

Soul Work

yogablume Holistic Training

Fort- und Weiterbildung yogablume Akademie

108 Stunden

Februar - Oktober 2020



yogablume

01 yogablume Soul Work Training 108 Stunden

Über das Training

Das yogablume **Soul Work** Training richtet sich an alle, die das Verständnis der eigenen Yoga Praxis, der Yoga Philosophie, aber auch die Reflektion über das eigene Leben und der eigenen Selbstwahrnehmung vertiefen möchten. Der Fokus dieses Trainings liegt dabei auf der ganzheitlichen Gesundheit, die unterstützt werden kann, wenn wir uns gleichermaßen um Körper, Geist und Seele kümmern. In diesem Training sind Schwerpunkte auf Verständnis des anatomischen Körpers und der neurowissenschaftlichen Zusammenhänge Gehirn und Meditation.

Wir begleiten dich über acht Monate in 108 Kontaktstunden, in denen du die Vielfalt des Yoga, der Atem- und Meditationstechniken erfahren wirst und tieferes Wissen über Anatomie, Spiritualität und Philosophie bekommst. Somit hat das Training eine Tiefe, die einer Fortbildung in Yoga gleicht.

In sieben Modulen über mehrere Wochenenden und im Selbststudium hast du die Möglichkeit immer wieder in die Selbsterfahrung zu gehen und Gelerntes in den Alltag in Yoga zu integrieren. Ein gesunder Körper ist die Basis für alle weiteren Entwicklungen ins, so starten wir auf körperlicher Ebene und gehen u.a. über bewusste Ernährung, Reinigungsrituale, Yoga- und Meditationspraxis in Richtung einer gesunden Lebensweise. 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. Über gezielte und individuelle Coaching Sessions können Verhaltens- und Denkmuster erkannt, aufgelöst oder transformiert werden, um so mehr Bewusstsein zu schaffen, neue Energie zu schöpfen und zu mehr körperlicher und geistiger Entspannung zu finden. Du erhältst Tools für deine eigene Praxis und auch Anwendung im Unterricht.

Wir sind alle unser eigenes nachhaltiges Ökosystem. Wenn wir uns um unseren Körper, Geist und Seele kümmern, haben wir ausreichend Energie und Verbundenheit, um unseren spirituellen Plan zu leben. Nicole Riedinger-Huber

Zielbeschreibung

Ziel des yogablume **Soul Work** ist es, dich tiefer in die Selbsterfahrung zu führen, um ein klares Bewusstsein für dich, dein Leben, deine eigenen Ressourcen und ein Potential zu erfahren und dein Auftreten und deine Präsenz nach außen zu stärken. In unserem Training lernen die Schüler, den menschlichen Körper als ganzes verstehen, ihn lesen können, um entsprechend individuelle Trainings/Programme für sich oder andere zu entwickeln. Und das ist nur dann möglich, wenn man ein tiefes Verständnis von Anatomie, Biomechanik, Physiologie 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 in den Alltag und in den Unterricht integrieren kannst. Wir glauben daran, dass Gesundheit, Zufriedenheit und persönliches Wachstum ein „Inside Job“ ist. Deshalb haben wir das Konzept **Soul Work** entwickelt.

Stil des Trainings

Die Stilrichtung geht aus jahrelangen Erfahrungen in einer Vielfalt von Yogatraditionen hervor mit dem Schwerpunkt auf Hatha Yoga, ganzheitlichen Trainingsprogrammen im Bereich von Mental- und Achtsamkeitsarbeit, Ernährung, Persönlichkeitsentwicklung, Philosophie u.v.m. Es ist ein aktives, authentisches, meditatives und transformierendes Training, das Heilung und die persönliche Entwicklung fördert.

Aufbau der Ausbildung

Das yogablume **Soul Work** Training besteht aus sieben 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 eingeflochten, um systematisch den Bogen zwischen allen Inhalten zu spannen. 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 Potentiale erkennen, persönliche Ziele definieren und die individuelle Form der Umsetzung erarbeiten. Die Teilnehmer erhalten nach Abgabe und Bestehen einer schriftlichen Abschlussarbeit ein Zertifikat.

02 Termine

Zeitlicher Ablauf (Contact-Hours/Präsenztage)

Das **Soul Work** Training erstreckt sich über einen Zeitraum von acht Monaten und beinhaltet sieben Präsenzmodule. An je einem Wochenende pro Monat von Februar bis Juli finden die ersten sechs Module statt. Zwischen Modul 6 und 7 gibt es eine Pause, die die Möglichkeit zur individuellen Vertiefung und Integration der Inhalte bietet. Das letzte Abschlussmodul findet dann im Oktober statt. Modulzeiten sind jeweils Samstag und Sonntag, an einigen Modulen ist der Beginn bereits Freitagnachmittags.

01. Fr., 28.02. - So., 01.03.2020
02. Sa., 14.03. - So., 15.03.2020
03. Sa., 04.04. - So., 05.04.2020
04. Fr., 01.05. - So., 03.05.2020
05. Sa., 20.06. - So., 21.06.2020
06. Sa., 11.07. - So., 12.07.2020
07. Sa., 10.10. - So., 11.10.2020

Termine / Uhrzeiten

9.00 - 17.00 Uhr

Pausen an den einzelnen Tagen werden innerhalb des Teams abgestimmt. Die genauen Informationen erhaltet Ihr zum Ausbildungsbeginn. Änderungen in Terminen, Zeiten und Ablauf vorbehalten.

We become what we think about. Where attention goes, energy flows.

03 Inhalte des Trainings

Themen

- Hatha Yoga/Jivamukti Yoga
- Alignment & Anatomie (korrekte Ausrichtung und Ausführung der Asanas, analog anatomischer Kenntnisse)
- Pranayama
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeits- und Meditationstechniken
- Kriyas (Reinigungstechniken)
- Nada Yoga (Chanten und die heilende Wirkung von Mantren)
- Energetischer Körper (Chakra & Kosha)

- Lehre und Philosophie des Yoga (u. a. Yoga Sutra Patanjali)
- Auseinandersetzung der Yogaphilosophie im Alltag
- Lehre und Erfahrbarkeit von psychologischen bzw. spirituellen Ansätzen
- Ernährung, Ethik, Lifestyle
- Wissenschaftliche Ansätze zu Meditation und Gehirn

Teaching

- Theoretische und praktische Vermittlung
- Werkzeuge für Yogapraxis, Meditation
- Ernährungskonzepte und Food Guidelines
- Therapeutische Rituale
- Verschiedene Übungsvariationen und Aufbaumöglichkeiten
- Tools für selbständiges Üben, Lernen, Erfahren
- Sadhana: die eigene spirituelle Yoga-Praxis entwerfen, praktizieren und eigenständig weiterentwickeln
- Rituale für den Alltag
- Gemeinsame Rituale

Selbsterfahrung

- Unterstützung der persönlichen Eigenschaften, Potentiale
- Körpersprache, Sprache und Kommunikation
- Ausstrahlung von Innen nach Außen
- Kleinvorträge/Präsentationen
- Techniken zur Wahrnehmung festgefahrener Denk- und Verhaltenmuster
- Wertedefinition und persönliche Ausrichtung
- Persönliche Wertvorstellungen und Ziele definieren (Lebensplan, mind maps)
- Regelmäßige Teilnahme an Yogaklassen in der yogablume
- Hausarbeiten
- Workbook

Module

01 Body-Work

- Kennenlernen der Teilnehmer und des Ausbildungsteams
- Vorstellung des Soul Works Trainingsprogramms
- Intensiver mehrstündiger Hatha Yoga Workshop mit Anatomie & Adjustment
- Techniken: Meditation, Achtsamkeit, Pranayama, Entspannung
- Theorie und Praxis von Kriya Techniken und Ritualen zur Reinigung des Körpers zur Integration in den Alltag
- Ernährungskonzept und erste Guideline
- Einführung in die Yoga Philosophie
- Basic-Soul-Work-Tools (Hausarbeiten, Chanten, etc.)

02 Energy-Work

- Hatha Yoga Praxis
- Metta-Meditation für eine liebevolle Haltung gegenüber der Welt
- Wissenschaftlicher Ansatz – Gehirn
- Philosophie
- Persönlichkeitsentwicklung 01: Techniken und Erfahrung
- Dharma
- Techniken: Meditation, Achtsamkeit, Pranayama, Entspannung
- Energetischer Körper
- Alignment & Anatomie
- Ernährung, weitere Guidelines, Fastenmöglichkeit
- Basic-Soul-Work-Tools (Hausarbeiten, Chanten, Ritual, etc.)

03 Mind-Body-Work

- Yoga Praxis
- Philosophie
- Techniken: Meditation, Achtsamkeit, Pranayama, Entspannung
- Einzelvorträge der TeilnehmerInnen
- Persönlichkeitsentwicklung 02: Techniken und Erfahrung
- Ernährung
- Basic-Soul-Work-Tools (Hausarbeiten, Chanten, Ritual, etc.)

04 Soul-Work

- Osho Kundalini Meditationstechniken
- Persönlichkeitsentwicklung 03: Techniken und Erfahrung
- Gruppenarbeiten
- Meditation für Selbstwertgefühl und innere Sicherheit
- Stärken erkennen, Potentiale ausbauen
- Ernährung
- Techniken: Meditation, Achtsamkeit, Pranayama, Entspannung
- Basic-Soul-Work-Tools (Hausarbeiten, Chanten, Ritual, etc.)
- Programm erschließt sich immer mehr in die Tiefe – Body, Energy, Mind

05 Spiritual-Work

- Praktiken, Rituale an der Sommersonnenwende
- Hatha Yoga Praxis
- Elemente-Lehre
- Persönlichkeitsentwicklung 04: Techniken und Erfahrung
- Workshopgestaltung und Eigenpräsentation der TeilnehmerInnen
- Ernährung
- Techniken: Meditation, Achtsamkeit, Pranayama, Entspannung



06 Recap-Mind-Work

- Hatha Yoga Praxis
- Techniken: Meditation, Achtsamkeit, Pranayama, Entspannung
- Philosophie
- Aufbau unserer mentalen Strukturen (wissenschaftlich und philosophische Herleitung)
- Anknüpfung an Modul 02 Gehirn (wissenschaftlicher Ansatz) und Koshas (philosophischer Ansatz)
- Reflektion
- Ernährung
- Basic-Soul-Work-Tools (Hausarbeiten, Chanten, Ritual, etc.)
- Besprechung Themen, Hausarbeit, Praktiken, Aufgaben für die modulfreie Zeit
- Closing Circle

07 Heart-Work

- Extended Hatha Vinyasa Yoga Klasse
- Abschlussarbeit
- Reflektion, Soul-Surfing
- Abschluss Zeremonie & Zertifikate
- Kirtan

04 Soul Work Trainings-Team

Das **Soul Work** Team lehrt nicht nur das Konzept, sondern lebt es selbst auch. Im Vordergrund steht nicht nur die Spezialisierung, sondern auch besonders die Stärke der Persönlichkeiten und jahrelanger Erfahrungen. Wir lieben Yoga, wir leben Yoga und deshalb liegt es uns auch am Herzen, durch dieses Konzept auch mehr Bewusstsein im Umgang mit der Welt zu schaffen. Peace for you. Peace for others.

Nicole Riedinger-Huber (Leitung des **Soul Work** Trainings)

Nicole wird unterstützt durch weitere Lehrer aus dem Ausbildungsteam.

Es ist ihnen eine Herzenssache, jeden einzelnen Teilnehmer individuell auf seinem Weg zu begleiten. Sie haben einen gemeinsamen Beweggrund **Soul Work** anzubieten: *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.

Von Kind an mit Tanz verbunden, war sie lange Zeit als Fitnesstrainerin aktiv bis sie die erste Begegnung mit Yoga hatte. Zahlreiche Ausbildungen und tolle Yogalehrer prägen ihren Yoga- und Pilatesweg seit über 20 Jahren. Hierbei ist ihre Art zu unterrichten keinem bestimmten Stil zuzuordnen, doch sehr geprägt von Jivamukti Yoga und der vielen Stilrichtungen ihrer Yogawege und Ausbildungen.

Durch ihre Liebe zu Mantra, Meditation und Energiearbeit ermöglicht sie den Schülern, nicht nur etwas für Körper und Geist zu tun, auch das Herz findet hier mehr Raum und Gefühl. Yoga ist für sie noch viel mehr als ein körperliches Training: Es ist ein wunderbarer Weg zu mehr Klarheit, Achtsamkeit, Bewusstsein und Liebe im täglichen Leben.

Ich möchte meine Schüler dazu ermutigen, die Philosophie von Yoga, Disziplin, Hingabe, Mut, innere Kraft, Gelassenheit, Liebe, Stabilität, Leichtigkeit von der Matte ins Leben mitzunehmen, um mit den Herausforderungen des Alltags umgehen zu können. Physisch, mental, spirituell, emotional.



Weitere Informationen über das Team findet man unter www.yogablume.com

05 Voraussetzung für die Teilnahme am Training

- Abschluss des **Soul Work** Trainingsvertrags
- Echtes Interesse an Yoga, die Offenheit, Neues auszuprobieren und zu lernen, den Mut, Wachstum und Veränderung zuzulassen
- Eine regelmäßige Yogapraxiserfahrung von mindestens 1 Jahr haben
- Teilnehmen kann jeder, der bereit ist alte Gewohnheiten gehen zulassen
- Grundlegende Voraussetzung ist die regelmäßige persönliche Übungspraxis und Meditation
- Regelmäßige Teilnahme an offenen Yogaklassen in der yogablume
- Studium (Lesen) der angegebenen Literatur
- Hausarbeiten und Abschlussarbeit

06 Zertifikat

Nach erfolgreichem Abschluss des **Soul Work** Trainings erhält jeder Teilnehmer das Zertifikat über 108 Stunden Fort- und Weiterbildung der yogablume Akademie. Ein erfolgreicher Abschluss ist dann gegeben, wenn die Module absolviert wurden, eine Anwesenheit von 100 % erfolgt ist, alle Modulaufgaben erfüllt und die Abschlussarbeit zum Abgabetermin eingereicht wurde.

07 Kosten und Anmeldung

Kosten Soul Work Training

Die Ausbildungskosten betragen

bei Anmeldung bis 01.09.2019 1.690,00 €

bei Anmeldung ab 02.09.2019 1.890,00 €

Anmeldeschluss: 15.12.2019

Leistungen im Preis enthalten

- Alle Contact-Stunden (7 Module)
- yogablume **Soul Work** Workbook
- Zertifikat – nach bestandener Abschlußarbeit und Teilnahme aller Module
- 2 x Einzelgespräch (20 Minuten)

Informationen zur Mindestteilnehmerzahl, zu den Terminen und den Inhalten

- Die yogablume behält sich vor, bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl von 14 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.
- Inhalte können vom **Soul Work** Team bei Bedarf, mit Blick auf das vorausgehende Wissen und bereits absolvierten Trainings der Teilnehmer, auch nochmals verändert und angepasst werden.

Für weitere Informationen und Fragen stehen Nicole, Christina und Amelie darüber hinaus auch gerne persönlich zur Verfügung.

Wir lieben Yoga. Wir leben Yoga. Und wir freuen uns auf ein neues ganzheitliches Konzept.

Soul Work. Be love now!

Eure Nicole

A handwritten signature in black ink that reads "Nicole". The letters are slightly slanted and connected, with a casual, personal feel.

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