

Ausbildung zum /r Yogatuch Trainer /in mit dem Mandaran Entspannungs- und Bewegungstuch

• **Ausbildung** • der staatl. eingetragenen
Akademie des Natürlich RückGrad e.V.
Drei Wochenenden (Fr - So) oder eine Intensivwoche



mit **Manja Köstel** und
Andreas Döhner

Bildungsprämie oder
Zuschuss aus EU-Mitteln ist
möglich (s. Rückseite)



Ziel:

Die Teilnehmer erwerben sich die Fähigkeit, mit dem Mandaran Entspannung- und Bewegungstuch beruflich tätig zu werden und selbstständig und sicher verschiedene Zielgruppen mit individuellen Kurskonzepten anleiten zu können.

Ausrichtung:

Wir vermitteln unsere Tuchyoga-Erfahrungen zum Fördern von Lebensfreude, Potentialentfaltung, Experimentierfreude.



Wesentliche Inhalte:

- *Die Einsatzvielfalt des Bewegungstuch-Sets für Yoga, Bewegungsentwicklung, Persönlichkeitsentfaltung und Selbsterfahrung*
- *Das Mandaran Bewegungstuch als persönliches Übungs- und Wohlfühl Tuch*
- *Kombination von Tuch, Griffen, Boden und Bewegungsraum*
- *Sicherheitsvorkehrungen im Raum und bei der Übungsanleitung/-begleitung*
- *Körper und Anatomie Fokus (Gelenke, Faszien, Muskeln, Atem), Gesundheitsvorsorge*
- *Anleitung von verschiedenen Zielgruppen (Anfänger, Fortgeschrittene, Jüngere, Ältere ...)*

In allem Spaß und Spiel mit herausfordernden Positionen geht es auch darum, dem eigenen Leistungsanspruch zu begegnen, ihn zu transzendieren und zu wirklich heilsamen Bewegungen zu gelangen.

*So wie im Märchen ein fliegender Teppich zu anderen Erlebniswelten trägt, wird das Tuch zu einem Trainingspartner, der das **volle Bewegungsspektrum des Körpers** zu erschließen hilft.*

*Die Tradition des Yoga sowie andere östliche Bewegungsschulen oder in der Neuzeit z.B. M. Feldenkrais haben auf den tiefen Zusammenhang von Bewusstheit und Bewegung hingewiesen. Wir fördern in dieser Ausbildung deshalb auch die Entwicklung zum/zur Lehrenden der **Bewusstheit und Achtsamkeit** – mit anderen Worten: zum Vorleben und Lehren von Bewußtsein im umfassenden Sinn.*

*Im Sinne der **Ganzheitlichkeit** verbinden wir die Ebenen der menschlichen Entwicklung, des Daseins, Erlebens und Schicksals indem wir das Augenmerk auf die Entfaltung der Bewegungen von ihrem Kern in ihrem funktionellen Zusammenhang richten. Das Tuchsystem „Mandaran“ kann zu Erfahrungen auf vielen verschiedenen Ebenen verhelfen - über Yoga mit Tuch und Griffen bis hin zu akrobatischen Elementen.*



Wir wollen euch anleiten, eure eigenen Qualitäten kennen zu lernen, und damit die Vielfalt der Möglichkeiten mit Tuch und Griffen für die eigene Arbeit authentisch und nach euren Fähigkeiten nutzen zu können.

Dazu lernt ihr

- *eine Gruppe zu führen,*
- *den Aufbau einer Stunde oder eines Workshops in sinnvoller Kombination zu gestalten,*
- *Übungen an verschiedene Level und Voraussetzungen anzupassen,*
- *Stunden effektiv, spielerisch, entspannend und fokusorientiert zu gestalten,*
- *den „Sonnengruß“ mit Tuch und Griffen auf fünf Leveln zu unterrichten.*

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Fähigkeit andere Körper wahrzunehmen wird deutlicher und feiner.

*Am Ende der Ausbildung wird ein Prüfung absolviert.
Danach erhalten die Teilnehmer das Zertifikat.*



Inhaltliche Stichpunkte:

» Befestigungssysteme

- *sicheres Aufhängen und Arbeiten mit dem Tuch innen und außen.*
- *materialspezifischer Einsatz*

» **Yoga im Tuch**

- *der Umgang mit Tuch und Griffen in verschiedenen Höhen, mit und ohne Bodenkontakt, für sicheres Fliegen*
- *Vorübungen und Asanas im Tuch*
- *Der Faszienansatz und die Wirkung von Dehnen, Strecken und schlängelnden Bewegungen*
- *Hilfestellungen und Ausrichtung*
- *Sequenzieren einer Tuchyogastunde*
- *Kontraindikationen bzw. an Einschränkungen angepasste Positionen*
- *Verbindung mit dem Atemfluss*
- *verschiedene Level unterrichten*



» **Menschen mit besonderen Bedürfnissen**

- *Berücksichtigen von körperlichen Einschränkungen*
- *Gesichtspunkte einer Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten*

» **Zentrierung nach Innen**

- *Bewusstheit, Achtsamkeit, Körperbewusstsein mit dem Bewegungstuch*
- *Verfeinerung der Ansteuerungsdynamik aus der inneren Wahrnehmung*

» **Aspekte von Einzelanwendungen (Zweier Setting)**

- *Einführung in die begleitende Vorgehensweise, zur Bewegungs- und Bewusstseinsentwicklung im Sinne einer hubfreien Mobilisation*

- *Massagen und Einzelanwendungen*

» **Rahmen einer beruflichen Tätigkeit**

- *Berufsrecht, Werberecht, Haftpflicht, Versicherung*
- *Kriterien einer Kassenzulassung*



Die Ausbildung hat sowohl theoretische als auch praktische Teile.

Der praktische Teil besteht aus Selbsterfahrung der Bewegungen und Positionen mit Tuch und Griffen und dem Unterrichten der Gruppe mit entsprechender Auswertung.

Der theoretische Teil besteht aus Information, Präsentation, eigener Erarbeitung und Verarbeitung von Themen und Übungsabläufen, Reflexion.

Ausführliche Ausbildungsunterlagen (Informations- und Arbeitsblätter) werden den Teilnehmern zur Verfügung gestellt

Die Ausbildung wird gestaltet und geleitet von:



Manja Köstel

seit 2012 arbeite ich freiberuflich als Psychologin, Yogalehrerin und Yogatherapeutin in Leipzig und Umgebung. Ich bin Diplom Rehabilitationspsychologin und Psychotherapeutische Heilpraktikerin...

In meiner Arbeit kombiniere ich die Methoden der wissenschaftlichen Psychologie mit den Erkenntnissen der Yogaphilosophie.

Ich schätze an dem Tuch die Vielfalt der Möglichkeiten, die Zugänglichkeit für alle Zielgruppen, die Verspieltheit und die tiefe Entspannung.

04275 Leipzig, Kurt-Eisner-Str. 15

Tel: +49 (0) 157 – 37642381

Email: kontakt@chamundi-yoga.de

Web: chamundi-yoga.de



Andreas Döhrer

als Bewegungstuch-Kursleiter bin ich seit 2007 selbständig tätig.

Das Bewegungstuch-Set „Mandaran“ habe ich 2012 aus meinen Erfahrungen entwickelt. Es wird seitdem in handwerklicher Fertigung in Deutschland hergestellt und kann bei mir bezogen werden.

Dozent am Freien Musikzentrum in München im Bereich Tanz und Bewegung (seit 2016).

*Ganzheitlicher Gesundheitsberater und DORN-Massagepraktiker
Mitglied im RÜCKGRAD e.V.,
Berufs- und Selbsthilfeorganisation für
ganzheitliche Gesundheit*

81829 München, Lehrer-Wirth-Str. 25

Tel.: +49 (0) 89-9453 9806

oder +49 (0) 178-1654092

Email: m.info@bewegungstuch.de

Web: bewegungstuch.de



Kosten der Ausbildung:

(ohne Unterkunft/Verpflegung)

950 - 1500 € (je nach Ausschreibung)

Kosten für drei Wochenenden

(Freitag - Sonntag)

oder eine Intensivwoche

Zum zeitlichen Aufwand kommen

*Eigenstudium und praktische Übungen
hinzu.*



Bildungsprämie der Bundesregierung

(bis zu 500 € - Stand August 2017)

- oder **Förderung** aus Mitteln der Europäischen Union

für Mitglieder des Vereins: „*Natürlich Ganz Gesund Brandenburg*“

(www.nggb.de).

Nähere Informationen zur „Förderung“ bei *Andreas* oder *Manja*!

Die Ausbildung findet an verschiedenen Orten statt -

siehe Einlageblatt oder im Internet:

bewegungstuch.de oder chamundi-yoga.de



Voraussetzungen:

*Diese Ausbildung richtet sich an Personen,
die professionell Kurse anbieten wollen,
in denen sie ihre Bewegungsfreude mitteilen möchten,
die Bereitschaft haben, sich persönlich weiter
entwickeln zu wollen, ihre Erfahrungen im Bereich*

der Körperarbeit erweitern möchten...

*Eine bestehende Grundausbildung, die das Körperbewusstsein geschult
hat (z.B. Yoga, Pilates, Tanz, Akrobatik, Massage/Bodywork...) ist von
Vorteil.*

*Voraussetzung ist, dass du an einem der Kurse oder Workshops bei
Manja oder Andreas teilgenommen hast.*

