1020524

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte
Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. Anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,7 UStd.)

Freitag, 16. Oktober, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10-20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

Nr. 26H1020520

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte
Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. Anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,7 UStd.)

Freitag, 20. November, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10-20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

Nr. 26H1020521

Mantras singen

Für Yogaübende, Yogalehrende und andere Interessierte
Katja Böhm, (M. A.), Dozentin für Sanskrit, Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen

Michael Böhm, Staatl. Anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre

1 Abend (2,7 UStd.)

Freitag, 11. Dezember, 20 bis 22 Uhr

Gebühr 15,00 €

10-20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

Nr. 26H1020522

Beate Cuson

Beate Cuson ist Yogalehrerin, aus dem Tanz kommend, Heilpraktikerin, Autorin und glücklicher 1957-iger Jahrgang. Seit über 40 Jahren (er)lebt und unterrichtet Beate Cuson Bewegung u. a. Tanz, Worldbeat, Capoeira und seit über 35 Jahren Yoga, mit einer Fülle an Erfahrungen verschiedener Tanz- und Yogastile, Tanztheater und Körpertherapien wie Alexandertechnik, Rolfing, Feldenkrais, Osteopathie, BMC ...

1998 ging sie das damalige Abenteuer ein, ein großes Yoga-Studio in Berlin zu eröffnen, sehr ungewöhnlich zu einer Zeit, als Yoga noch unpopulär war. Seit Januar 2012 geht sie nun einen neuen Weg ohne das Studio. Ihr Schwerpunkt liegt zur Zeit auf Yoga-Ferienwochen, -Workshops und -Fortbildungen in Deutschland, Holland, Österreich, Spanien und in der Schweiz. Sie ist Autorin mehrerer Bücher, u. a. »Bodyforming mit Yoga«, »Flow Yoga – Meditation in Bewegung« und »Yoga für die reifen Jahre – die Fülle des Lebens genießen«. 2010 erschienen die in Indien gedrehten DVDs »Flow Yoga – Meditation in Bewegung« und »Flow Yoga – Poesie in Bewegung«.

Yogaseminar: Hurra, wir werden älter!

Yoga im Fluss des Lebens, im Fluss und Tanz der Asanas

Für Übende und Lehrende

Beate Cuson, Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Autorin

1 Tagesseminar (8,67 UStd.)

Freitag, 26. Juni, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Gebühr 96,00 €

Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) möglich

12-17 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26F1028815

Yoga ist ein Weg, der uns wundervoll unterstützen kann mit den Herausforderungen des Lebens und dem Älterwerden mit mehr Gelassenheit umzugehen. Es bietet viele Möglichkeiten, lange kräftig, stark und beweglich zu sein. Und das nicht nur körperlich, sondern auch geistig, seelisch und spirituell.

Yoga ist eine spannende Entdeckungsreise hin zu dem, was uns guttut und das besonders mit zunehmendem Alter. Es gibt uns die Möglichkeit, unserem Leben mehr Richtung und Tiefe zu geben und mit den vielfältigen Anforderungen im Fluss der Zeit heilsam umzugehen.

Im Üben der Asanas und Flows wollen wir besonders die Freude an der Bewegung, das spielerische Ausprobieren und neugierige Erforschen sowie das eigene sinnliche Erleben kultivieren und dabei auch immer unseren eigenen Rhythmus finden. Besonders die fließenden und tanzenden Bewegungen sind so wohltuend für unseren Körper, fördern eine harmonische Kraft, faszinierende Geschmeidigkeit und Anmut.

Wir werden an diesem Wochenende genussvoll und beschwingt durch die Asanas fließen und sie auch tanzen lassen. Und dabei Qualitäten kultivieren, die uns mehr in die Fülle des Lebens führen. Qualitäten wie Vertrauen, Achtsamkeit, Dankbarkeit, innere Ruhe, heitere Gelassenheit, Schönheit, Stärke und Glück.

Auch werden wir auf spezifische Themen eingehen, u. a. Ernährung im Alter, Wechseljahre, gesundheitliche Herausforderungen, Muskeltraining im Alter und all die Fragen, die so auftauchen werden.

Es ist nie zu spät, ein erfülltes und glückliches Leben zu leben.

Yogaseminar: Yoga Flow & Yoga Dance

Yoga im Fluss des Lebens, im Fluss und Tanz der Asanas

Für Übende und Lehrende

Beate Cuson, Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Autorin

1 Tagesseminar (8,67 UStd.)

Samstag, 27. Juni, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Gebühr 96,00 €

Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) möglich

12-17 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26F1028816

Yoga ist Yoga – und doch können wir die Asanas und Flows wie einen Tanz ausführen, einen eigenen Tanz kreieren, sie fließen lassen in unserem Rhythmus, unserem Tempo – mal langsamer, schneller, länger verweilend. Wir genießen die Freiheit mit der Bewegung zu spielen und kreativ zu sein. Wir führen die Asanas und Flows aus mit innerem Wahrnehmen, intuitiv, sinnlich, beseelt und mit unserer Energie belebt. Die Grundlagen des Yoga Dance finden wir im Flow Yoga, erleben und verkörpern aber im Yoga Dance mehr das eigene, individuelle Beleben und Beseelen der Asanas und Flows.

Immer wieder inspiriert von Musik aus der ganzen Welt werden wir uns von den Asanas bewegen lassen in Aktivität und Stille, Anspannung und Entspannung und entdecken dabei die wellenartigen, spiralförmigen, kreisenden und schlangenartigen Bewegungen, die so gut tun.

Dieses Seminar lässt Flow Yoga & Yoga Dance mit viel Freude, spielerisch und individuell und mit viel Raum für Fragen erleben.

Einige Themen:

- Prinzipien der Bewegung, des Flow Yoga, des Yoga Dance
- symbolische Bedeutung: Im Fluss des Lebens/ein Tanz durch das Leben
- was ist eigentlich Tanz? Die Bedeutung von eigenem Rhythmus und Tempo
- was bedeutet mehr Kreativität in einem Asana?
- wie kultiviere ich mehr Tiefe und Beseelung im Asana und Flow?
- Atem und Bewegung
- die Kunst des unterstützenden Einsatzes von Musik

Yogaseminar: Yoga vor und nach einer Hüft-OP

Für Übende und Lehrende

Beate Cuson, Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Autorin

1 Tagesseminar (8,67 UStd.)

Sonntag, 28. Juni, 9:30 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Gebühr 96,00 €

Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) möglich

12-17 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26F1028817

An diesem Tag werde ich meine eigenen umfangreichen Erfahrungen und das Wissen vermitteln, das ich während meines mehrjährigen Weges bis zu meinem künstlichen Hüftgelenk erlebt, recherchiert und gelernt habe.

Yoga kann auf dem Weg der Heilung vielfältig unterstützend sein und das sowohl in der Vorbereitung einige Wochen vor, während und besonders nach der OP. Ausgewählte Asanas, Flows und Bewegungen fördern Mobilität, Beweglichkeit, Gleichgewicht und durch eine gezielte Muskelkräftigung mehr Stabilität.

Die Durchblutung wird angeregt, das Immunsystem, Herz und Kreislauf und der Stoffwechsel werden gestärkt. Die angenehmen Bewegungen und auch Atemübungen, Visualisierungen und Meditationen verhelfen zu einer wohltuenden Entspannung. Gedanken mit all den Sorgen und Ängsten können mehr zur Ruhe kommen. ein besserer Schlaf entstehen. Mit Hilfe des Yoga können wir auch mehr Vertrauen, Geduld und Mut kultivieren, Qualitäten, die in dieser Zeit sehr hilfreich sind. Dieser Tag ist empfehlenswert für Yogalehrende, um Teilnehmer*innen, Freunde, Bekannte etc. in dieser Phase gezielter unterstützen zu können und für Betroffene, die bereits etwas Yoga- oder andere Bewegungserfahrung haben.

Andrea Gassmann

Andrea Gassmann ist zu ihrer jetzigen Tätigkeit schrittweise gekommen. Als gelernte Kauffrau konnte sie in über 25 Jahren in großen deutschen Touristikunternehmen in unterschiedlichen Bereichen im Ausland sowie an Flughäfen und Reisebüros viele Erfahrungen mit Menschen sammeln. Das nennt sie ihre 1. Berufung. Die 2. Berufung hat sie seit 2009 im Bereich der Bewegung/Entspannung gefunden. Andrea Gassmann hat u. a. folgende Weiterbildungen absolviert: Ausbildung zur Entspannungstrainerin und Seminarleiterin für Stressmanagement, Ausbildung Hatha-Vinyasa Yogalehrerin / Yogatherapie / Yogatherapeutin und ZENbo Balance Trainerin (Yoga mit Qigong), Fortbildungen: Hormonyoga, Yoga am Arbeitsplatz, Yoga 50+ und Senioren, Yoga meets Pilates, Pilatesvariationen, Body-Agiliment, Reiki I und II, Emotionsablösung nach Bradley Nelson. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit, ihr Wissen zu teilen und Menschen auf ihrem Weg in ein ausgeglichenes, gesundes und vitales Leben zu unterstützen.

Yoga-Workshop: Yoga meets Pilates – Yogilates

Für Übende und Lehrende

Andrea Gassmann

1 Nachmittag (4 UStd.)

Freitag, 8. Mai, 15:30 bis 18:30 Uhr

Gebühr 44,00 €

10-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26F1022845

Warum Yogilates?

Yogilates vereint das Beste aus Yoga und Pilates mit all seinen positiven Wirkungen. Wer sanfte Fitness, Bodystyling und ganzheitliche Harmonisierung erleben will, liegt mit Yogilates genau richtig! Die Trainingsform kombiniert Atemtechniken, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen. Stress wird reduziert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

In diesem Workshop werden die wichtigsten Inhalte des Duos erläutert und geübt:

- Warum es sinnvoll sein kann, Yoga und Pilates miteinander zu kombinieren
- Erklärung und Vorteile beider Übungstechniken
- Erlernen der unterschiedlichen Atemtechniken.
- Aus verschiedenen Yoga- und Pilates-Übungen wird in diesem Workshop eine Sequenz zusammengestellt und geübt.

Ulrike Grunert

Ulrike Grunert unterrichtet Yoga seit 1994. Ihre Yoga-Ausbildung absolvierte sie an der Sebastian-Kneipp-Akademie. Yoga-Weiterbildungen u. a. bei Anna Trökes, Jutta Pinter-Neise, Boris Tatzky, Martin Soder, T. K. V. Desikachar, Indra Mohan und Michael Forbes. Sie hat eine Zusatzausbildung in Ayurveda Yoga, ist Ayurveda-Therapeutin (SEVA) sowie Lauffreileiterin und ist seit 2004 im Leitungsteam des Yogazentrums Ulm tätig. Sie schrieb zusammen mit ihrem Mann Detlef Grunert u. a. die Bücher »Balance durch Ayurveda-Yoga«, »Ayurveda-Yoga für die Wohlfühlfigur«, »Yoga für Läufer«, »Einfach meditieren«.

Yoga-Workshop: Mit Präzision in die Asanas – Die Kunst der gut eingerichteten Haltung

Für Übende und Lehrende

Ulrike Grunert, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Ayurveda-Therapeutin (SEVA)

1 Nachmittag (4 UStd.)

Freitag, 6. Februar, 15:30 bis 18:30 Uhr

Gebühr 44,00 €

12-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 25H1023447

Damit in einem Asana das Gefühl nach Patanjali »sthira sukham asanam« (die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich) entstehen kann, muss die Yogahaltung präzise angeleitet und eingenommen werden.

Jedes Asana hat ein bestimmtes Konzept, eine Struktur und Form, so dass wir im Asana eine bestimmte Erfahrung machen können. Eine Erfahrung auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene – wir erkennen Prägungen und Muster und können uns dadurch verändern und weiterentwickeln.

Jeder Körper ist einzigartig und sehr unterschiedlich, jeder Mensch hat individuelle Stärken und auch Schwachstellen im Körper – geprägt vom täglichen Leben mit wenig oder falscher Bewegung oder einseitiger Haltung.

So wird ein Asana einer Person leichtfallen, während dasselbe Asana einer anderen Person Mühe bereitet. Im Yoga üben wir mit Achtsamkeit, Gewaltlosigkeit und Ehrlichkeit gegenüber uns selbst. Es gilt, Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren und bei Wunsch nach Veränderung, geduldig und ausdauernd daran zu arbeiten, um Verbesserung zu erlangen. Kein Ehrgeiz oder Fehleinschätzung sollte im Üben sein.

Die Verwendung von Hilfsmitteln und sanfte Impulse und Korrekturen durch eine Lehrerin/einen Lehrer oder Partnerin/einen Partner kann persönliche Defizite ausgleichen und erlaubt der/dem Übenden eine korrekte Ausführung des Asanas oder einer passenden Variante.

In ausgewählten Asanas arbeiten wir an der korrekten Form, verbinden sie dann zu einem Karana und kommen so immer mehr zu uns, zum Erleben der Intention des Übens.

Yoga-Workshop: Mit Hilfe der dynamischen Meditation in die Stille

Für Übende und Lehrende

Ulrike Grunert, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Ayurveda-Therapeutin (SEVA)

1 Nachmittag (4 UStd.)

Freitag, 25. September, 15:30 bis 18:30 Uhr

Gebühr 44,00 €

12-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26H1023446

Stille ermöglicht Nachdenken über Dinge, die einem sonst nicht auffallen würden – Stille ermöglicht Offenheit für sich selbst, Feingefühl für Eindrücke und Gedanken, die sonst verloren gehen und unterdrückt werden.

Meditation ist der Weg, auf dem wir zum inneren Ort der Ruhe kommen – das Eigentliche berühren können. Meditation heißt nicht, dass wir immer ganz still sein müssen.

Im angespannten Körper können Gedanken nicht frei fließen – ein bewegungsloser Körper blockiert die Kreativität – ein energieloser Körper raubt dem Denken jeden Mut.

Neurophysiologische Untersuchungen konnten zeigen, wie Denken und Fühlen mit körperlichen Prozessen korrespondieren.

In der dynamischen Meditation werden verschiedene Musik-Bewegungen zu spannungslösenden Instrumenten, mit denen wir den Körper, Geist und die Gefühle entspannen können. Anschließend tauchen wir sitzend in einen Raum innerer Gelassenheit ein – finden in der Stille Ruhe und Kraft.

Yogaseminar: Die Rauhnächte – in Verbindung mit Yoga

Einstimmung auf die Zeit zwischen den Jahren

Für Übende und Lehrende

Ulrike Grunert, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Ayurveda-Therapeutin (SEVA), Beate Herteux,

Yogalehrerin, Yogalehrer*in-Ausbilderin

1 Tagesseminar (8 UStd.)

Samstag, 28. November, 9:30 bis 12:30 Uhr und 14:30 bis 17:30 Uhr

Gebühr 96,00 €

10-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

Nr. 26H1023455

Die Nächte, in denen die Nächte länger sind als die Tage, werden Rauhnächte genannt. Sie markieren eine Lücke/Leerstelle im Kalender, welche zustande kam, als man sich vom Mondkalender abwandte und sich nach dem Lauf der Sonne richtete.

Die Rauhnächte, (11 Tage, 12 Nächte) füllen die Lücke vom Mond- zum Sonnenjahr.

Erste Rauhnacht: 25.12. bis Zwölfte Rauhnacht: 05.01.

Es gibt auch die Auffassung, dass die Rauhnächte in der Nacht der Wintersonnenwende, der Thomasnacht, am 21.12. beginnen.

Diese Tage und Nächte wurden früher als geschenkte Zeit angesehen. Seit jeher schlägt zu dieser Zeit ein anderer Takt: Die Menschen arbeiten oft nicht oder weniger, man verbringt mehr Zeit im Kreise der Familie und mit engen Freunden. Alles wird langsamer, ruhiger, manchmal nachdenklicher mit Blick auf den Jahreswechsel.

In der Zeit der Rauhnächte hat die Natur sich gänzlich zurückgezogen – dazu die mystische Bedeutung: Wenn die Nacht am dunkelsten ist, wird das Licht wieder geboren und gewinnt an Kraft. Kelten und Germanen hatten um die Zeit der Wintersonnenwende besonders geheiligte Tage und Nächte, die Weihnächte.

In der Zeit der Rauhnächte gab es immer schon bestimmte Bräuche und Rituale, z. B. Dankbarkeitsrituale, die Rückkehr des Lichts feiern oder sich auf Visionen zu konzentrieren. Auch der Yogaweg empfiehlt, immer wieder Zeiten der Ruhe und Regeneration einzurichten – für Selbsterforschung (Svadyaya), um zu erkennen, »was ist mir wichtig – wie möchte ich meine Zeit so gestalten, dass ich mich regenerieren, kräftigen und mein Potential entfalten kann«.

In diesem Workshop wollen wir die Themen der Rauhnächte reflektieren und mit Yoga, Atemübungen und einer Meditation unserem Selbst entspannt begegnen – um gestärkt und mit Freude in die Weihnachtszeit und das neue Jahr zu starten.

Beate Herteux

Beate Herteux ließ sich am Yogazentrum Ulm zur Yogalehrerin ausbilden. Regelmäßige Fortbildungen zur Vertiefung und Weiterentwicklung ihrer eigenen Yogapraxis folgten. Seit 2016 bietet sie im »Raum für Yoga« in Nördlingen sowohl Gruppen- als auch Einzelunterricht an. Zentrierte Achtsamkeit, Einssein mit dem, was man gerade tut, verbunden mit einer präzisen Ausrichtung in den Asanas, zeichnen ihren Unterrichtsstil aus, der gleichzeitig auch Raum lässt für Individualität und Kreativität.

Yoga-Workshop: Meditation in Bewegung

Für Übende und Lehrende

Beate Herteux, Yogalehrerin, Yogalehrer*in-Ausbilderin

1 Nachmittag (4,7 UStd.)

Freitag, 16. Januar, 15 bis 18:30 Uhr

Gebühr 52,00 €

10-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 25H1022848

Dieses Seminar ist besonders gut geeignet für alle, denen das Stillsitzen in der Meditation eher schwerfällt. Einfache Bewegungsabläufe wechseln sich mit statisch gehaltenen Asanas ab. Der Fokus der Aufmerksamkeit liegt dabei immer auf dem Rhythmus des eigenen Atems, bzw. auf der Verbindung von Atem und Bewegung. Es wird warm, die Energie beginnt zu fließen, außen und innen, Einheit entsteht, Kopf- und Herzraum werden still.

Yoga-Workshop: Mit Yoga ganzheitliche Reinigung und Stärkung erfahren

Für Übende und Lehrende

Beate Herteux, Yogalehrerin, Yogalehrer*in-Ausbilderin

1 Nachmittag (4 UStd.)

Freitag, 27. März, 15 bis 18 Uhr

Gebühr 44,00 €

10-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26F1022840

Nach der kalten Jahreszeit können wir im Frühjahr mithilfe von Yoga die steifen Gelenke, die träge Verdauung und die allgemeine Antriebslosigkeit wieder loswerden. Wir lernen die verschiedenen Reinigungsansätze des Yoga kennen. So zum Beispiel, wie wir mit den Asanas und Atemübungen »agni«, unser Verdauungsfeuer, stärken, sodass der Körper entlastet und mit neuer Energie versorgt wird. Und wie Meditation uns helfen kann, negativen, eingefahrenen Gedanken eine positivere, lebensbejahende Ausrichtung zu geben. Das ist Reinigung pur, hin zu mehr Stille, Klarheit und Lebensfreude im Geist.

Jürgen Laske

Jürgen Laske ist seit 1999 Kundalini und Kinderyogalehrer und seit 2014 Inhaber der Bausinger Yogamanufaktur. Ihn treibt an, den Yoga nicht nur auf der Matte zu unterrichten, sondern den Yoga in die Welt zu tragen. Genauer in die Wirtschaftswelt und in die Mitte der Gesellschaft. Daher engagiert er sich in der Gemeinwohl-Ökonomie und achtet sehr auf verantwortliche, ethische und ökologische Produktion hier in der Region.

Yoga-Workshop: Einführung in Kundalini-Yoga

Für Übende und Lehrende

Jürgen Laske

1 Nachmittag (4 UStd.)

Freitag, 13. März, 15 bis 18 Uhr

Gebühr 44,00 €

10-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26F1022838

Die Lehre der 10 Körper aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan geht auf die Einsicht zurück, dass unsere menschliche Existenz mehr ist als nur 'Körper'. Bei den ganzheitlichen Übungen des Yoga werden auch die anderen Aspekte wie Seele und Geist berührt. Bei dem 3-stündigen Workshop wird Jürgen Laske (Kundalini Yogalehrer seit 1999) eine kleine Einführung in die Lehre der 10 Körper, also Facetten und Aspekte unseres menschlichen Daseins, begleitend mit Übungen und einer Meditation machen.

Nina Nicolussi

Nina Nicolussi ist Heilpraktikerin und Yogatherapeutin. Vor über 20 Jahren hat sie ihre Leidenschaft Yoga zum Beruf gemacht und unterrichtet authentisch und einfühlsam.

Da sie die therapeutischen Möglichkeiten des Yoga besonders interessieren, hat sie eine umfassende Ausbildung in Yogatherapie absolviert.

Ihr Schwerpunkt ist regenerativer Yoga in kleinen Gruppen und die Yogatherapie im Eins-zu-Eins-Unterricht. Dabei steht für sie die ganzheitliche Betrachtung im Vordergrund sowie die individuelle Anpassung an persönliche Bedürfnisse.

Yoga-Workshop: Gut schlafen mit Yoga

Für Übende und Lehrende

Nina Nicolussi, Heilpraktikerin, Yogatherapeutin

1 Nachmittag (5,3 UStd.)

Freitag, 23. Januar, 15 bis 19 Uhr

Gebühr 59,00 €

10-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 25H1028824

Erholbarer Schlaf bildet die Grundlage für ein gesundes, aktives Leben und ist ein wichtiger Aspekt des Wohlbefindens. Dennoch leiden viele Menschen unter Ein- oder Durchschlafstörungen, innerer Unruhe oder einem unausgeglichene Schlafrythmus.

In diesem Workshop dreht sich alles um den Schlaf: warum er so wichtig ist und wie man aus Sicht des Yoga die Schlafqualität verbessern und wieder zu einer regelmäßigen Schlafroutine finden kann.

Mit seinem ganzheitlichen Ansatz finden wir im Yoga viele Möglichkeiten, Ein- oder Durchschlafstörungen zu überwinden und dadurch nicht nur den Schlaf, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern.

Wir praktizieren Asanas, Atem- und Entspannungstechniken, die Körper, Geist und Seele harmonisieren. Ergänzend betrachten wir Aspekte der Yogaphilosophie, in der sich zahlreiche Impulse finden, um den Alltag so zu gestalten, dass wir abends entspannter sind und gut einschlafen können.

Der Workshop richtet sich an alle, die besser schlafen, zur Ruhe kommen und Yoga als Unterstützung für mehr Wohlbefinden nutzen möchten.

Michael Prochno

Michael Prochno ist gelernter Krankenpfleger und hat seine Yogaausbildung beim Berufsverband Deutscher Yogalehrer absolviert. Er unterrichtet seit 1987, ist langjähriger Dozent in der Yogalehrer-Aus- und Weiterbildung der Sebastian-Kneipp-Akademie und der Yogalehrer*innen-Ausbildung im Yogazentrum Ulm und ist Mitglied in der Prüfungskommission. Sein Yogastil ist geprägt von dem Yogi Dr. Babaca Khane (Hatha und Raja Yoga) und von Tarab Tulku XI. Lharampa Geshe, Dr. phil (Meditation, buddhistische Philosophie und Psychologie). Michael Prochno hat bei ihm ein dreijähriges Studium und Selbsttraining in Tibetischer Psychologie und Psychotherapie absolviert.

Yoga-Workshop: Yoga als Erfahrungsweg

Für Lehrende

Michael Prochno, Krankenpfleger, Yogalehrer*in-Ausbilder

1 Nachmittag (4 UStd.)

Freitag, 9. Oktober, 15 bis 18 Uhr

Gebühr 44,00 €

10-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 25H1022830

»Die einfachste Haltung kann zum perfektsten asana werden, wenn sie nur in vollem Bewusstsein, in voller Gegenwart geübt wird«. Babacar Khane

Dazu müssen Körperhaltung, Energie und der Geist/das Bewusstsein in Übereinstimmung kommen. Was heißt das für uns Menschen heute in einer modernen, schnelllebigen, hochtechnisierten Kultur? Erkennen wir den Zusammenhang zwischen dem Bedürfnis einer inneren Ruhe, Zufriedenheit und Entwicklung und den vielen äußeren Umständen, die dominant als Reize auf uns einwirken und die Kraft haben, die eigenen mentalen Eigenschaften wie ein riesiges Schwungrad in ständiger Bewegung zu halten.

Yoga, als Erfahrungsweg, lehrt uns auf besondere Weise, Bezug zu grundlegenden Eigenschaften des Daseins zu nehmen, damit wir das Mental beruhigen und einstimmen auf den Rhythmus der Körperarbeit und des Atems. Das kann bedeuten, dass Du Räume im Bewusstsein schaffst in denen du so entspannt bist und sich Wahrnehmungskräfte so steigern dürfen, dass alle beschreibenden, bewertenden Gedanken stören und natürlicherweise erst gar nicht auftauchen. Wir erinnern, berühren und besinnen uns auf Bedeutungsebenen, so dass die Erfahrung von Körper, Atem und Energie an Klarheit und Bewusstheit gewinnen.

In 3 Std. Körperarbeit lassen sich keine eingeschliffenen, mentale Muster verändern, aber gewisse Erfahrungsräume können wir schaffen, die möglicherweise Potenzial der »besonderen Beruhigung« oder der Begeisterung entfalten.

Yoga-Seminar: Ägyptischer Yoga

Für Übende und Lehrende

Michael Prochno, Krankenpfleger, Yogalehrer*in-Ausbilder

1 Tagesseminar (8 UStd.)

Samstag, 24. Januar, 10 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Gebühr 88,00 €

10-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 25H1028825

Auch der ägyptische Yoga ist eine Schule des Seins. Das Besondere daran ist einerseits die Einfachheit und die Genauigkeit, andererseits die Pädagogik. Als Methoden helfen uns diese Aspekte das Mental schrittweise zu beruhigen und Bewusstsein zu locken.

Wir werden dazu exemplarisch den Zyklus des Adlers (Ka) üben. Der Adler fördert durch das sanfte Aktivieren der Muskelketten zueinander die Aufrichtung des Menschen, fördert die Statik und das Gleichgewicht. Es lassen sich alle acht Bewegungsachsen der Wirbelsäule in den Zyklus des Adlers integrieren. Zusätzlich kann durch das bewusste Atmen die Konzentration mehr und mehr zum Körper gebunden werden. Durch die Körperarbeit entsteht »Nähe« zum Körper. Das Bewusstsein nimmt den Rhythmus des Körpers an, während die schnellen mentalen Ereignisse des Alltags sich beruhigen dürfen. Wenn das Bewusstsein wach und dennoch entspannt ist, entwickeln wir Eigenschaften, die in der Regel angenehm sind: Eine Nähe zu sich Selbst und eine Offenheit zur Welt.

Yoga-Seminar: Traumyoga (Einsteigen, Auffrischen, Vertiefen)

Für Übende und Lehrende

Michael Prochno, Krankenpfleger, Yogalehrer*in-Ausbilder

1 Tagesseminar (8 UStd.)

Samstag, 9. Mai, 10 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Gebühr 88,00 €

10-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26F1028846

Wenn wir schlafen und träumen, bedienen wir uns eines eigenen Bewusstseins, das Möglichkeiten zur Selbstentwicklung, Heilung und Harmonisierung in sich trägt.

Um günstige Möglichkeiten zu fördern und ungünstige mentale und physische Eigenschaften zu vermindern, betrachten wir das Traumphänomen vom Schlaf über die Energie bis zum Bewusstsein genauer. Da wir jede Nacht sowieso viel Zeit im Schlaf und in den Träumen verbringen, gibt das Anlass, dieser alten Tradition Aufmerksamkeit zu schenken und sich möglicherweise für diese besondere Eigenschaft des Bewusstseins zu begeistern. Themen zur Einführung: Was ist das Träumen aus Sicht der Yoga-Philosophie? (Dualität und Einheit) Bedeutung von Entspannung, Selbstgefühl, Traumwelt, Traumkörper, Traumbewusstsein

- verschiedene Kategorien von Träumen
- was hilft, sich die Träume zu merken?
- das Selbstgefühl stärken
- Methoden um schwierige Träume zu lösen.

Traumyoga ist eine Prozessarbeit und braucht Zeit und viele Erinnerungen. Ähnlich wie wir im Hatha-Yoga einzelne Haltungen immer wieder regelmäßig üben, können Grundlagen und Aufbauendes oder Vertiefendes im Traumyoga sowohl für die Einsteiger, als auch für die Fortgeschrittenen gleichermaßen nützlich sein.

Mitzubringen/Materialien:

einfache, nicht sehr drastische oder negative Träume, Decke, Kopfkissen

Anna E. Röcker

Anna E. Röcker, Studium an der Universität Winchester/GB mit Master-Abschluss (M. A.), Ausbildung am C. G. Jung Institut in Zürich, Musiktherapeutin (G. I. M.), Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin/Ausbilderin. Tätigkeitsbereiche: eigene Therapie-Praxis seit 1990, Seminarleiterin im In-und Ausland zu Themen wie: Inner Coaching, Musiktherapie als Weg zur Seele, Imagination und Musik, Meditation, Yoga Nidra. Autorin von Lebenshilfe-Ratgebern, u. a. »Tankstelle für die Seele«, »Meditation für Alle«, »Klang als Weg zur Achtsamkeit«, CD »Yoga Nidra«, CD »Chakras – die Tore der Seele öffnen«.

Intensiv-Workshop Meditation

Für fortgeschrittene Übende und Lehrende

Anna E. Röcker, (M. A.), Musiktherapeutin (G. I. M.), Heilpraktikerin, Yoga-Lehrer*in-Ausbilderin

1 Tagesseminar (8,67 UStd.)

Samstag, 11. Juli 2026, 9:30 bis 13 und 14:30 bis 17:30 Uhr

Gebühr 125,00 €

Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) möglich

12-18 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26F1028721

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die entweder am Yogazentrum Ulm oder an einem anderen Institut eine Meditationsausbildung absolviert oder bereits Meditationserfahrung haben. Themen des Workshops in Theorie und Praxis sind unter anderem:

Körperzentrierte Meditation – Bedeutung der Asanas meditativ erfahren

SWAN Meditation – eine besondere Form der Meditation, die auf Satyananda Saraswati zurückgeht und auf den eigenen Entwicklungsweg ausgerichtet ist

Neuester Stand der Gehirnforschung

Online-Workshop: Yoga Psychologie und Yoga Coaching

Für fortgeschrittene Übende und Lehrende

Anna E. Röcker, (M. A.), Musiktherapeutin (G. I. M.), Heilpraktikerin, Yoga-Lehrer*in-Ausbilderin

1 Abend (3,3 UStd.)

Donnerstag, 17. September, 18:30 bis 21 Uhr

Gebühr 50,00 €

12-18 Teilnehmer*innen

Online

Nr. 26H1028721

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die entweder am Yogazentrum Ulm oder an einem anderen Institut eine Ausbildung Yoga Psychologie und Coaching absolviert oder bereits Erfahrung in dem Bereich haben. Themen des Workshops in Theorie und Praxis sind unter anderem: Kleshas – die Widerstände auf dem Weg – Lösungsansätze aus Coaching und Yoga Spirituelle Psychologie und Yoga

Dieser Workshop wird aufgezeichnet. Die Teilnehmer*innen erhalten ein Skript sowie einen Link zur Aufzeichnung (zeitlich begrenzte Verfügbarkeit). Der Workshop ist auch nur als Aufzeichnung und Skript erhältlich.

Informationen zur Ausbildung Yoga Nidra, Beginn Oktober 2026, finden Sie ab Seite 34.

Simone Schmid

Simone Schmid ist Yogalehrer*in-Ausbilderin, Dozentin in der Yogalehrer*in-Ausbildung, Meditationskursleiterin, Ergotherapeutin. Weiterbildungen: Business Yoga, Yoga Nidra, Pranayama, Stressmanagement u. a. bei Ulrike Grunert, Anna Trökes, Anna E. Röcker. Simone Schmid ist im Leitungsteam Yogazentrum Ulm tätig. Ihre Yoga-Tätigkeit umfasst die Arbeit in Kursen, Firmen, in einer psychosomatischen Klinik und im Einzelcoaching. Sie hält Seminare u. a. zu den Themen Achtsamkeit, Stressmanagement, Meditation. Ihr Unterrichtsstil ist geprägt von Achtsamkeit, Präzision und der Liebe zur Freiheit des Individuums.

Yoga-Workshop: Wurzeln und Flügel – Stützübungen und Balance

Für Übende und Lehrende

Simone Schmid, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Ergotherapeutin

1 Nachmittag (4 UStd.)

Freitag, 6. März, 15 bis 18 Uhr

Gebühr 44,00 €

10-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26F1022835

»Gewinne Kraft durch die Erfahrung, innezuhalten.«

In diesem Seminar verbinden wir körperliche Präsenz in den auch mal ungewöhnlichen Stützhaltungen mit spiritueller Tiefe. Anspruchsvolle Asanas schenken Stabilität und innere Mitte mit präziser Ausrichtung und achtsamer Atemlenkung. Die meditative Stille schafft Raum für neue Energie.

(Nicht geeignet bei akuten Gelenkbeschwerden oder Entzündungen)

Yoga-Seminar im Allgäu

Seminarzentrum Sonnenstrahl, Kißlegg

Yogaüben in der Verbundenheit mit der Natur

Für Yogaübende

Simone Schmid, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Ergotherapeutin

1 Wochenende (18,7 UStd.)

Freitag, 31. Juli, 16 bis 19 Uhr

Samstag, 1. August, 9 bis 17 Uhr

Sonntag, 2. August, 9:30 bis 12:30 Uhr

Gebühr 206,00 €

zzgl. Übernachtung, Verpflegung und Tagespauschale (Näheres siehe Kursbeschreibung)

zzgl. individuelle Übernachtungskosten (Unterkunft muss separat im Seminarzentrum Sonnenstrahl gebucht werden)

Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) möglich

10-16 Teilnehmer*innen

Kißlegg, Seminarzentrum Sonnenstrahl, Sebastian-Kneipp-Str. 1

Nr. 26F1028893

Seminarthema

An diesem Wochenende wollen wir Freiheit und Freude in der Fülle des Sommers erfahren. In der Verbindung mit der äußeren Natur erfahren wir unsere innere Natur und Kraft.

Wir üben Yoga im Einklang mit allem Lebendigen, der Erde, dem Wasser, der Luft. Wir üben mal kraftvoll, fließend, mal regenerativ, achtsam, mit allen Sinnen. Unser Atem strömt in die Natur, die Natur strömt in uns zurück. Wir sind Teil dieses großen Ganzen und spüren der Weite in uns nach. Durch Wahrnehmung, Betrachtung, Visualisierung und Meditation tanken wir neue Lebensenergie. Bei gutem Wetter werden wir auch draußen üben und meditieren. Simone Schmid bietet dann auch achtsames Gehen an, dem man sich auf eigene Verantwortung anschließen kann. Es besteht die Möglichkeit, ins nahe Naturfreibad zu gehen oder einfach nur im Seminarhaus-Park unter alten Bäumen zu entspannen.

Yogaeinheiten

Freitag, 31. Juli, 16 bis 19 Uhr

Samstag, 1. August, 9 bis 17 Uhr

Sonntag, 2. August, 9:30 bis 12:30 Uhr

Freizeitangebote

Kleine Kräuterwanderung, Bademöglichkeit im nahen Naturfreibad.

Utensilien

Bitte gutes Schuhwerk, evtl. lange Hose für die Wanderungen, Badezeug und Yogamatte (Decken und Sitzkissen sind vorhanden) mitbringen.

Unterkunft

Die Unterkunft muss separat im Seminarzentrum Sonnenstrahl gebucht werden und ist nicht im Seminarpreis enthalten.

Seminarzentrum Sonnenstrahl, Sebastian-Kneipp-Str. 1, 88353 Kißlegg, info@hotel-sonnenstrahl.de, Telefon 07563 1890, www.seminarzentrum-sonnenstrahl.de.

Zimmerpreise (Stand 2025; Änderungen vorbehalten) mit vegetarischer oder veganer Vollpension: EZ mit Dusche und WC 120,00 € pro Pers./DZ mit Dusche und WC 106,00 € pro Pers./EZ mit Etagenbad 95,00 € pro Pers., DZ mit Etagenbad 92,00 € pro Pers./Mehrbettzimmer 85,00 € pro Pers. Für Teilnehmer*innen, die nicht im Seminarhaus übernachten, beträgt die Tagespauschale mit zwei Mahlzeiten (Mittag- und Abendessen 48,00 €. Wer campen möchte, zahlt 68,00 € inklusive Verpflegung und sanitären Anlagen.

Anmeldung

Reservierung der Unterkunft und Verpflegung direkt durch Teilnehmer*in im Seminarzentrum Sonnenstrahl (s. oben). Verbindliche Anmeldung zum Seminar bei der Ulmer Volkshochschule.

Mitzubringen/Materialien:

Schuhwerk, evtl. lange Hose für die Wanderungen, Badezeug, Yogamatte

Yoga-Fortbildung: Yogaunterricht für Senioren

Für Lehrende und Menschen mit Bezug zur Zielgruppe

Simone Schmid, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Ergotherapeutin

1 Wochenende (18,67 UStd.)

Freitag, 13. November, 18 bis 21 Uhr

Samstag, 14. November, 9 bis 12:30 Uhr und 14:30 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 15. November, 9:00 bis 13:00 Uhr

Gebühr 225,00 €

10-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26H1028810

In einer älter werdenden Gesellschaft ist es wichtig, Lebensqualität zu erhalten. Das wachsende Interesse am Senioren yoga ist Chance und Herausforderung zugleich. Übende können hier auf körperlicher und seelischer Ebene profitieren. Kraft, Beweglichkeit und Balance werden beübt, Yoga dient in diesem Bereich als Sturzprophylaxe. Gleichzeitig werden aber auch die Konzentration und das Gedächtnis trainiert.

In einem Senioren-Kurs geht es um die Freude am Leben und das Bewusstsein, gesundheitliche Einschränkungen anzunehmen und gut damit umzugehen. Für Kursleiter*innen sind diese Kurse sehr bereichernd und herzerwärmend.

Die Fortbildung richtet sich als Zusatzqualifikation an Yogalehrende, die ihr Angebot erweitern möchten, an Pflegekräfte, Therapeut*innen, aber auch an Menschen, die gerne mit älteren und alten Menschen zusammen sind und nach Yoga-Impulsen und sinnvollen Übungen suchen.

Inhalte

- Theorie typischer Beschwerden/Krankheitsbilder
- darauf angepasste Yogapraxis, Kursaufbau
- Hilfsmiteinsatz, Alternativen, Kontraindikationen
- altersgerechtes Anleiten im jungen Alter, mittleren und hohen Alter, auch bei Demenz
- Yoga auf dem Stuhl
- Sinnesübungen aus der ergotherapeutischen Praxis als Ergänzung

Es gibt ein Skript mit exemplarischen Yoga-Stunden.

Jannik Schuster

Jannik Schuster ist ehemaliger Leistungssportler und hat einen Master of Science in Sportwissenschaft (PhD ist in Arbeit). Als Neurozentrierter Trainer arbeitet er mit den physiotherapeutischen Verbänden in Deutschland und Österreich zusammen und lehrt als Dozent für Sportwissenschaft an privaten Universitäten.

Yoga-Workshop: Neurozentriertes Yoga

Für Übende und Lehrende

Jannik Schuster

1 Vormittag (4 UStd.)

Sonntag, 25. Januar, 9:30 bis 12:30 Uhr

Gebühr 44,00 €

10-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 25H1028826

Die Verbindung von Übungen aus dem Neurozentrierten Ansatz in Form von Atemübungen, Augen- und Gleichgewichtsübungen sowie Methoden zur Vagus Nerv Stimulation mit Übungssequenzen aus der Yogapraxis, stellt eine einmalige Kombination dar, die die Essenz des Yogas schützt und wahrt und gleichzeitig mit modernen Erkenntnissen und Praktiken der angewandten funktionellen Neurologie verbindet.

- neurophysiologische und neuroanatomische Grundlagen
- neurowissenschaftliche Evidenz der Yogapraxis
- die Bedeutung von Augen, Vestibularsystem, Propriozeption und Atmung für Bewegung, Schmerzfreiheit und Wohlbefinden
- Integration Neurozentrierter Übungen in die Yogapraxis
- strukturierte Anwendung und Umsetzung in Yogaeinheiten
- Vorstellung der neuen Weiterbildung – Neurozentriertes Yoga ab 2026 im Yogaraum Nördlingen (2027 am Yogazentrum Ulm)
- Die Kombination aus Yogapraxis und Neurozentriertem Training.
- Durch die Integration und Kombination von Augen-, Atem- und Gleichgewichtsübungen sowie neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zu Bewegung, Schmerz, Körperwahrnehmung, ... ermöglicht eine neue und vertiefende Perspektive auf den menschlichen Körper.
- Das Neurozentrierte Yoga verdeutlicht die Wirksamkeit des Yoga auf den menschlichen Körper und Geist und erweitert den Wortschatz und die Übungspraxis.
- neurobasiertes Atemtraining
- taktile Stimulation
- motorische Ansteuerung
- visuelles Training
- vestibuläres Training
- Vagus Nerv Stimulation

Claudia Stern

Claudia Stern lernt und lehrt mit Begeisterung seit 2016 am Yogazentrum Ulm. Besonders geprägt wurde sie von ihren Lehrerinnen Ulrike Grunert, Ulrike Denzer, Anna Trökes und Anna E. Röcker. Neben der Hatha-Yoga-Ausbildung hat sie auch die Ausbildungen Meditation, Yoga Nidra und Yoga Coaching bei Anna E. Röcker abgeschlossen. Claudia Stern ist es wichtig, dass Yoga nicht auf der Matte endet, sondern vor allem eine innere Haltung darstellt, die in jedem Augenblick gelebt werden möchte.

Yoga-Workshop: Yoga Nidra (Einsteigen, Auffrischen, Vertiefen)

Für Übende und Lehrende

Claudia Stern, Yogalehrerin

1 Tagesseminar (5,3 UStd.)

Sonntag, 10. Mai, 9 bis 13 Uhr

Gebühr 59,00 €

10-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26F1028847

»Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne.« – Chinesisches Sprichwort

Yoga Nidra, der »Yoga-Schlaf«, ist eine leicht zu erlernende Methode zur Tiefenentspannung, die unabhängig von Alter, Lebenssituation und Gesundheitszustand praktiziert werden kann. Yoga Nidra hilft bei körperlicher, mentaler und emotionaler Anspannung und eignet sich unter anderem

- zur Verbesserung des Schlafs und bei Schlafproblemen
- zur Stabilisierung in emotional und psychisch herausfordernden Zeiten
- zur Stärkung des Immunsystems und Anregung der Selbstheilungskräfte
- zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und zur Anregung der Gehirntätigkeit
- um den Zugang zur eigenen Intuition zu stärken
- zur Steigerung der Kreativität und Entfaltung des eigenen Potenzials

Der Workshop stellt eine Einführung in Yoga Nidra in Theorie und Praxis dar, in Kombination mit sanften Körper- und Atemübungen. Geeignet für Anfänger*innen und zur Auffrischung bzw. Vertiefung.

Mitzubringen/Materialien:

bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken

Monika Swoboda

Monika Swoboda, Yoga-Praxis seit 1975. Absolvierte ihre erste Yoga-Ausbildung an der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA). Yogalehrerin-Ausbildung bei Dr. Rocque Lobo (Marma Yoga) und Gesundheitspädagogin (IPSG). Yoga Nidra Lehrende (Yogazentrum Ulm). Aus- und Weiterbildungen: Gestaltberatung, Autogenes Training, Meditation, Yoga-Ayurveda-Massage, Cranio-Sacral-Balancing. Seit vielen Jahren als Yogalehrende und Seminarleiterin bei verschiedenen Institutionen tätig. Konzipierung einer Weiterbildungsreihe im Baustein-System (6 Seminareinheiten) »Hatha-Yoga auf der Grundlage der altindischen Erfahrungsmedizin —Ayurveda — mit einem besonderen Blick auf die Dosha- und Marma-Lehre«. Ausbildungsleitung für Hatha-Yoga-Lehrer*innen-Ausbildung der Sebastian-Kneipp-Akademie sowie Ausbildungsreferentin im Yogazentrum Ulm. Von 1999 bis 2012 Vorstandsmitglied und seit 2012 Beiratssprecherin im Verband der Yogalehrenden im Kneipp Bund-vylk.

Yoga-Seminar: Psychosomatik im Yoga und Ayurveda

Die psychosomatischen Aspekte im Asana

Für fortgeschrittene Übende und Lehrende

Monika Swoboda, Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin, Yogalehrer*in-Ausbilderin

1 Wochenende (14 Ustd.)

Samstag, 20. Juni, 9:30 bis 12:30 und 14:30 bis 18:30 Uhr

Sonntag, 21. Juni, 9:30 bis 13 Uhr

Gebühr 154,00 €

Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) möglich

12-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26F1029310

Seit Alters her haben Yoga und Ayurveda die Wechselwirkungen zwischen innerer und äußerer Haltung, emotionaler Verfassung, Lebensumstände und Krankheitssymptome der Menschen untersucht. Die ursprünglichen, natürlichen Funktionen von Sinneswahrnehmung, Denken und Fühlen wurden auch durch den Wandel der Weltanschauung (Werte und Normen) der Kulturen nicht grundsätzlich verändert. Die beiden Traditionen beschreiben die Konsequenzen bestimmter Verhaltensweisen und schildern Einsichten, die durch praktische Erfahrungen des Lebens gewonnen werden. Grundsätzlich wollen sie jede Person in ihrem eigenverantwortlichen Bemühen um Selbsterkenntnis unterstützen. In diesem Weiterbildungsseminar wollen wir die Bedeutung der Haltungen – Asana – des Hatha Yoga in ihrer regulierenden Funktion hinterfragen. Das Seminar ist kein Therapieersatz.

Anna Trökes

Anna Trökes unterrichtet in der Aus- und Weiterbildung für Yogalehrer*innen. Sie schrieb u. a. die Bücher: »Das große Yogabuch. Das moderne Standardwerk zum Hatha-Yoga«, »Die kleine Yogaphilosophie«, »Neuro-Yoga« (mit Bettina Knothe), »Yogameditation. Ein Handbuch«, »Yogameditation für Anfänger«, »Anti-Stress-Yoga«, »Der kleine Alltagsyogi«, »Yoga für Fortgeschrittene« (mit Dr. Ronald Steiner), »Yoga für den Rücken«, »Yoga für Rücken, Schulter und Nacken« und viele mehr.

Neuro-Yoga – Wie Yoga auf unser Nervensystem wirkt

Für Übende und Lehrende

Anna Trökes, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Autorin

1 Wochenende (16 UStd.)

Samstag, 3. Oktober, 9 bis 13 Uhr und 15 bis 18:30 Uhr

Sonntag, 4. Oktober, 9 bis 13:30 Uhr

Gebühr 250,00 €

Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) möglich

14-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26H1029509

Im Licht der modernen Hirn- und Bewusstseinsforschung wird deutlich, wie genial die meisten Yogaübungen für Körper, Atem, Geist und Gemüt erdacht wurden, damit wir wirklich einen Prozess der Selbstentdeckung, Selbstentwicklung und der (Selbst-)Heilung einleiten können. Besonders das Yoga-Sutra lässt uns erkennen, wie sich die Prägungen unseres Geistes auf unser Befinden auswirken und welche nachhaltigen und wirksamen Mittel es gibt, sie so zu verändern, dass sie sich förderlicher und heilsamer in unserem Leben auswirken. Ich möchte in diesem Mini-Workshop in Theorie und Praxis beispielhaft zeigen, wie und wo sich Übereinstimmungen zwischen moderner Wissenschaft und alter Weisheit ergeben.

Kraft und Flexibilität für Körper und Geist – Patanjali meets Core Stability

Für Übende und Lehrende

Anna Trökes, Yogalehrer*in-Ausbilderin, Autorin

1 Wochenende (16 UStd.)

Samstag, 21. November, 9 bis 13 Uhr und 15 bis 18:30 Uhr

Sonntag, 22. November, 9 bis 13:30 Uhr

Gebühr 250,00 €

Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) möglich

14-22 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26H1029510

Yoga ist ein Weg, der uns gleichermaßen Konzepte wie Methoden anbietet, die uns helfen wollen, in unserem Geist wie in unserem Körper sowohl stabil als auch flexibel zu bleiben. Körperlich brauchen wir sowohl Kraft als auch Durchlässigkeit; mental brauchen wir klare Standpunkte, aber auch Anpassungsfähigkeit.

Das Yoga Sutra von Patanjali (ca. 400 n.u. Zeitrechnung) und die modernen Übungsmethoden, die die Erarbeitung einer stabilen, belastbaren, aber auch flexiblen Leibesmitte (Core Stability) in den Vordergrund stellen, sollen sich in diesem Seminar in Theorie und Praxis verzahnen. Das verschafft uns nicht nur mehr »Durchblick«, sondern möchte uns im Alltag helfen, sowohl zu uns zu stehen, als auch standfest zu bleiben, wenn uns der manchmal so scharfe »Wind des Alltags« entgegen bläst. An diesem Wochenende werden sich Theorie und Praxis organisch ergänzen und abwechseln.

Bettina Vogt

Bettina Vogt ist Ehefrau und Mutter von zwei erwachsenen Söhnen sowie begeisterte Yogini. Ihr Lebensmotto ist »BEWEGTER, BEWUSSTER und BEGEISTERTER leben«. Als Trainerin mit der B-Lizenz sammelt Bettina seit 1996 zahlreiche Erfahrungen im Bereich Gesundheitssport. 2013 entdeckt sie ihre große Begeisterung für Yoga und ist seither vollkommen fasziniert von dieser großartigen Lehre, in der es ständig Neues zu entdecken gibt. Weiterbildungen u. a. bei Anna E. Röcker, Anna Trökes, Ulrike Grunert, Monika Swoboda, Dr. Christian Fuchs, Ulrike Denzer und Diana Sans. Sie hat ihren eigenen ganz persönlichen Stil entwickelt und unterrichtet mit viel Empathie, Herzlichkeit und Verbundenheit. Bettina ist außerdem ein Organisationstalent und bietet mehrmals jährlich Yoga-Retreats im In- und Ausland an.

Yoga, Energie & Elemente – Die Arbeit mit den Chakras

Bettina Vogt, Yogalehrerin

1 Tagesseminar (7,33 UStd.)

Samstag, 28. Februar, 10 bis 13 und 14:30 bis 17 Uhr

Gebühr 81,00 €

12-20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 25H1023457

Ein Yoga-Tagesseminar zum Eintauchen in die Energiearbeit in Verbindung mit der Chakra-Lehre und den fünf Elementen.

Im Mittelpunkt steht die Erfahrung der sieben Chakras – der feinstofflichen Energiezentren im Körper. In den Yogasequenzen bewegen wir uns von der Wurzel bis zur Krone. Wir stimulieren die einzelnen Chakras mit entsprechenden Asanas, Pranayama-Techniken, Klängen und Meditationen.

Die Qualitäten der Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther begleiten uns als kraftvolle Symbolträger.

Ein Seminar zum Kraftschöpfen, Spüren, Loslassen und Auftanken – getragen von achtsamer stiller Präsenz.

Stille, Meditation und Yoga

Bettina Vogt, Yogalehrerin

1 Nachmittag (4,7 UStd.)

Freitag, 20. November, 15:30 bis 19 Uhr

Gebühr 52,00 €

12-20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26H1023456

»Die Stille kennt keine Fragen. Aber sie kann uns auf alles eine Antwort geben.« Ernst Ferstl

Dieses Seminar lädt als Auszeit aus dem Alltag dazu ein, bewusst innezuhalten und in eine tiefe Verbindung mit sich selbst einzutauchen. Indem wir uns für einige Stunden aus der äußeren Betriebsamkeit zurückziehen, entsteht Raum für Stille, Präsenz und innere Klarheit. In dieser Einfachheit können neue Perspektiven wachsen und Impulse für eine heilsame Neuausrichtung entstehen. Geführte Meditationen und Atemübungen (Pranayama) sowie sanftes, achtsames Yoga wechseln sich ab und unterstützen dabei, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen.

Eine wohltuende Yoga-Nidra-Praxis rundet den Nachmittag ab und ermöglicht tiefe Entspannung sowie einen Zugang zu unbewussten Ebenen, in denen innere Kraft und Klarheit verborgen liegen.

Inhalte:

- geführte Meditationen
- Atemübungen
- achtsames sanftes Yoga
- Yoga Nidra

Voraussetzung:

Die Bereitschaft drei Stunden in Stille und somit im Schweigen zu verbringen. Nur zum Kennenlernen und zum Erfahrungsaustausch am Schluss wird gesprochen.

Mitzubringen / Materialien:

bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken

Dagmar Wurster

Dagmar Wurster begann ihre Ausbildung in der Tradition des Vini-Yoga nach Sri T. Krishnamacharya und dessen Sohn T. K. V. Desikachar mit Abschluss in Staig. Ihre darauf aufbauende Ausbildung zur Yogalehrerin absolvierte sie am Yogazentrum Ulm. Weitere Fortbildungen folgten in Yoga-Einzelarbeit, Pranayama, Yoga-Meditation sowie Spiritualität im Yoga. Sie unterrichtet Yoga und Meditation in Wangen im Allgäu und Umgebung und seit 2014 auch im Yogazentrum Ulm. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verknüpfung von Yoga, Meditation, Alltag und Natur und deren positiven Auswirkungen auf das Leben.

Yoga-Workshop: Faszienyoga -- Yoga mit ganz viel Tiefgang

Für Übende und Lehrende

Dagmar Wurster, Yoga- und Meditationslehrerin

1 Nachmittag (5,3 UStd.)

Freitag, 13. Februar, 15 bis 19 Uhr

Gebühr 59,00 €

10-20 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 25H1030044

Das Wissen um die faszialen Strukturen unseres Körpers lässt uns die Yoga-Asanas nochmals ganz anders und neu fühlen und erleben. Die Faszien, die unserem ganzen Körper Halt und Struktur geben, haben einen tiefgreifenden Einfluss auf unser Wohlempfinden und unsere Gesundheit. In diesem Seminar beleuchten wir erst einmal die ganzen Faszienstrukturen, lernen fühlen und erkennen und gezielt in den Asanas einzusetzen. Am Ende steht eine Yogaerfahrung, die ganz besonders viel Tiefe und Erfahrung mit sich bringt und die es uns im Alltag ermöglicht, gezielt für die Gesunderhaltung und Gesundwerdung einzusetzen. Yoga mit Tiefgang – Faszienyoga.

Lilla Wuttich

Lilla Wuttich ist Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Dozentin der Spiraldynamik®. Sie bietet Workshops, Retreats und Fortbildungen zu verschiedensten Themen rund um den Körper und Yoga(therapie) an, darunter den beliebten 3A Workshop (Angewandte-Asana-Anatomie). Hier vermittelt sie kompakt grundlegendes Körperwissen, welches die Teilnehmer*innen anschließend in detaillierter Körperarbeit verinnerlichen und in die Asanas integrieren – so eröffnen sich neue Dimensionen der Yoga-Praxis. Mit langjähriger Erfahrung und Leidenschaft für das Unterrichten gelingt es ihr, in jedem Teilnehmer die Freude an der Anatomie zu wecken.

3A-Yoga-Workshop: Angewandte Asana Anatomie

Für Übende und Lehrende

Lilla Wuttich, Yogalehrerin, sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie, Dozentin der Spiraldynamik®

1 Wochenende (16 UStd.)

Freitag, 20. Februar, 17 bis 20 Uhr

Samstag, 21. Februar, 9:30 bis 12:30 Uhr und 14:30 bis 17:30 Uhr

Sonntag, 22. Februar, 9:30 bis 12:30 Uhr

Gebühr 300,00 €

Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) möglich

12-23 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 25H1028816

Wer kennt das nicht, die Frage nach der richtigen Haltung und Ausrichtung des Körpers in den Asanas? Woran erkennt man das korrekte Zusammenspiel der Körperteile?

Dieses Intensiv-Wochenende beinhaltet einen kompletten 3A-Workshop. Ihr lernt den Körper und die Asanas besser zu verstehen und präzisiert eure Ausrichtung. Grundlage dafür ist das umfassende Wissen aus der Spiraldynamik®. Das Körpergefühl entfaltet sich durch die Fokussierung und Konzentration auf das neu erworbene Körperwissen, welches neue körperliche Dimensionen eröffnet. Dieser Workshop ist ein Mix aus theoretischem Anatomiewissen, kleinen vorbereitenden Übungen und der Übertragung auf Asanas. Der 3A-Workshop erfüllt die Zulassungsvoraussetzung für die Yogatherapie-Ausbildung nach den Prinzipien der Spiraldynamik®.

Die Angewandte-Asana-Anatomie richtet sich an alle, die sich mit gesunder Haltung bzw. Ausrichtung und Bewegung beim Yoga, Sport, Tanzen, im Alltag usw. beschäftigen möchten. Yoga-Praktizierende ebenso wie Yogalehrer*innen sind herzlich Willkommen.

Ausbildung Yogatherapie nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Für Übende und Lehrende

Lilla Wuttich, Yogalehrerin, sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie, Dozentin der Spiraldynamik®

15-mal (136 UStd.)

Mittwoch, 28. Oktober, 9 bis 13 Uhr

Gebühr 2150,00 €

Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) möglich

12-23 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Seminarraum 5

Nr. 26H1028816

Die Yogatherapie-Ausbildung nach den Prinzipien der Spiraldynamik® umfasst insgesamt 136 Unterrichtsstunden à 45 min verteilt auf 3 Ausbildungsblöcke und richtet sich an Yogalehrer*innen aller Yogastile. Aber auch interessierte Yoga-Praktizierende sind herzlich willkommen.

Ziel der Ausbildung ist es, sich umfangreiches Wissen zu orthopädischen Themen und therapeutische Fähigkeiten anzueignen, um die große Unsicherheit, die viele Yogalehrer*innen im Umgang mit den körperlichen Problemen ihrer Yoga-Schüler*innen haben, abzubauen.

Lilla Wuttich verfügt als Physiotherapeutin und erfahrene Lehrerin in der Berufsausbildung von Physiotherapeuten über tiefes anatomisches Wissen und dessen anschauliche Vermittlung. Es werden auf der Basis der Spiraldynamik® theoretische und praktische Grundkenntnisse zur Yogatherapie vermittelt, wobei die Arbeit am Körper in den Vordergrund gestellt wird. Über den Zugang zum Körper und die Entfaltung seiner Möglichkeiten eröffnen sich ganz von selbst neue, höhere Dimensionen der Yoga-Praxis. Wir werden unseren Blick für die Ausführung von Asanas schärfen - sehen und erkennen lernen, wie wir unseren Yogaschüler*innen helfen können, sich freier in ihrem Körper zu fühlen. Dabei spielt die eigene Körperwahrnehmung, die Verfeinerung des Bewegungs-Sinns und des Körperverständnisses eine wichtige Rolle.

Hinweis

Sowohl der Begriff Yogatherapie, als auch der Begriff Yogalehrer*in sind rechtlich nicht geschützt (im Gegensatz z.B. zur Berufsbezeichnung Physiotherapeut*in). Dennoch schafft diese Ausbildung die Voraussetzung, eine qualitativ hochwertige und professionelle Yogatherapie zu planen und durchzuführen. Aus rechtlichen Gründen darf trotzdem keinesfalls der Eindruck erweckt werden, dass eine medizinische Tätigkeit ausgeübt wird, da die Voraussetzung für die Anwendung im therapeutischen Bereich die staatliche Heilerlaubnis ist, die mit dieser Ausbildung -wie auch mit anderen Yogatherapie-Ausbildungen- nicht erteilt werden kann.

Voraussetzung

Für die Teilnahme an dieser Ausbildung ist eine langjährige Yogapraxis sowie der 3A Workshop mit Lilla Wuttich bzw. vergleichbare Vorkenntnisse z. B. in der Spiraldynamik erforderlich.

Ausbildungstermine

Jeweils Mittwoch bis Samstag von 9 bis 17:30 Uhr (60 Minuten Mittagspause) und Sonntag von 9 bis 13 Uhr

Ausbildungsblock 1:

Mittwoch, 28. Oktober 2026
Donnerstag, 29. Oktober 2026
Freitag, 30. Oktober 2026
Samstag, 31. Oktober 2026
Sonntag, 1. November 2026

Ausbildungsblock 2:

Mittwoch, 6. Januar 2027
Donnerstag, 7. Januar 2027
Freitag, 8. Januar 2027
Samstag, 9. Januar 2027
Sonntag, 10. Januar 2027

Ausbildungsblock 3:

Mittwoch, 10. Februar 2027
Donnerstag, 11. Februar 2027
Freitag, 12. Februar 2027
Samstag, 13. Februar 2027
Sonntag, 14. Februar 2027

Modul 1: »Sehen lernen«

Modul 2: »Wirbelsäule«

- Koordinationseinheit Kopf-Becken-Brustkorb

Stellungsgruppen: Rückenbeugen-Twists

Modul 3: »Beine«

- Koordinationseinheit Fuß,-Hüft- und Kniegelenk

Stellungsgruppen: Vorbeugen-Hüftöffner-Standstellungen

Modul 4: »Arm«

- Koordinationseinheit Schulter-Hand-Ellenbogen

Stellungsgruppen: Armbalancen/ Stützen/ Armhaltungen

Modul 5: »Synthese«

- Von der Blickdiagnose zur Behandlung

Modul 6: »Übung + Prüfung«

Jeweils

Anatomie in Theorie und Praxis

Entwicklung von Wahrnehmung und Körpergefühl

Bewegungskoordination

Körperarbeit + Asanas

Übungen anleiten, Asanas erarbeiten und abwandeln

Pathologie / Krankheitsbilder

Biomechanik

Zusammenstellung von individuellen Übungsplänen

Abwandlung von Asanas für verschiedene Problembereiche und Zielgruppen

Erarbeiten von Therapiestunden

Training der Lehrfähigkeit

Abschluss: Eine Prüfung zur Selbstreflexion, wo man steht – schriftliche (multiple choice) und kleine praktische Prüfung.

Anna E. Röcker

Hybrid-Ausbildung: Yoga Nidra

Für fortgeschrittene Übende und Lehrende

Anna E. Röcker, (M. A.), Musiktherapeutin (G. I. M.), Heilpraktikerin, Yoga-Lehrer*in-Ausbilderin

Zeitraum Oktober 2026 bis März 2027

Gebühr 1200,00 €

Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) möglich

10-24 Teilnehmer*innen

EinsteinHaus, Oberer Saal

Nr. 26H1015415

Die Ausbildung besteht aus Selbststudium, eigener Übungserfahrung und Praxisseminaren. Die Teilnahme an der Ausbildung ist bei entsprechender Nachfrage von mindestens 3 Teilnehmer*innen auch online möglich (via Zoom).

Yoga Nidra ist ein tantrischer Übungsweg, der auf einer Methode beruht, die von Satyananda Saraswati entwickelt wurde. Yoga Nidra, der »schlaflose Schlaf«, ist eine leicht erlernbare Methode, die sowohl mit anderen Yoga-Praktiken als auch mit den verschiedenen Methoden der Psychotherapie und Körperarbeit kombiniert werden kann.

Yoga Nidra entfaltet auf den verschiedenen Stufen jeweils besonders heilsame Wirkungen:

- Die Tiefenentspannung wirkt heilend auf körperlicher und seelischer Ebene, z. B. durch Stressabbau und Stärkung des Immunsystems.
- Die Praxis der Gedankenruhe sowie der Energielenkung in den Körper führt zu einer Verlangsamung der Gehirnfrequenz und ermöglicht so eine optimale Verbindung zwischen Bewusstsein und Unbewusstem, zwischen Gedanken, Gefühlen und Körper.
- Die Praxis des Sankalpa führt zu einer Lösung von alten beengenden und blockierenden Gedanken- und Gefühlsmustern. Der Einsatz von Symbolen unterstützt diesen Prozess.

Yoga Nidra – Ein besonders wirkungsvolles System auf der Basis der Tiefenentspannung bzw. der Selbsthypnose, das auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene wirkt.

Damit eignet es sich

- zur Gesunderhaltung sowie zur Anregung der Selbstheilungskräfte bei Krankheit
- zur Harmonisierung der Psyche sowie in emotionalen Krisen
- zur Anregung der Gehirntätigkeit sowie zur Erweiterung des Bewusstseins und zum Finden und Umsetzen neuer Erkenntnisse

Bedeutung der Ausbildung

Sie können damit

- Ihre Yoga-Kurse erweitern um die Bereiche: Tiefenentspannung auf der Basis der Selbsthypnose
- Einzelcoaching in Tiefenentspannung auf der Basis der Selbsthypnose (z. B. zur Verwirklichung eigener Ziele und Pläne)
- spezielle Kurse und Einzelcoaching im Gesundheitsbereich (z. B. Unterstützung bei stressbedingten Erkrankungen wie bestimmte Formen des Bluthochdrucks, Burnout-Syndrom, Autoimmunerkrankungen oder allgemein zur Stärkung des Immunsystems)
- Ihre persönliche Entwicklung, Ihre Gesundheit und Vitalität fördern, Ihre Intuition entwickeln, persönliche Ziele erkennen und erreichen

Ziele der Ausbildung

Durch eigene Erfahrung und theoretische Grundlagen sollen Sie am Ende in der Lage sein, sowohl Einzelpersonen als auch Gruppen in Yoga Nidra zu unterweisen und auch mögliche Gefahren (z. B. bei psychisch kranken Menschen) zu erkennen und verantwortlich damit umzugehen.

Leiterin der Ausbildung

Anna Elisabeth Röcker, Studium an der Universität Winchester/GB mit Master-Abschluss (M.A.), Ausbildung am C. G. Jung Institut in Zürich, Musiktherapeutin (G. I. M.), Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin/Ausbilderin. Tätigkeitsbereiche: Eigene Therapie-Praxis seit über 30 Jahren. Seminarleiterin im In- und Ausland zu Themen wie: Inner Coaching, Musiktherapie als Weg zur Seele, Imagination und Musik, Meditation, Yoga Nidra. Autorin von Lebenshilfe-Ratgebern, u. a. »Tankstelle für die Seele«, »Meditation für Alle«, »Klang als Weg zur Achtsamkeit«, CD »Yoga Nidra«, CD »Chakras – die Tore der Seele öffnen«.

Voraussetzungen für die Ausbildung

Grundkenntnisse in Yoga

Die Ausbildung eignet sich vor allem

für Yogalehrende, für Psychotherapeut*innen, für Körpertherapeut*innen, für Lehrer*innen, für Ärzte und Heilpraktiker*innen und für Menschen, die in der Alten-, Kranken- und Behindertenpflege arbeiten.

Erwartungen an die Teilnehmenden

Regelmäßige Übungspraxis, Studium der entsprechenden Literatur, Freude an Yoga Nidra.

Literatur

Anna E. Röcker »Mit Yoga Nidra das Leben meistern« Via Nova Verlag 2007 (Buch und CD)

Dauer der Ausbildung

Sechs Monate, 80 Unterrichtsstunden Präsenzpflcht sowie Selbststudium in Theorie und Praxis.

Prüfung

Für den Erhalt des Zertifikats muss eine Prüfung abgelegt werden. Die Teilnahme an der Ausbildung ist aber auch ohne Zertifikatsabschluss möglich. Voraussetzung für die Teilnahme an der Prüfung ist eine schriftliche Prüfungsarbeit (ca. fünf Seiten), die nach dem 4. Seminarblock erstellt wird und 21 Tage vor dem Prüfungswochenende abzugeben ist. Die Prüfung erfolgt in Theorie und Praxis mit einer Prüfungslehrprobe (Vorstellstunde). Die Teilnahme am Prüfungswochenende ist auch für diejenigen verbindlich, die selbst keine Prüfung ablegen möchten.

Inhalte der Praxis-Seminare

Seminarblock 1

Theorie: Die Wurzeln des Yoga Nidra im Tantra Yoga/Die Bedeutung der Entspannung auf körperlicher Ebene/Anatomie: Nervensystem und Gehirn

Praxis: Yoga Nidra: Savasana – die Tiefenentspannung/verschiedene verwandte Entspannungsmethoden, wie Autogenes Training

Seminarblock 2

Theorie: Der Achtstufige Pfad des Patanjali – hier speziell: Pratyahara und Yoga Nidra/Grundlagen der Analytischen Psychologie nach C. G. Jung/Die Bedeutung der Entspannung auf seelischer Ebene

Praxis: Yoga Nidra: Nyasa – die Energielenkung/Singen und Tönen/verwandte Entspannungsmethoden

Seminarblock 3

Theorie: Grundlagen der Analytischen Psychologie/Anatomie: Gehirn/Bedeutung der Entspannung auf mentaler Ebene

Praxis: Yoga Nidra: Sankalpa – das (er)lösende Wort/verwandte Methoden, wie Silva Mind Control

Seminarblock 4

Theorie: Methodik-Didaktik/Besprechung der Prüfungsarbeit

Praxis: Yoga Nidra Varianten (Chakren, innere Heilungsbilder etc.)/Yoga Nidra Anleitung in der Gruppe

Seminarblock 5 – Prüfungswochenende

Theorie: Wiederholung/Indikationen und Gegenindikationen für Yoga Nidra/welche Personengruppen sind geeignet/Beispiele, wie man Yoga Nidra Kurse anbieten und ausschreiben kann

Praxis: Vorstellstunden mit anschließender Besprechung/Übergabe Zertifikat

Ausbildungstermine

Seminarblock 1

Samstag, 10. Oktober 2026, 9:30 bis 13 Uhr
und 15 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 11. Oktober 2026, 9 bis 12 Uhr
und 12:30 bis 14:00 Uhr

Seminarblock 2

Samstag, 7. November 2026, 9:30 bis 13 Uhr
und 15 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 8. November 2026, 9 bis 12 Uhr
und 12:30 bis 14:00 Uhr

Seminarblock 3

Samstag, 12. Dezember 2026, 9:30 bis 13 Uhr
und 15 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 13. Dezember 2026, 9 bis 12 Uhr
und 12:30 bis 14:00 Uhr

Seminarblock 4

Samstag, 23. Januar 2027, 9:30 bis 13 Uhr
und 15 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 24. Januar 2027, 9 bis 12 Uhr
und 12:30 bis 14:00 Uhr

Seminarblock 5 – Prüfung

Samstag, 6. März 2027, 9:30 bis 13 Uhr
und 15 bis 19 Uhr

Sonntag, 7. März 2027, 9 bis 12 Uhr
und 12:30 bis 14:30 Uhr

Gebühr

Die Gesamtgebühr beträgt 1.200,00 €. In der Gebühr enthalten sind ein umfangreiches Begleitmaterial sowie eine Prüfungsgebühr. Eine Zahlung über fünf Raten (monatlich ab Beginn der Ausbildung) von je 240,00 € ist möglich.

Ausbildungsort

Ulmer Volkshochschule

EinsteinHaus

Nähere Informationen über die Ausbildung erhalten Sie bei:

Claudia Stern, Telefon 0731 1530-27

stern@vh-ulm.de

Änderungen vorbehalten

vhulm