



Namaste

"Ich ehre den Platz in dir,
in dem das gesamte Universum wohnt.
Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe,
der Wahrheit,
des Friedens und der Weisheit in dir.

Ich ehre den Platz in dir, wo,
wenn du dort bist und auch ich dort bin,
wir beide eins sind."

Mahatma Gandhi an Albert Einstein



Mein Weg mit Yoga

Integrative Hatha - Yoga Ausbildung

3,5-jährige berufsbegleitende Ausbildung zum/zur Yogalehrer*in

Regina Wallmann

Schule für Yoga und Meditation

Karhäuserstr. 5a

34117 Kassel



+49 163 163 8457



kontakt@regina-wallmann.de



www.regina-wallmann.de

Yoga // Aufstellungsarbeit //
Somatic Experiencing (SE)®



Mein Weg mit Yoga

Integrative Hatha - Yoga Ausbildung

„Mein Weg mit Yoga“ in der Tradition
von Sri Tirumalai Krishnamacharya

in Kassel ab April 2023

**3,5-Jährige berufsbegleitende Ausbildung zur
Yogalehrerin und zum Yogalehrer**

Die **Yoga - Ausbildung** umfasst 500 Stunden, die sich auf 3,5 Jahre mit insgesamt 5-6 Wochenenden pro Jahr und zweimalig je eine Woche verteilen.

In dieser Ausbildung werden wir dir das Wissen vermitteln, mit dem du im Anschluss eigenen Yogaunterricht leiten kannst und/oder Yogawissen und -erfahrung in deine bestehende Berufstätigkeit einbauen bzw. diese erweitern kannst.

Yoga ist ein Weg und daher wird in dieser Ausbildung neben der Vermittlung des Wissens über Yoga und das Lehren der Körperhaltungen der Fokus auf der eigenen Entwicklung und Selbsterkenntnis sowie der Beziehungen zu dir und zu anderen und unserer eigenen inneren Haltung liegen.

Yoga lässt uns nicht nur Ressourcen und Resilienzen entdecken, sondern auch fördern.

In diesen **Yoga – Weg** werden die Methode des Einspürens aus der Aufstellungsarbeit nach Harald Homberger und Übungen und Erkenntnisse der körperorientierten Traumatherapie nach Peter Levine (Somatic Experiencing) einfließen.

Das bedeutet, dass in dieser klassischen **Hatha - Yoga – Ausbildung** Elemente neuer Methoden genutzt werden, um den Prozess deiner Selbsterkenntnis – und annahme und das Verstehen vom Yoga zu erleichtern und vor allem zu vertiefen.

Informationsabende

Wenn du die Verbindung mit deinem Körper, deinem Atem und deinem Geist vertiefen,

deinen Körper beweglich halten und stärken,

wenn du neue Erfahrungen mit dir machen möchtest und Interesse hast, dich intensiv mit Yoga zu beschäftigen,

dann komme unverbindlich und kostenfrei zu einem der folgenden

Informationsabende (jeweils von 19.00 – 20.30 Uhr):

- Freitag, 30. September 2022
- Samstag, 12. November 2022
- Freitag, 24. Februar 2023
- Samstag, 25. März 2023

Schule für Yoga und Meditation

Karthäuserstr. 5a
34117 Kassel

Im Anschluss besteht die Möglichkeit an einer 20-minütigen Yoga-Übungseinheit teilzunehmen.

Bitte melde dich für den Informationsabend per Mail, über meine Internetseite oder telefonisch an.

Solltest du zu keinem der Termine können, verabrede ich gerne auch einen individuellen Termin mit Dir.

Wenn du im Vorfeld eine ausführlichere Beschreibung der Ausbildung oder weitere Informationen wünschst, sende ich sie dir gerne zu.

Herzliche Grüße von

Regina Wallmann