

mibYc

mindfulness based Yoga coaching

Dr. Anna Paul

MINDFULNESS BASED YOGA COACHING

MBYC

2. Juni –18. August 2020

Eine vertiefende Fortbildung für Yogalehrende zur Mind-Body-Medizin mit Achtsamkeit, um achtsamkeitsbasierte Einzelcoachings mit Yoga-SchülerInnen durchzuführen.

In Kooperation



Erich Rothenfußer Akademie

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken



IYENGAR-YOGA-ACADEMY

WARUM MBYC?

Ziel der Fortbildung ist das achtsamkeitsbasierte Einzelcoaching von Yoga-Schülern mit einer ressourcenfördernden therapeutischen Arbeit. Zudem die Vertiefung und Weiterentwicklung der eigenen achtsamen Haltung als Grundlage für die Coaching-Arbeit.

Als YogalehrerIn ist man auch mit individuellen Themen seitens der Schüler konfrontiert: Seien es Äusserungen zum Unterricht oder dem eigene Wohlempfinden, Fragen zur eigenen Asanapraxis oder zu körperlichen Beschwerden, verbunden mit der Bitte Asanas vorzustellen, die das Leiden mindern.

Als YogalehrerIn möchte man seine Schüler unterstützen, auch dann, wenn das Anliegen einen überfordert, weil man die Antwort vielleicht nicht kennt. Kennt man dagegen die Antwort, gibt man sie bereitwillig und gratis weiter.

Aus der eigenen Erfahrung wissen wir, das der Yogalehrende immer wieder auch selbstzweifelnd, betroffen oder mit einer gewissen Leere zurückbleibt.

Das ist nicht verwunderlich. Die beschriebene, wiederkehrende Situation, ein Kommentar, ein kurzes Gespräch in der Aufbruchstimmung nach einem Unterricht, kann nicht der Rahmen sein, in der Lehrende wirkliche Wertschätzung erfahren und in der die Worte und die Präsenz des Lehrenden ihre Wirkung entfalten kann.

Die Schulung von mbYc hilft Yoga-Lehrenden eine Haltung zu entwickeln, die für sie selbst und den Yoga-SchülerInnen heilvoll ist. Die Yoga-Lehrenden werden befähigt einen Rahmen zu schaffen, in dem sich beide vertrauensvoll begegnen können und in dem die Leistung, nennen wie es Coaching, honoriert wird.

Dieses vertiefende Seminar zur Mind-Body-Medizin mit Achtsamkeit soll Yogalehrende befähigen, achtsamkeitsbasierte Einzelcoachings mit Yoga-SchülerInnen durchzuführen.

TEILNEHMER

Zertifizierte Yogalehrende (Umfang der Yogalehrer-Ausbildung mindestens 750 Zeitstunden), die einen MBSR Kurs oder einen achtsamkeitsbasierten Kurs*, der auf den Grundlagen des MBSR Kurses basiert, abgeschlossen haben.

* Für zertifizierte Yogalehrende, die an dem MBYC Kurs teilnehmen möchten aber noch keinen MBSR Kurs oder achtsamkeitsbasierten Kurs abgeschlossen haben, bieten wir ab dem 11.5.2020 den online Kurs **Achtsamkeit Kompakt** an.

INHALT

Die Seminar-Teilnehmenden erlernen ein achtsamkeitsbasiertes Yoga-Coaching-Programm. Es umfasst die theoretischen Grundlagen zu den einzelnen Coaching-Schritten und die Umsetzung in der Praxis.

An acht Terminen werden die Grundlagen remedial/therapeutischer Arbeit vermittelt, Methodik und Didaktik behandelt, die eigene Anleitungspraxis supervidiert und die Achtsamkeitspraxis vertieft.

Die eigene Übungspraxis der Seminarteilnehmenden wird begleitend reflektiert und das mbYc Coaching durch die Kursleitung supervidiert.

Das Studium umfasst 56 UE (mbYc Grundlagenseminar + Vertiefungsseminare), 8 Einheiten á 1,5 – 2 Std. Anleitungspraxis mit 8 Std. Supervision. Es wird erwartet, dass die TeilnehmerInnen ihre Kompetenz durch kontinuierliche Selbsterfahrung in Achtsamkeit und Lebensstiländerung während der Ausbildung vertiefen.

TERMINE MBYC

Kursleitung: Dr. Anna Paul

Di. 02.6.2020 Einführung in die Mind-Body-Medizin
Einführung in die E-Learning-Plattform Moodle
11:00 bis 12:30 / 13:00 - 15:00 Uhr (Köln)

Alle folgenden Termine werden online von 09:00-13:00 Uhr angeboten

Di. 16.6.2020 Einführung in die mbYc-Arbeit, Anamnese, Beratervertrag
Mi. 24.6.2020 Verhaltensänderung, Umgang mit Selbststudium, Selbsterfahrung
Di. 30.6.2020 Stress – Burnout – Stressregulation – Achtsamkeit im Alltag
Di. 07.7.2020 Achtsamkeit – Meta-Ebene des Coaching-Prozesses
Di. 14.7.2020 Emotional-kognitive Regulationsfähigkeit
Mi. 05.8.2020 Inquiry – achtsamkeitsbasierte Kommunikation mit Schülern
Di. 11.8.2020 Achtsamkeits-Tools im Coaching-Alltag und Yoga-Unterricht
Di. 18.8.2020 Abschluss-Kolloquium

ONLINE SUPERVISION – á 60 Min in einer Gruppe von max. 6 Personen

Für zertifizierte Yogalehrende, die noch keinen MBSR Kurs oder achtsamkeitsbasierten Kurs abgeschlossen haben, bieten wir den online Kurs Achtsamkeit Kompakt an.

11.5.2020 Kursleitung: Dirk Meyer
Start des Kurses **Achtsamkeit Kompakt** (Online)
Acht Terminen á 2,5 bis 3 Std./Einheit in einem Zeitraum von 16 Tagen:
11.5., 13.5., 15.5., 18.5., 20.5., 22.5., 25.5. 27.5.2020
jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr

REFERENTEN

Dr. rer. medic. Anna Paul, Mitarbeiterin am Lehrstuhl der Universität Duisburg-Essen,
Rothenfußer-Akademie

Rita Keller, Advanced Junior certified Iyengar Yoga Teacher

Dirk Meyer, zertifizierter MBSR und Yoga Lehrer mit langjähriger Meditationserfahrung

TEILNAHME

Interesse an einer Teilnahme und Ihre Fragen bitte per Email an
dirk.meyer@iyengar-yoga.de.

Für die **verbindliche Anmeldung** senden wir Ihnen einen Ausbildungsvertrag zu.

Die **MBYC Kursgebühr** inklusive Supervision beträgt 1.100 EUR (inkl. MwSt.).

Für jene, die gerade in einer finanziell angespannten Situation sind, reduzieren wir die
Kursgebühr auf 980 EUR (inkl. MwSt.)

Erweitertes Zahlungsziel (3 Monate) und Ratenzahlung möglich.

Die Teilnahme an dem online Kurs **Achtsamkeit Kompakt** beträgt 280 EUR (inkl. MwSt.)
inklusive Kursmaterial und Audioanleitungen.

Details zu dem Kurs Achtsamkeit Kompakt:

<https://mbsr-kurse-koeln.com/achtsamkeit-kompakt-online/>

Die Anmeldung erfolgt separat über:

<https://mbsr-kurse-koeln.com/anmeldung-ak/>

Veranstaltungsort für das Treffen am 2.6.2020 (falls möglich)

Iyengar-Yoga-Akademie Rhein-Ahr gGmbH

50667 Köln – Am Römerturm 13

ORGANISATION

Iyengar-Yoga-Akademie Rhein-Ahr gGmbH

Am Römerturm 13, 50667 Köln

www.iyengar-yoga.de

Erich Rothenfußer Akademie

am Stiftungslehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin der
Universität Duisburg-Essen an den KEM

Am Deimelsberg 34

45276 Essen-Steele