

UPDATE 2024

# Soul Work

yogablume Holistic Training 80 Stunden

Fort- und Weiterbildung yogablume Akademie

Oktober - Januar 2024/2025



yogablume

*Nicole Riedinger Huber*

# 01 YOGABLUME SOUL WORK HOLISTIC TRAINING – 80 STUNDEN

## ÜBER DAS TRAINING

Das yogablume Soul Work Holistic Training verbindet Theorie, Praxis, Selbststudium und Selbsterfahrung und richtet sich an Yogalehrer\*Innen und an interessierte Schüler\*Innen, die in die theoretische und praktische Ebene von Yoga und Energearbeit eintauchen oder vertiefen möchten.

Das Training betrachtet die ganzheitliche Ebene von Vitalität und Lebenskraft, die unterstützt werden kann, wenn wir uns gleichermaßen um Körper, Geist und Seele kümmern. In diesem Training liegen die Schwerpunkte auf dem Verständnis von körperlicher Praxis, Atemtechniken, Meditation, Energie, Philosophie aus der tantrischen Hatha Yoga, Yin Yoga und Kundalini Yoga Praxis.

Du wirst in 80 Kontaktstunden begleitet, in denen du die Vielfalt des Yoga erfährst und tieferes Wissen über Praxis, Spiritualität und Philosophie bekommst. *Theorie, Praxis, Stundenkonzepte, Selbsterfahrung, Energearbeit sind im Fokus dieses Trainings.*

*Wir beschreiben es als das Konzept UPDATE 2024 der Soul Work Holistic Trainings, die wir bereits zwischen 2018-2020 hatten, weil es ganz neuen Unterrichtsstoff beinhaltet. Solltest du schon bei einem unserer Soul Work Trainings dabei gewesen sein, dann ist dies eine neue Variante für dich.*

In drei Modulen und im Selbststudium hast du die Möglichkeit immer wieder in die Selbsterfahrung zu gehen und Gelerntes in den Alltag zu integrieren. Mit jedem Modul gehen wir einen Schritt tiefer, schauen uns mentale und geistige Hindernisse an und damit umzugehen, sie zu reduzieren oder in weiteren Ebenen aufzulösen. Du erhältst Tools für deine eigene Praxis und auch Anwendung im Unterricht.

### ***Du hast noch keine Yogalehrer-Ausbildung?***

Du spürst wie die Praxis nach und nach deinen Horizont erweitert und hast Interesse an einer Yogalehrer-Ausbildung, dich aus diversen Gründen noch nicht dafür entschieden, dann ist dieses Training genau das richtige.

### ***Du hast bereits eine Yogalehrer-Ausbildung?***

Du bist bereits Yogalehrer\*in und möchtest dich weiterbilden, dann bist du hier genau richtig, um dein Wissen auszubauen.

***Für mich ist die Vereinigung von Atem, Bewusstsein, Stille,  
Bewegung, Weisheit und Verbundenheit im Yoga einzigartig.***

*Nicole Riedinger-Huber*

## ZIELBESCHREIBUNG

Ziel des yogablume Soul Work Holistic Training ist es, dich durch diese 3 Traditionen/Formate (Tantric Hatha Yoga, Yin Yoga, Kundalini Yoga) tiefer in die Selbsterfahrung zu führen, um ein klares Bewusstsein für dich, deine Resilienz, deine eigenen Ressourcen und Ausrichtung zu erfahren; als Yogalehrer\*in kannst du diese neuen Tools in deinem Unterricht anwenden.

In all unseren Trainings lernen die Schüler, den menschlichen Körper als Ganzes verstehen und das ist möglich, wenn man ein tiefes Verständnis von Energie, Physiologie, Biomechanik, Philosophie und der traditionellen Yogapraxis hat. Über einen strukturierten Prozess geben wir dir nach und nach mehr Wissen und konkrete Techniken an die Hand, die du einfach für dich im Alltag oder im Unterricht integrieren kannst.

Ich glaube daran, dass Vitalität, Zufriedenheit und persönliches Wachstum ein „Inside Job“ ist. Deshalb habe ich auch vor einigen Jahren das Konzept **Soul Work Holistic Training** entwickelt.

### **STIL DES TRAININGS**

Die Stilrichtung geht aus jahrelangen Erfahrungen in einer Vielfalt von Yogatraditionen hervor mit dem Schwerpunkt hier in diesem Training 2024 auf Hatha Yoga, Yin Yoga, Kundalini Yoga, Energiearbeit.

### **AUFBAU DER AUSBILDUNG**

Das yogablume **Soul Work Holistic Training 2024** besteht aus drei Präsenzmodulen, wobei eine stetige Vertiefung der Inhalte und Themen erfolgt. So hat jedes Modul einen thematischen Schwerpunkt, jedoch werden immer wieder Teile aus vorangehenden Modulen eingebaut, um systematisch den Bogen zwischen allen Inhalten zu spannen.

Der Tag gestaltet sich aus der morgendlichen Praxis (Pranayama, Meditation, Körperliche Praxis/Masterclass) und nach der Mittagspause gibt es Philosophie, Theorie, Stundenkonzepte, Verständnis der körperlichen Praxis. Rituale begleiten uns durch alle Module. Durch gezielte Anleitung und Begleitung können die Teilnehmer nach und nach von der körperlichen Ebene tiefer nach innen zur mentalen, geistigen Ebene gelangen und eigene Qualitäten erkennen, persönliche Ziele definieren und die individuelle Form der Umsetzung erarbeiten.

## **02 TERMINE**

### **ZEITLICHER ABLAUF (CONTACT-HOURS/PRÄSENZTAGE)**

Das **Soul Work Holistic Training** erstreckt sich über einen Zeitraum von drei Präsenzmodulen. Die Zeit zwischen den Modulen bietet die Möglichkeit zur individuellen Vertiefung und Integration der Inhalte. Das Abschlussmodul beinhaltet eine kleine Zeremonie.

**01. Mo, 28.10.24 - Sa, 02.11.24** (6 Tage) – (Herbstferien 2024)

**02. Sa, 16.11.24 - So, 17.11.24** (2 Tage)

**03. Sa, 04.01.25 - Mo, 06.01.25** (3 Tage) – (Ende der Weihnachtsferien 2024/2025 Feiertag)

### **TERMINE / UHRZEITEN**

9.00 - 17.00/17.30 Uhr

Pausen werden individuell an den jeweiligen Tagen abgestimmt. Änderungen in Terminen, Zeiten und Ablauf vorbehalten.

## **03 INHALTE DES TRAININGS**

### **THEMEN**

- Hatha Yoga/ Yin Yoga / Kundalini Yoga
- körperliche Praxis
- Pranayama, Meditation
- Kriyas (Reinigungstechniken)
- Nada Yoga (Chanten und die heilende Wirkung von Mantren)
- Energetischer Körper
- Philosophie des Yoga

## TEACHING

- Theoretische und praktische Vermittlung
- Werkzeuge für Yogapraxis, Meditation, Pranayama
- Tools für selbständiges Üben, Lernen, Erfahren, Lehren
- Gemeinsame Rituale

## SELBSTERFAHRUNG

- Unterstützung der persönlichen Eigenschaften
- Techniken zur Wahrnehmung und Entschärfung festgefahrener Denk- und Verhaltensmuster
- Wertedefinition und persönliche Ausrichtung

## 04 MODULE

### Modul 01 ::: Tantrisches Hatha Yoga & Yin Yoga

- Welcome Ritual
- 4 Tage Hatha Yoga Workshop, Theorie und Praxis
- 2 Tage Yin Yoga Workshop, Theorie und Praxis
- Techniken: Meditation, Achtsamkeit, Pranayama, Entspannung
- Theorie, Praxis, Philosophie

### MODUL 02 ::: KUNDALINI YOGA

- 2 Tage Kundalini Yoga Workshop, Theorie, Praxis, Wissenschaft
- Technik, Selbsterfahrung

### MODUL 03 ::: ENERGIEARBEIT

- Erweiterung der ersten beiden Module
- Praxis, Theorie, Selbsterfahrung, Energiearbeit
- Abschluss Ritual

## 05 SOUL WORK DOZENTEN

Alle Dozenten der yogablume Akademie sind Menschen, die Yoga leben, nicht nur lehren. Im Vordergrund steht nicht nur ihre Spezialisierung, sondern auch besonders ihr Wesen. *Aus Liebe zum Yoga und zum Leben.*

### *Nicole Riedinger-Huber*

Wir sind pure Energie! Mit dieser Passion unterrichtet sie Yoga auf vielfältige Art und Weise und gibt ihr Wissen mit viel Hingabe und Freude weiter: „Es gibt nichts was mich mehr mit Freude erfüllt als am Ende jeder Stunde in die leuchtenden Augen meiner Schüler zu sehen.“ Dabei liegt es ihr besonders am Herzen, dass Yoga nicht nur auf der Matte bleibt, sondern im Leben integriert wird.

Leitung yogablume Akademie, Referent Grund- & Aufbauausbildung, Fortbildungen, Holistic Trainings  
*Weitere Informationen über Nicole findest du unter [www.yogablume.com](http://www.yogablume.com)*

## 06 VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME AM TRAINING

- Der Abschluss des Ausbildungsvertrages.
- Das echte Interesse an Yoga, die Offenheit, Neues auszuprobieren und zu lernen, den Mut, Wachstum und Veränderung einzuladen.
- Die Offenheit für Yoga und die Bereitschaft, sich auf innere Prozesse einzulassen.
- Du solltest bereits eine regelmäßige Yogapraxis haben.
- Teilnehmen kann jeder, der bereit ist, alte Gewohnheiten gehen zulassen.
- Eine grundlegende Voraussetzung ist die regelmäßige persönliche Übungspraxis und Meditation.

## 07 ZERTIFIKAT

Nach erfolgreichem Abschluss des **Soul Work** Trainings erhält jeder Teilnehmer das Zertifikat über 80 Stunden Fort- und Weiterbildung der yogablume Akademie. Ein erfolgreicher Abschluss ist dann gegeben, wenn die Module absolviert wurden, eine Anwesenheit von 100 % erfolgt ist.

## 08 KOSTEN UND ANMELDUNG

### KOSTEN SOUL WORK TRAINING

Die Ausbildungskosten betragen

<b>bei Anmeldung bis 15.09.2024</b>	<b>1.750,00 €</b>
<b>bei Anmeldung ab 16.09.2024</b>	<b>1.890,00 €</b>

**Anmeldeschluss: 01.10.2024**

### LEISTUNGEN IM PREIS ENTHALTEN

- Alle Contact-Stunden
- Zertifikat

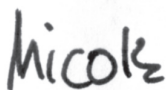
### INFORMATIONEN ZUR MINDESTTEILNEHMERZAHL, ZU DEN TERMINEN UND DEN INHALTEN

- Die yogablume behält sich vor, bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl von 7 Teilnehmern, das **Soul Work** Training zeitlich zu verschieben oder abzusagen.
- Die yogablume behält sich auch vor, einzelne Termine, im Notfall auch kurzfristig (z.B. bei Krankheit des Referenten), zeitlich auf einen anderen Termin zu verlegen. Ansprüche hieraus werden ausgeschlossen.
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

*Für weitere Fragen stehen Nicole und Andreas darüber hinaus auch gerne persönlich zur Verfügung.*

***Ein Training für alle ... weil alle haben wir diesen einen Atem ~ und Atmen ist Leben.***

Eure Nicole



*The most important thing that you can ever learn is to trust yourself. Part of practice and paying attention is listening to yourself and trying to be in harmony with what feels right for you. It may not be the easy way but if it feels right, you are on the right path. Sometimes practice is difficult and it brings up a lot of stuff so we reach places that are hard to get through. Those are the times you really have to listen to your heart and make sure that you are doing what you really want to be doing... because nobody can tell you what you want. A teacher is somebody who leads you to a place where you can trust yourself.*

Krishna Das



yogablume

**yogablume**

Yoga und Pilates in Ludwigsburg

Obere Marktstraße 4 · 71634 Ludwigsburg · Telefon: 07141- 68 50 120 · [www.yogablume.com](http://www.yogablume.com)