

Seminartermin

Samstag, 06.05.2023, 10:00 – 17:30 Uhr

Sonntag, 07.05.2023, 10:00 – 13:30 Uhr

Seminarort

vhs-Gebäude

Bergheimer Straße 76

69115 Heidelberg

Seminargebühren (inkl. Kursunterlagen und Pausengetränke)

- 215,00 €

(Für Frühbucher*innen 205,00 € bei Anmeldung
bis 25.03.2023)

Abschluss

Ausführliche Teilnahmebescheinigung

Seminarnummer

19401

Weitere Informationen und Anmeldung

Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung

Bergheimer Straße 76 · 69115 Heidelberg

Tel. 06221.91 19 31 · Fax 06221.91 19 55

hag@hag-hd.de · www.hag-hd.de



Heidelberger Akademie
für Gesundheitsbildung

Basics zu Kundalini-Yoga

2-Tagesseminar
am 06. und 07.05.2023

Für Yogalehrer*innen und Kursleiter*innen
aus Bewegungsberufen sowie Interessierte
mit Yogaerfahrungen

Basics zu Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan mit dem Schwerpunkt Stressbewältigung

Kundalini-Yoga ist ein ganzheitlicher Yoga-Stil, der sich aus vielen traditionellen Elementen bedient. Der Fokus liegt mehr auf Spiritualität und meditativen Praktiken als auf Fitness. Diese Yogaform bietet sich an, wenn ein Ausgleich zum stressigen und anstrengenden Alltag gesucht wird. Die körperlichen Übungen sind meist leicht zugänglich, weshalb sich Kundalini-Yoga auch für Menschen im höheren Alter und/oder mit körperlichen Beschwerden eignet.

Zielgruppe

Das Seminar wendet sich an Yogalehrer*innen aus verschiedenen Yogatraditionen und Kursleiter*innen aus Bewegungsberufen sowie an Interessierte mit Yogaaufahrungen.

Teilnahmevoraussetzungen

Es sind keine spezifischen Voraussetzungen nötig, außer dem Interesse, das ganzheitliche Konzept des Kundalini-Yoga kennenlernen zu wollen.

Fortbildungsziel

Die Teilnehmer*innen kennen die wichtigsten Begriffe und Theorien des Kundalini-Yoga, verstehen den Aufbau einer entsprechenden Yogaklasse und können nach Konzept einzelne Übungen bzw. Meditationen anleiten. Sie können körperliche Beschwerden mit psychosomatischen Aspekten in Verbindung bringen und damit neue Therapieansätze finden.

Seminarinhalte

- Geschichte des Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan
- Wirkweise von Chakras und feinstofflichen Energiekörpern
- Einsatz von Yogatechniken wie Pranayama, Mantras, Mudras, Körperschleusen
- Informationen zu Stressfaktoren, Stress im Körper und Wirkungsweise von Stress auf das Energiesystem
- Aufbau einer Kundalini-Yoga-Klasse:
 - Einzelübungen zur Stressbewältigung
 - Einfache Übungsreihen zum Stressabbau
 - Tiefenentspannung
 - Verschiedene Meditationen
 - Einfache Übungen für die tägliche Praxis

Methodik

Im Seminar wird mit Übungen und Meditationen aus dem Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan gearbeitet. Diese Yogaform verbindet Körper- und Atemübungen mit Tiefenentspannung und Meditation und ist leicht anzuwenden.

Die Seminarleiterin

Dagmar Shana Shanti K. Völpel, Dipl.-Volkswirtin, Mitgründerin von YIU® Yoga in Unternehmen, Trainerin und Coach für Beruf und Gesundheit, Lehrerin für Kundalini Yoga, Fortbildung zum Coach, Weiterbildung in Heil- und Entspannungsmethoden

