



**Ausbildung
Psychologische Yogatherapie
Informationsbroschüre**



Inhalt

Willkommen!	3
Psychologische Yogatherapie	4
Die Kraft des Yoga	5
Die Therapie-Methode	6
Anwendungsgebiete	7
5 gute Gründe	8
Aufbau der Ausbildung	9
Modul 1	10
Modul 2	11
Modul 3	12
Modul 4	13
Modul 5	14
Wahlmodule & Supervision	15
Abschlussarbeit & Zertifikat	16
Dozent*innen der Ausbildung	17
Termine, Kosten & Anmeldung	20
Anmeldung	21
FAQ's	22
Teilnehmer*innen	25
nivata® family	26
Dhanyavad, Prem & Om	27





Willkommen!

Yoga ist eine treue Begleiterin, die aus Tälern hilft, über Berge begleitet und immer wieder zu sich selbst führen kann. Du lernst Dich besser wahrzunehmen, auf Deine Stärken zu besinnen und Möglichkeiten zu erkennen Dich weiterzuentwickeln.

Die Kraft des Yoga kann dabei neben dem Erkenntnisgewinn die Handlungsebene durch eine Brandbreite an Übungen direkt mit einbeziehen, was gleichsam für die Klient*innen/Schüler*innen als auch für die Therapeut*innen/Lehrer*innen einen großen Gewinn darstellen kann.

Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen und wünschen viel Freude bei der vertiefenden Lektüre der Ausbildungsbeschreibung!

Katharina Middendorf, Kerstin Meyer-Krems und Ralf Sturm





Psychologische Yogatherapie

Die Teilnehmer*innen lernen individuelle Yoga-Sequenzen zu erstellen und diese je nach Beruf und Berufserlaubnis als Personal Yoga, Yoga-Coaching oder psychologische Yogatherapie anzuwenden. Mit der nivata® Personal Yoga Class wird ein Klassenformat vorgestellt, in dem es möglich ist, individuelle Sequenzen in der Gruppe zu unterrichten. Darüber hinaus steht der/die Klient*in und seine/ihre destruktiven und nützlichen Denkschleifen im Fokus: Wann ist die eigene Wahrnehmung wichtig und wann getrübt? Wann ist das "Ich" wichtig, wann führt sein Eigenleben zu Stress? Wann ist Abgrenzung wichtig, wann ist es einen Versuch wert, sich zu öffnen? Wann ist Angst wichtig und wann hindert sie uns Erfahrungen zu machen? Eine spannende Auseinandersetzung mit den „Kleshas“.

Ebenso im Blick haben wir den Therapie-Prozess und mögliche Blockaden im Therapieverlauf: Wann spricht man in welcher „Sprache“ mit dem/der Klient*in? Kann ein Ebenenwechsel dienlich sein, um Blockaden im Therapieverlauf zu ändern? Und wenn ja, welche Ebenen gibt es und wie erkenne ich welche passen könnte? Eine spannende Auseinandersetzung mit den „Koshas“.

Darüber hinaus informiert die Ausbildung durch Kerstin Meyer-Krems (Psychologische Psychotherapeutin) über Psychotherapie-Verfahren und Grundsätze der modernen Psychologie. Ralf Sturm zeigt Möglichkeiten und Grenzen von Achtsamkeit auf.

Wichtig:

Um mit der in der Ausbildung vermittelten Methode für psychologische Yogatherapie arbeiten zu können, ist es notwendig die gesamte Ausbildung inkl. aller Module und Supervisionen (s. Ablauf & Aufbau) zu absolvieren.





Die Kraft des Yoga

Wenn Du Dich für diese Ausbildung interessierst, dann ist es höchstwahrscheinlich so, dass Du selbst die Kraft des Yoga schon erfahren hast. Vielleicht durch eine persönliche Krise oder Umbruchssituation oder in der Begleitung anderer. Vielen Menschen fällt zunehmend auf, dass Yoga nicht nur dabei hilft, sich körperlich wohler zu fühlen. Sondern, dass die Effekte über die physische Dimension hinausgehen und in mentaler und seelischer Hinsicht unterstützen können, klarer zu sehen und sich mehr in sich zu verankern.

Über die persönlichen Eindrücke hinaus, hat das wissenschaftliche Interesse an Yoga in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Nicht nur im bekannten Zusammenhang der körperlichen Beschwerden sondern – und das ist neu – bezogen auf den positiven Einfluss von Yoga auf die Stimmung, das psychische Wohlbefinden und sogar auf psychische Erkrankungen wie z.B. Depression, Angststörung, Essstörungen.

Yoga hat die unglaubliche DNA, das neben der Erkenntnis direkt Handlungsimpulse gesetzt werden. Und das spannende: Man hat Lust, diese umzusetzen und die inneren Kritiker*innen und Schweinehunde haben dann immer weniger zu melden.

Das für uns Faszinierendste und gleichzeitig Überzeugendste ist:
Kaum jemand, der einmal mit Yoga begonnen hat, hört damit wieder auf.





Die Therapie-Methode

Seit 2008 besteht die nivata® Methode darin, individuelle Yogasequenzen zu erstellen, die je nach Lebenssituation und Lebenszielen der Klient*innen/Schüler*innen zusammengestellt werden.

Die Basis des in Indien erlernten und in Europa verfeinerten Handwerks dieser yoga-psychologischen Herangehensweise bildet die Arbeit mit Prinzipien der Chakren (Energiezentren), Koshas (Körper) und Gunas (Konstitutionen) und allen voran das Sankalpa (Verwirklichungswunsch).

Damit wirken die Sequenzen sowohl kognitiv als auch körpertherapeutisch.





Anwendungsgebiete

Die Methode eignet sich hervorragend zum Yoga-Coaching oder zum Personal-Yoga, und gewährleistet zielorientiertes Vorankommen in Bezug auf die eigenen Vorstellungen und Wünsche.

In der psychologischen Therapie ist diese Methode eine Möglichkeit, „vom Stuhl in den Körper zu kommen“ und vom Reden zum Fühlen.

Die Ausbildung psychologische Yogatherapie ist diagnostisches und therapeutisches Instrument in Einem. Der ganzheitliche Ansatz vereint yogapsychologisches Wissen mit modernen Mind-Body Konzepten.

Das Anwendungsspektrum reicht von gewünschter Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung, über die begleitende Behandlung von leichten psychischen Störungen bis hin zu einer flankierenden Therapie im Rahmen einer multimodalen und interdisziplinären Behandlung (z. B. neben einer laufenden ambulanten Psychotherapie).

Sowohl für das Einzelsetting als auch für die Durchführung in einer Gruppe geeignet im ambulanten als auch stationären Rahmen.



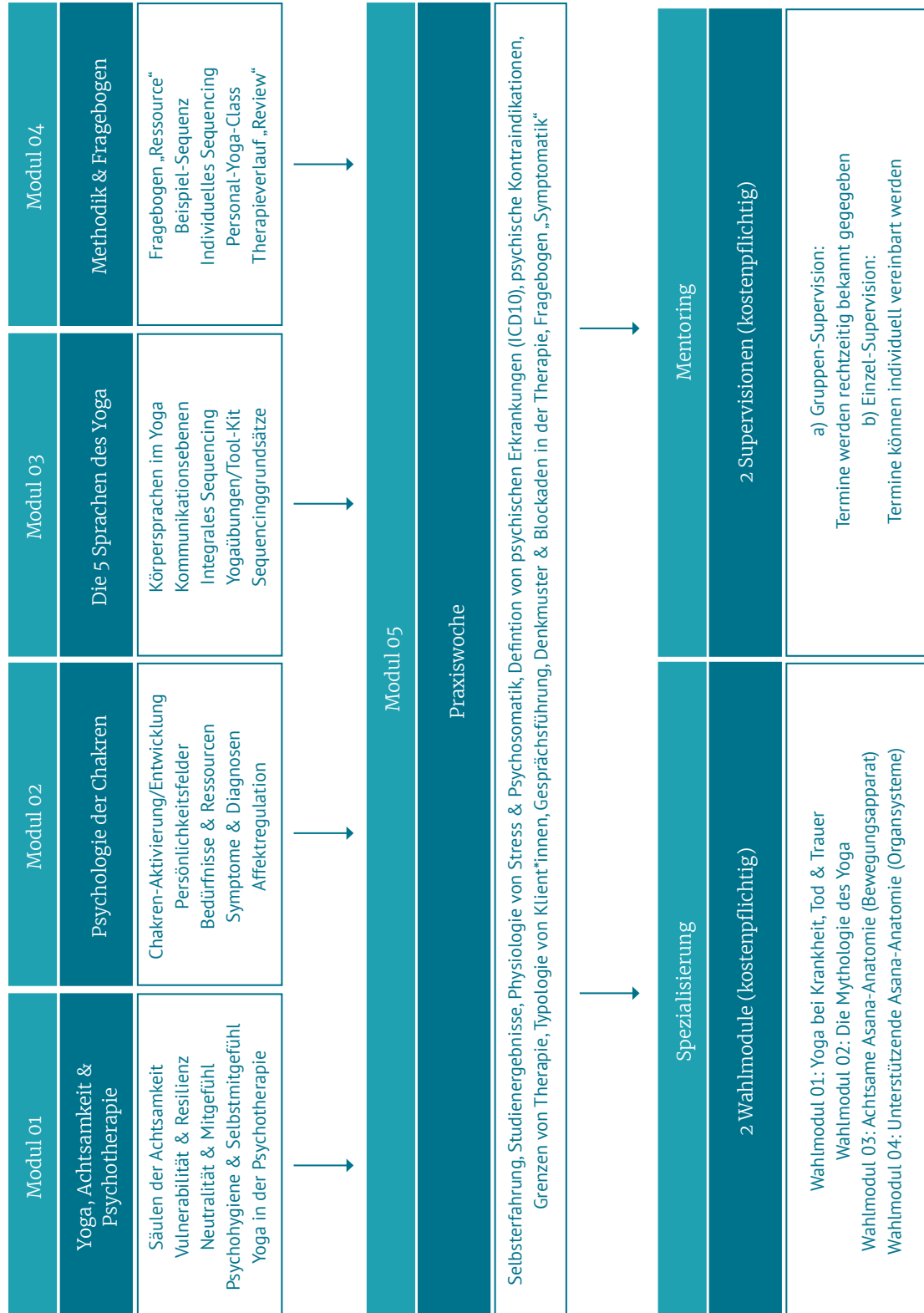


5 gute Gründe

- Das Behandlungsspektrum reicht von Personal Yoga über Persönlichkeitsentwicklung bis zu psychische Störungen (Je nach eigenem Schwerpunkt und Berufshintergrund einsetzbar)
- Geeignet für Yogalehrer*innen aller Yoga-Richtungen und Menschen in therapeutischen Berufen (Das Ausbildungsteam in beiden Berufsfeldern langjährig aktiv in Lehrtätigkeit und Praxis)
- Ein flexibler Einstieg in die Ausbildung ist jederzeit möglich (Themen-Schwerpunkte der Module 1-3 sind in sich abgeschlossene Module und einzeln buchbar).
- Es handelt sich um eine Stand-Alone-Methode, die keine weiteren Ausbildungen nötig macht (umfasst sind die Bereiche: Diagnose, Gesprächsführung und Therapieprogramm).
- Die Einsatzbereiche sind vielfältig (Einsatzgebiet im Einzel- wie im Gruppenunterricht als auch im ambulanten wie stationären Therapie-Setting).



Aufbau der Ausbildung





Modul 1

"Yoga, Achtsamkeit & Psychotherapie"

Einführung in den Zusammenhang von body-mind-Interventionen in der Therapie.

Du lernst:

- Grundsätze von Vulnerabilität & Resilienz
- Grundlagen der Meditation der Achtsamkeit und ihrer Anwendung als eigene Praxis
- Mitgefühl und Neutralität als Techniken schulen und etablieren
- Selbstmitgefühl als Therapietechnik und Psychohygiene anzuwenden
- das Anleiten von Yogahaltungen im Kontext von Psychotherapie
- Möglichkeiten der Einbettung von praktischen Techniken in den Therapiekontext
- Therapiesitzung
- Therapeutische Bestandteile von Yogaklassen

Nach dem Modul kannst du:

- Fehlerfreundlichkeit als Psychohygiene anwenden
- Selbstmitgefühl und Selbstreflektion praktizieren und weitergeben
- Bereitschaft zur Öffnung des Klienten/Patienten erhöhen
- vom Therapeutensessel aus in Bewegung kommen durch das gezielte Setzen somatischer Anker (Stichwort: „vom Kopf in den Körper“)
- die Besonderheit von therapeutischen Yogaklassen berücksichtigen
- Effektivität und Effizienz durch schnellere Beobachtungsgabe steigern





Modul 2

"Psychologie der Chakren"

Psychologisches Ressourcenmanagement durch Yoga- und Meditations-Sequenzen.

Du lernst:

- psychologische Hintergrundinformationen und konkrete Yoga-Übungen, Input für den Geist und Tools für den Körper.
- dynamisch-sanfte Chakrensequenzen kennen
- Persönlichkeitsfelder kennen
- Chakren zu aktivieren
- Bedürfnis zu finden & Ressourcen zu stärken
- Techniken wie man ganze Yogaklassen chakrenbasiert aufbauen kann.
- wie Chakren und (körperliche bzw. psychische) Symptome in Zusammenhang stehen bzw. wie diese Erkenntnisse bei der Diagnose hilfreich sein können.
- Ansätze und Möglichkeiten, wie du deine Affekte über die Chakren beeinflussen kannst.

Nach dem Modul kannst Du:

- 7 Yoga-Chakren-Sequenzen ausführen
- Chakra-basierte Yoga-Klassen unterrichten
- Einzelübungen in den Therapie-Kontext integrieren
- Dich und andere besser einschätzen





Modul 3

"Die 5 Sprachen des Yoga"

Yogatools kennen, üben und integral anwenden lernen

Du lernst:

- Übungsreihen/Klassen zu entwerfen, die alle 5 Körper ansprechen? (Sequencing)
- Integral und auf allen 5 Körpern zu unterrichten (Didaktik)
- Welches yogische Gedankengut Du gemäß der Körper in der Yogavermittlung einsetzen kannst (Philosophie)
- Welche Yoga-Tools Dir für die jeweiligen Körper zur Verfügung stehen (Techniken)
- Welche Wirkweisen bei welchen Übungen gelten (Asana-Serien)
- für den Unterricht oder die Therapie leicht anwendbare Asanas. Diese können entweder in kleine Einheiten eingeteilt und auch isoliert verwendet werden oder für die Gestaltung einer ganz Klasse bzw. eines ganzen Kurses herangezogen werden.
- mögliche körperliche Kontraindikationen von Yogahaltungen kennen und sicher anleiten

Nach dem Modul kannst Du:

- Therapie-Blockaden zu erkennen und einen Ebenenwechsel einleiten.
- Dich sicherer im Umgang mit Schüler*innen und Klient*innen fühlen.
- 3 Yoga-Serien (Pawanmuktasanas) zur Integration der Körper unterrichten.
- Deine bisherigen Übungen variantenreicher und zielgenauer praktizieren und unterrichten.





Modul 4

"Methodik & Fragebogen (Sadhana Sequencing)"

Einführung in die Therapie Methode zur Erstellung individueller Yogasequenzen.

Du lernst:

- die nivata® Methode
- die Verwendung des Fragebogens 1 („Ressource“)
- Verbindung von Gruppenyoga und therapeutischem Yoga
- Techniken des Sequencings
- Sequenzerstellung
- Praktisches Training in Fokusgruppen in der Gesamtdurchführung (Fragebogen, Auswertung, Sequenzerstellung, Klassenunterricht)

Nach dem Modul kannst Du:

- Fragebögen auswerten
- Individuelle Sequenzen erstellen



Modul 5

„Praxis-Woche“

Physiologie von Stress und Psychosomatik, systemische Gesprächstechniken, Selbsterfahrung und supervidierte Anwendung der Methodik an Fallbeispielen.

Du lernst:

- auf welchem psychologischen und psychotherapeutischem Fundament die Methode basiert
- nen Nutzen und die Qualität der Methode aus therapeutischer Sicht
- Physiologie von Stress und Psychosomatik
- Psychische, mögliche Kontraindikationen von Yogahaltungen: Was sollte ich wissen, um mich in der Anleitung von Yogaübungen bei Menschen mit psychischen Erkrankungen sicher zu fühlen? Woran erkenne ich eine psychische Erkrankung?
- Wann „überweise“ ich weiter?(Arbeit mit „Green Flags“, „Yellow Flags“ und „Green Flags“ zur konkreten Orientierung und Entscheidungshilfe)
- Anwendungsbereiche (Therapie, Coaching, Yoga-Unterricht)
- Charakteristiken von psychischen Erkrankungen im Detail anhand der ICD-10
- Vertiefung yogischer Persönlichkeitsmodelle (Chakren, Gunas, Koshas)
- Blockaden in der Therapie
- Besucher*in/Klient*in/Kläger*in: Was gibt es für Klient*innen und wie gehe ich mit diesen typischen Figuren um?
- Vorstellung und Erarbeitung des Fragebogens 2 („Symptomatik“)
- mehr Sicherheit im Einsatz und Kombination von Asanas und Pranayama
- tieferes Verständnis der Wirkungsweisen auch für die eigene Praxis

Nach dem Modul kannst Du:

- Ziele erarbeiten mit den Klient*innen/Schüler*innen
- Gespräche im 1:1 führen
- Blockaden in der Therapie erkennen und umschiffen
- Bei Akutsymptomatik Übungen „verschreiben“
- Menschen individuell und sicher in Wachstums- und Krisensituationen begleiten und/oder therapieren
- Sequenzen professionell und vielfältig erstellen, anleiten und modifizieren
- jedes Chakra einzeln ansprechen können und deren Zusammenhang in eine Sequenz umwandeln





Wahlmodule & Supervision

Zum Zertifikatserwerb ist die Teilnahme an 2 Wahlmodulen und 2 Supervisionen erforderlich. Die Module sind frei wählbar, ebenso die Termine zur Supervision. Mehr Informationen und Termine zu den Wahlmodulen unter: www.nivata.de/seminare

Wahlmodul 01

„Yoga bei Krankheit, Tod & Trauer“

Übungen, Philosophie und Besonderheiten bei Menschen in Kontakt mit der Endlichkeit.
Mit Kerstin Meyer-Krems, Annett Schpeniuk. & Katharina Middendorf

Wahlmodul 02

„Die Mythologie des Yoga“

Yoga-Sequenzen und Geschichten für sieben Herausforderungen des Lebens.
Mit Ralf Sturm, Katharina Middendorf & Annett Schpeniuk.

Wahlmodul 03

„Achtsame Asana-Anatomie für gesunde Bewegungsmuster“

Anwendung von Yogaübungen bei körperlichen Einschränkungen des Bewegungsapparats.
Mit Annett Schpeniuk.

Wahlmodul 04

„Unterstützende Asana-Anatomie bei organischen Erkrankungen“

Anwendung von Yogaübungen bei körperlichen Einschränkungen der Organsysteme.
Mit Annett Schpeniuk.

Supervision

Die 2 Supervisionen können als Einzelsupervision (150,00 € pro Termin) gebucht werden oder als Gruppen-Supervision (35,00 € pro Termin und Teilnehmer*in). Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.





Abschlussarbeit & Zertifikat

Schriftliche Ausarbeitung

Für den Abschluss der Ausbildung ist die Verfassung einer schriftlichen Abschlussarbeit zu erstellen. Diese ist eine Ausarbeitung einer Fragebogen-Anwendung. Entweder Fragebogen 1 oder Fragebogen 2.

Einzureichen sind:

- Fragebogen des/der Klient*in/Schüler*in
- Sequenzbogen Lehrer*in/Coach/Therapeut*in mit dem Fahrplan
- ggf. Sequenzbogen Schüler*in/Klient*in mit der Übungsauswahl (bei Fragebogen 1)
- ggf. Mantren-Bogen, (bei Fragebogen 1)
- 1 DIN A4 Seite Begründung der Sequenzbögen

Bezeichnung

Nach Abschluss der Ausbildung haben die Teilnehmer*innen die Wahl zwischen zwei Bezeichnungen. Je nach beruflichem Hintergrund, eigenem Befinden und angestrebten Tätigkeitsfeld kann die Bezeichnung "nivata® therapist" oder "nivata® coach" verwendet und das passende Logo eingesetzt werden. (s. Abschnitt nivata family)

Therapie-Material (Fragebögen)

Die Fragebögen können nach Abschluss der Ausbildung genutzt werden. Diese finden sich in der Dropbox: www.nivata.de/dropbox





Dozent*innen der Ausbildung

Katharina Middendorf

die bekannte Yoga-Expertin, ist Diplom-Kommunikationswirtin und Autorin in den Bereichen Yoga, Partnerschaft und Lebenshilfe. 2008 entwickelte sie die Yoga-Methode nivata® und bildet seitdem Yoga-Lehrer*innen aus und fort. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie setzt sie mit der von ihr entwickelten Yoga-Therapie ihr Wissen und ihre Erfahrung für den Gesundungsprozess des Menschen ein. In ihrer Arbeit als Paar- und Sexualtherapeutin mit Einzelpersonen und Paaren spielen die Themen Intimität und Selbstbestimmung eine wichtige Rolle.

„Meine Motivation Yoga & psychologische Therapie zusammen zu bringen hat zwei Hauptgründe. Der eine, und auch ältere von beiden, liegt in meinen persönlichen Erfahrungen mit Yoga begründet. Ich hätte große Umbruchsituationen wie eine weitgreifende berufliche Umorientierung und große Lebenskrisen wie die tödlichen Erkrankungen meines Mannes und Babys und würde alltägliche Herausforderungen, die eine große Patchworkfamilie mit sich bringt, ohne die körperliche und geistige Praxis des Yoga nicht meistern können. Der andere Grund ist beruflicher Natur und zeigt mir seit mehr als 20 Jahren, dass Menschen, die zum Yoga kommen meistens auch an Veränderung und Persönlichkeitsentwicklung interessiert sind. Früher oder später „reicht“ die körperliche Ansagepraxis der Yogaklassen nicht mehr aus und viele wollen dann mehr wissen, tiefer gehen und sich entwickeln. An dieser Stelle greift die Verbindung von spiritueller Yoganote und psychotherapeutischem Werkzeug ganz besonders zielführend, so dass dem Entwicklungswunsch nachhaltig entsprochen werden kann. Von Ralf weiß ich als seine Partnerin im Leben, in der Paartherapiepraxis und im Yoga, dass er die Verbindung von Spiritualität und moderner Psychotherapie sehr ähnlich sieht wie ich und sein Ansinnen sich darauf ausrichtet, den Teilnehmenden alles, was er weiß und erfahren hat umfassend weiterzugeben. Kerstin ist eine meiner Triebfedern auch Therapeut*innen mit der nivata Methode anzusprechen, denn sie hat mir über Jahre hinweg immer wieder verdeutlicht, wie wichtig die Yogaarbeit im Stuhl einer/s Psychotherapeut*in ist, der/die bis zu 8 Klient*innen pro Tag und über mehrere Monate in der Praxis sieht. Gemeinsam haben wir einen Akut-Fragebogen entwickelt, der auch Klient*innen anspricht, die keine Yogaaffinität haben und so unser Anfangsspektrum der psychologischen Yogatherapie erweitert.“





Kerstin Meyer-Krems

ist psychologische Psychotherapeutin und arbeitet seit 1999 mit klassischer Verhaltens- und Hypnotherapie in eigener Praxis in Wolfsburg. Nach dem Motto: „Reden reicht nicht“, integrierte sie neben hypnotherapeutischen Methoden die Energetische Psychologie (PEP) nach Dr. Michael Bohne in ihre Arbeit und begann durch die Yogalehrer*innenausbildung bei nivata® und Katharina Middendorf ihre 20jährige Erfahrung als niedergelassene Psychotherapeutin mit dem Wissen des Yoga miteinander zu verbinden.

„Ich habe einen klassischen Weg zur Psychotherapeutin gewählt. Dieser führte über das Psychologiestudium zur Ausbildung in Verhaltenstherapie. Diese Therapieform arbeitet, wie alle 4 anerkannten Psychotherapieverfahren, schwerpunktmäßig mit unserem Geist. In meiner Klinikzeit, in der Medizinischen Hochschule Hannover, habe ich auch körperorientierte Verfahren kennengelernt. Diese waren aber in ihrer psychotherapeutischen Wirksamkeit deutlich weniger anerkannt und „durften“ beispielsweise auch von PflegerInnen angeleitet werden. Die Psychotherapie-Gruppen jedoch nur von ÄrztInnen oder PsychologInnen. Diese Wertung im Sinne einer Überbewertung der Kognitiven Therapie und Abwertung einer körperorientierten Therapie ist nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht mehr haltbar. Auch für mich als Therapeutin war die eindimensionale kognitive Arbeit unbefriedigend und auch auslaugend. Yoga half mir im Privatleben, meinem eigenen Körper mehr zu vertrauen, ihn zu achten und zu schätzen und seine Sprache zu verstehen und dann auch für meine Arbeit produktiv nutzen zu können. Diese jedem Körper innewohnende Energiequelle wollte ich auch für meine PatientInnen nutzbar machen. Meine Yogalehrer-Ausbildung bei nivata öffnete mir Stück für Stück die Tiefe des Yoga. Katharinas langjährige Ausbildung und Erfahrung und ihr Lebensweg mit Yoga prägen ihre klare, fokussierte und dabei freilassend-wertschätzende Art der Vermittlung von Yoga. Diese ist geprägt vom Interesse daran, was für Menschen hilfreich im tiefsten Leid sein kann. Und Yoga gibt darauf Antworten. Ralfs Verbindung von buddhistischen Traditionen, insbesondere der Achtsamkeit und Meditation, mit dem modernen Leben unserer Zeit, ist so pur, klar und geprägt von Mitgefühl für alle noch so abgründigen Macken und Kanten jedes einzelnen Menschen. Die von Katharina entwickelte Methode, basierend auf strukturierten Fragebögen, Yoga psychotherapeutisch zu nutzen, ist für mich einzigartig. Sie lässt den Spielraum sich in unterschiedliche Arbeitskontexte problemlos einfügen zu können, wie wir drei es, jede/r mit eigenem Schwerpunkt und Fokus, bereits erfolgreich und ganz viel Freude tun.“





Ralf Sturm

ist staatlich geprüfter Heilpraktiker für Psychotherapie. Ausbildung Systemische Sexualtherapie bei Ulrich Clement (IGST Heidelberg), Systemische Paartherapie bei Dr. Arnold Retzer (SID Heidelberg). Als Autor zum Thema Partnerschaft ist er u.a. inspiriert von David Deida (Sexuelle Polarität) und Dr. David Schnarch (Crucible Neurobiological Therapy). Seit 1998 langjährige eigene Meditations- und Achtsamkeitspraxis in Europa & Asien (u.a. mit H.H. Dalai Lama, Thich Nhat Hanh) und Leitung von Ausbildungen zum Meditationslehrer. Seit 2011 Arbeit als Paar- und Sexualtherapeut, seit 2015 Dozent für Systemische Beratung und Therapie.

„Um in meinem Traumberuf als Therapeut anzukommen hat es als Quereinsteiger einige Jahre gedauert. Um zu lernen einer Polyarthritits zu begegnen habe ich für einige Zeit in Indien, Nepal und Tibet versucht so viel wie möglich über Yoga und Meditation zu lernen und „mit nach Hause“ zu nehmen. Ich wollte aber kein Mönch werden, sondern Familienmensch sein und habe nach Wegen gesucht wie ich eine eigene Praxis mit einem alltagstauglichen Beruf verbinden kann. Katharinas Weg Yoga zu unterrichten hat mich als wir uns kennenlernten deshalb noch einmal neu denken lernen, weil sie eine der wenigen Lehrerinnen war, bei denen ich trotz meiner eigenen begrenzten Flexibilität nicht an Grenzen in der Praxis stieß. Was viele Lehrer für sich reklamierten und ich auch immer versucht hatte, hatte sie wirklich praktisch umgesetzt. Ich fühlte mich nicht unzulänglich, wenn sie unterrichtete, und konnte gleichzeitig auf meine Achtsamkeitspraxis im Yoga behalten. Was mich noch mehr faszinierte war, wie sie mit kleinsten Übungseinheiten Veränderungen anstoßen konnte, so dass man „dran“ blieb. Zu dieser Zeit bin ich u.a. als Journalist in der Yogaszene vielen Versprechungen des Yoga gegenüber eher kritisch geworden, aber bei ihrer Arbeit wollte ich dabei sein. Mitbringen konnte ich meine Liebe zur Meditation aufgrund ihrer Liebe zur Stille (auch wenn es in unserer Familie eher selten ruhig zugeht). Meine Suche nach einer Therapieform die den Menschen genau so bereits mit kleinen Schritten als erfolgreich ansieht brachte mich zur Systemischen Therapie. Unsere gemeinsamen Ausbilder Ulrich Clement und Arnold Retzer wirkten dabei immer ein bisschen wie heimliche Buddhisten - auch wenn beide das sicher abstreiten würden. Aber Mitgefühl und Neutralität haben uns beide auf ihre Weise mit ans Herz gegeben. Und ich freue mich, dass wir all das zusammen als Weg nachvollziehbar in dieser Ausbildung anbieten können.“





Termine, Kosten & Anmeldung

Ausbildungszeiten

Termine 2022/23 (Wochenend-Ausbildung: 4 Wochenenden + Praxiswoche Mo-Do)

Modul 1: 08./09.10.2022, Sa: 9-19 Uhr, So: 9-15 Uhr

Modul 2: 26./27.11.2022, Sa: 9-19 Uhr, So: 9-15 Uhr

Modul 3: 07./08.01.2023, Sa: 9-19 Uhr, So: 9-15 Uhr

Modul 4: 11./12.02.2023, 9-15 Uhr

Modul 5: 22.-25.05.2023, 10-16 Uhr

Ausbildungsort & Online-Teilnahme

nivata Yogaschule Zehlendorf

Riemeister Str. 114, Zugang: Im Gestell

14169 Berlin

Die Ausbildung kann auch als "Live-Stream" über Zoom absolviert werden.

Ausbildungskosten:

- 5 Pflichtmodule: 2098€/1798 € (Frühbucher*)
- 2 Wahlmodule, je Modul 349€/295€ (Frühbucher*)
- 2 x Einzelsupervision: je 150 € oder 2 x Gruppensupervision: je 35€
- Gesamtpaket (5 Module + 2 Wahlmodule + 2 Gruppensupervision):
2659€/ 2299€ (Frühbucher*) statt 2759€/2399€
- Wer ein Modul zum Kennenlernen bereits genutzt hat, steht der folgende Upgrade-Paketpreis zur Verfügung: 2564,00 €
- wir bieten auch individuelle Ratenzahlung an

In den Ausbildungskosten enthalten sind:

- Handbücher zu den Modulen
- Fragebögen- & Therapiematerial
- 1-Set-Chakren-Karten
- Supervision der Abschlussarbeit
- Zertifikat

**) Frühbucher, bis 8 Wochen vorher oder Vertragsinhaber*innen der nivata Yogaschule Zehlendorf und Mitglieder nivata® family)*





Anmeldung

Bitte sende uns bei Interesse eine Mail an mail@nivata.de.

Wir senden dir dann die Anmeldeunterlagen zu. Nach Eingang dieser, erhältst Du von uns innerhalb weniger Tagen die Bestätigung.





FAQ's

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

Primär richtet sich die Ausbildung nivata® Yogatherapie an Yogalehrer*innen und Psychotherapeut*innen. Unabhängig von diesen beiden Berufsgruppen ist sie für alle geeignet, die Menschen an einem Wendepunkt in ihrem Leben begleiten möchten oder die besondere Unterstützung beim Erreichen ihrer Ziele suchen. Ob diese bereits Yoga machen oder nicht, wie lange und welchen Stil ist nicht wichtig. Ebenso für Psychotherapeut*innen, die gerne mehr fundierte Körperarbeit in ihr therapeutisches Angebot einfließen lassen möchten.

Was ist der Schwerpunkt der Ausbildung?

Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung einer Technik, sowie der Erarbeitung einer möglichen Umsetzung und Integration in das eigene Arbeitsumfeld. Der Fokus liegt auf dem Erlernen und Einüben der Technik im Kontext von Einzel- oder Gruppen-Yogatherapie.

Wie groß ist die Ausbildungsgruppe?

Die Gruppe ist offen, weil ein Einstieg in den ersten 3 Modulen flexibel möglich ist, so dass sich die Zusammensetzung in den Modulen verändern kann. Die Gruppengröße ist begrenzt auf 25 Teilnehmer*innen.

Kann ich auch online teilnehmen?

Ja, die Ausbildung wird im Hybridformat angeboten.

Wie kann man die Lehrenden kennenlernen?

Wir sind immer per Mail erreichbar und antworten innerhalb von 24 h auf Wunsch, auch mit einem Anruf. 3- bis 4-mal pro Jahr finden Informationsabende in der nivata Yogaschule statt. An diesen Terminen kannst du Katharina Middendorf kennenlernen und alle Fragen los werden. E-Mail: mail@nivata.de

Was ist nivata?

Nivata® ist eine Aus- und Fortbildungsschule für Yoga und Meditation. Nivata® besteht als eingetragene Marke (DPMA) seit 2005 und wurde gegründet von Julian Middendorf (+) und Katharina Middendorf. Nivata® sitzt in Berlin und wird von Katharina Middendorf und Ralf Sturm geleitet. Die Schule bietet Grundausbildungen in Yoga & Meditation, sowie ein umfangreiches Fortbildungsprogramm für Yogalehrer*innen und Meditationsleiter*innen. Renommierte Gastdozenten wie z.B. Anna Trökes begleiten das





vielfältige Aus- und Weiterbildungs-Programm. Bildungsreisen & Retreats wie die „Stille-Woche“ dienen als Übungsvertiefung und Reflexion.

Was heißt „nivata“?

Nivata bedeutet „ohne Wind: Stille.“ Der Begriff ist in einem Vers der Bhagavad Gita (6.19) zu finden. Es geht dabei um die Fähigkeit des Yogaschülers, Stille zu erleben.

Was zeichnet nivata aus?

Nivata ist eine Yoga Methode, die von Julian Middendorf (+) und Katharina Middendorf entwickelt wurde, um Schüler*innen zu befähigen, eigenständig die für sie passenden Yogaübungen üben zu können. Nivata steht für Yoga und Meditation, die man maßgeschneidert für Yoga- und Meditationsklassen oder die Arbeit mit Einzelpersonen anpassen kann. Die Sequenzen und Übungen sind so universell, dass sie sowohl für Anfänger*innen, für Yogageübte als auch für Menschen mit besonderen Beschwerden funktionieren. Es gibt keine unterschiedlichen Levels, sondern die Klassen sind themenorientiert. Bei nivata wird auf die Bedürfnisse und auf die Entwicklung jedes/r einzelnen/r Schüler*in geachtet.

Welche Form des Yoga lehrt nivata?

Nivata ist achtsamkeitsbasiertes Hatha-Yoga, das durch leicht auszuführende Übungen (statisch wie dynamisch) die Wahrnehmung schult, vertieft und dabei sowohl die kognitive, wie auch die emotionale Ebene einbezieht.

Nivata kombiniert Techniken aus dem traditionellen Kundalini und Hatha Yoga (v.a. Satyananda Yoga/Bihar School of Yoga), dem achtgliedrigen Yogaweg nach Patanjali und von Katharina Middendorf selbst entwickelte Elemente, wie den nivata Mondgruß, Sternengruß und die nivata Chakrenreihen. Das Spektrum an Yogaübungen ist mit über 100 Yogahaltungen sehr vielfältig. Viele dieser Haltungen werden in allen klassischen Schulen und Stilen des Hatha Yoga unterrichtet. Bei nivata werden diese gängigen Yogahaltungen um yogapsychologische Dimensionen erweitert. Neben dem Erlernen und Vertiefen der Lehren des Yoga geht es bei nivata um die Entfaltung der Persönlichkeit. Dazu liefert nivata Yogawerkzeuge, mit denen man lernt, seine eigenen Ziele und Wünsche zu erreichen. Das macht nivata u.a. zu einem Yoga für die eigene Persönlichkeitsentwicklung.

nivata® Yoga in einem Satz: Yoga-Methode aus traditionell indischen Yogahaltungen und klassischen Sequenzen (z.B. Sonnen-/Mond- & Sternengruß), dynamischen Bewegungsabläufen in Intervallform und Tiefenentspannung (Yoga Nidra).





Wo kann ich nivata üben?

Bei nivata werden Schüler*innen zum eigenständigen Üben befähigt, d.h., dass sie lernen, darauf zu achten, welcher Yoga ihnen guttut und sie eine regelmäßige Übungs-Praxis aufbauen können. Es stehen neben der Yogalehrer*innen-Ausbildung weitere Aus- und Fortbildungen, Online-Videos, Bücher und ausgebildete nivata Lehrer*innen in ganz Deutschland zur Verfügung (www.nivata.de/lehrer). In der von Katharina Middendorf, Ralf Sturm und Annett Schpeniuk geführten Yogaschule Zehlendorf in Berlin kannst du die nivata Methode kennenlernen.





Teilnehmer*innen

"Ich habe die Yogatherapie-Ausbildung sehr genossen und ich merke jetzt schon, dass es ein sehr wertvoller Schatz ist, den das nivata-Team uns vermittelt hat. Ob ich „offiziell therapiere“, oder einfach nur Menschen in meinem Umfeld in schwierigen Situationen unterstützen werde, wird sich zeigen. Sicher ist der Mehrwert für mich als Selbsterfahrung und auch für meine Teilnehmer*innen. Danke für dieses tolle Werkzeug. DhanyaVad." (Kersten Odak)

"Die Ausbildung Yogatherapie bei nivata vermittelt praxisnah und umfassend Kenntnisse, die den eigenen Yogaunterricht unmittelbar vertiefen und bereichern. Für individuelle Themen im Rahmen von Einzelsettings werden wirksame Methoden aus dem Yoga an die Hand gegeben, die ich im Rahmen meiner Tätigkeit schätze und sehr gut anwenden kann." (Johanna Leon)

"Von der Ausbildung Yoga Therapie bin ich total begeistert, vor allem von der wertschätzenden und empathischen Seminaratmosphäre. Für die Gestaltung meiner Seminare haben mich Katharina und Kerstin mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung sehr inspiriert." (Petra Fleuth)





nivata® family

nivata® family nivata ist seit 2005 eine beim DPMA (Deutschen Patent- und Markenamt) eingetragene Marke, die für Qualität und Erfahrung im Yoga- und Meditationsbereich steht.

Nach Abschluss der Ausbildung haben die Teilnehmer*innen die Wahl zwischen zwei Bezeichnungen. Zusätzlich stehen bei Abschluss einer Nutzungs-Vereinbarung (Versand auf Anfrage) stehen für die Absolvent*innen der Ausbildung Yogatherapie folgende Logos zur kostenfreien Nutzung zur Verfügung.

Je nach beruflichem Hintergrund, eigenem Befinden und angestrebten Tätigkeitsfeld kann die Bezeichnung "nivata® therapist" oder "nivata® coach" verwendet und das passende Logo eingesetzt werden. Besteht zusätzlich auch der Abschluss der nivata Yogalehrer*innen-Ausbildung kann die „Teacher-Kombination“ gewählt werden.

Print- & Werbematerial (Designmanual)

Darüber hinaus gibt es ein Design-Manual, das die Verwendung von Schriften und Farben und Gestaltungselementen vorgibt, an der sich die Nutzer*innen orientieren können für die Gestaltung von Präsentations- und Werbematerial.

Webseite (Programmierung & Hosting)

Immer bedeutender wird der Webauftritt. Dieser kann als Baukasten fertig programmiert für individuelle Texte & Bebildern genutzt werden.

Domain: www.nivata-eigenername.de

Webseite pauschal: 2700€ inkl.

Hosting für das 1. Jahr Serviced Hosting: 300€ pro Jahr

Weitere Serviceleistungen: 90€/Stunde Agentur: www.plexgroup.com

Bsp: <http://preview.plexgroup.com/teacher.nivata.de>





Dhanyavad, Prem & Om

nivata®
Riemeisterstraße 114
14169 Berlin
mail@nivata.de
+49 (0)30 68 32 63 22

Ausbildungsleitung:
Katharina Middendorf
km@nivata.de

Studiolenitung:
Annett Schpeniuk
as@nivata.de

