

Zertifikatskurs 2010 | 2011

FachberaterIn für Yoga Reinigung und Ayurvedische Ernährung

Leitgedanken und Ziele

„Diese shatkarmas, welche den Körper reinigen, sind geheim. Sie haben mannigfaltige, wunderbare Resultate und werden bei den Yogis hochgeschätzt.“

Hatha Yoga Pradipika

Reinigung

In vielen spirituellen (z.B. christlichen, yogischen, ayurvedischen und schamanischen) Traditionen finden sich Hinweise über Bedeutung von körperlicher und geistiger Reinigung. Verschlackungen und Unreinheiten fördern Beschwerden und Krankheiten. Zur Vorbeugung entwickelte Yoga ein System von Reinigungstechniken, das sogenannte **Shatkarma** („sechs Handlungen“). Sie werden in alten Yogaschriften als geheim bezeichnet. Grund dafür ist, dass der Schüler sie nur unter direkter Anleitung eines erfahrenen Lehrers erlernte, da sonst unangenehme Folgen entstehen konnten. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

Ziel ist, den physischen und feinstofflichen Körper mittels Wasser und (innerem, subtilen) Feuer so zu reinigen, dass die Lebensenergie (*Prana*) wieder frei entlang der Energiebahnen (*Nadis*) fließen und aufsteigen kann. Körperlich lösen sich grobstoffliche Verschmutzungen – z. B. festsitzende Kotreste im Darm –, die Quelle ständiger Selbstvergiftung und Ursache für Unwohlsein und Krankheit sind.

Die Reinigungstechniken erscheinen für Schüler aus dem Westen in erstem Schritt oft befremdlich, weil es in unserem Kulturkreis üblich ist, sich äußerlich zu waschen, aber nicht innerlich zu reinigen. Eine detaillierte Wissensvermittlung der Inhalte, gepaart mit Humor und Freude, ist umso wichtiger, um unsere Klienten für den Nutzen dieser gesundheitsfördernden Reinigungen zu begeistern. Zusätzlich wurden für diese Fortbildung speziell solche Yoga Techniken ausgewählt, die aus unserer Sicht für einen „normalen“ Kursteilnehmer Nutzen bringen und daher in den eigenen Yogakursen einsetzbar und vermittelbar sind.

Ernährung

„Die Speisen, die das Leben verlängern, die Kraft des Geistes, die Stärke, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Fröhlichkeit zunehmen lassen, sind voller Geschmack, milde, gehaltvoll und befriedigend für das Herz. Diese Speisen werden von Menschen mit klarem (sattvischem) Geist bevorzugt.“

Bhagavad Gita

„**Man ist, was man isst.**“ In diesem simplen Satz steckt sehr viel Wahrheit. Letztendlich hängt der Erfolg von Reinigung davon ab, in wieweit wir keine neuen, zusätzlich belastenden Substanzen zu uns nehmen. Reinigung und Ernährung sind zwei Seiten einer Münze. Nahrung kann wie Medizin sehr heilsam wirken. Daher wird die ayurvedische Kochkunst und Ernährungslehre in Theorie und Praxis breiten Raum in dieser Fortbildung einnehmen. (u.a. mit gemeinsamen Kochen in allen Modulen).

Curriculum der Yoga Reinigung und Ayurvedische Ernährung

Unterrichtsmodule I - VI

I. Basismodul: Yoga Reinigung

Referenten: Alexander Kobs, Martina Kobs-Metzger

- Gemeinsames Kennen lernen: Überblick äußere und innere Yoga Reinigung
- Erstes gemeinsames Kochen einer ayurvedischen Mahlzeit
- Gemeinsame Grundlagen des Yoga und Ayurveda
- Durchführung Jala und Sutra Neti (Nasenwäsche)
- Die reinigende Kraft des Atems – Entwicklung von Zwerchfellatmung
- Nadi Shodanam (mit und ohne Finger)
- Überblick über einfache tägliche Reinigungsroutinen
- Hausaufgaben u.a.: Integration der ersten Reinigungstechniken in den Alltag

II. Modul: Dhauti, Basti, Shankaprashtana – Reinigung des Magendarmtraktes

Referenten: Alexander Kobs, Martina Kobs-Metzger

- Shatkarma des Wassers: Überblick über Magen- und Darmreinigung
- Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung Shankaprashtana
- Ernährung in der ayurvedischen Reinigungskur (Pancha Karma – Küche)
- Shatkarma des Feuers: Agni Sara, Nauli, Kapalabhati
Hausaufgaben u.a.: Üben Stufe 1 von Agni Sara, Nauli

III. Basismodul:

Ayurvedische Ernährung, Reinigung und Verjüngung

Referentin: Martina Kobs-Metzger

- Grundlagen ayurvedischer Kochkunst und Ernährungslehre: 5 Elemente, 6 Geschmacksrichtungen, 3 doshas; Agni, die Körperfeuer; 7 Gewebe; Zusammensetzung einer ayurvedischen Mahlzeit; Herstellung von Ghee und Gewürzfitni
- Nahrungsmittel-, Kräuter- und Gewürzkunde (Rasayanas); Unverträglichkeiten
- Risiken, Potenziale und Missverständnisse bei der Konstitutionsbestimmung
- Neun allgemein einsetzbare Ernährungsempfehlungen
- Gemeinsames Zubereiten von Frühstück, Mittag- und Abendessen
- Wie führe ich einen ayurvedischen Kochkurs durch? (Struktur, Besonderheiten)
- Hausaufgaben u.a.: Zusammenstellen ayurvedischer Rezepte (neue Kreationen); üben Stufe 2 von Agni Sara, Nauli

IV. Modul: Energetische Reinigung und vorbereitende Pranayamas

Referent: Alexander Kobs und Dr. Matthias Deprade

- Yamas und Niyamas: Risiken und Potenziale der 10 Lebensempfehlungen des Yoga
- Kleshas: die fünf Hindernisse
- Vorbereitende Pranayamas für Bhuta Shuddi, die Chakren-Reinigung
- Koshas: eine Meditationsreise durch die 5 Hüllen (Koshas)
- Erlernen von Trataka, der Shatkarma-Kerzenmeditation
- Integration verschiedener Yoga Reinigungstechniken: die „Übungen ohne Bewegung“
- Hausaufgaben u.a.: Übungen ohne Bewegung, Pranayamas

V. Modul: Energetische Reinigung / Entspannungen der Himalaya Tradition / Rasayana – die Verjüngungsküche des Ayurveda

Referent: Alexander Kobs, Martina Kobs-Metzger, Dr. Matthias Deprade

- Supervision: Durchführung von Shankaprashtana
- Systematische und fortgeschrittene Entspannungen: 31/61 Punkte Entspannung; die Entspannung der 75 Atemzüge
- Einführung in die Chakrenlehre
- Bhuta Shuddi, die Chakrenreinigung
- Hausaufgaben u.a.: Abschlussarbeit und Fragenkatalog, Chakren-Reinigung

VI. Modul: Abschlussprüfung / Klärung offener Fragen

Referent: Alexander Kobs, Martina Kobs-Metzger

- Durchsprache der Abschlussarbeit
- Schriftliche Abschlussprüfung
- Supervision: Koch(team)arbeit
- Offene Fragen und Abschluss (Zertifikatsvergabe)

Reinigung und Putzen von Küche, Seminarräumen und Sanitärreinrichtungen ist regulärer Bestandteil der Fortbildung. Dafür ist die Mitarbeit aller Teilnehmer verpflichtend (max. 45 Minuten täglich).

Änderungen des Seminarablauf, der Inhalte und der Referenten sind vorbehalten.

Stand: 20.10.2009

Zertifikatskurs 2010 | 2011

FachberaterIn für Yoga Reinigung und Ayurvedische Ernährung

Fortbildungskosten

EUR 1.500 inkl. 19% Mwst.
Unterrichtung, Dokumentation, Supervision,
Prüfungsgebühren, Abschlusszertifikat.

Zahlungsmodalitäten

EUR 300,00 Anzahlung bei Anmeldung und Unterzeichnung des Fortbildungsvertrages sind obligatorisch. Anschließend Überweisung in zwölf Raten mit EUR 100,00 monatlich.

Zahlbar 1. September 2010 bis 1. August 2011.

Kosten für Verpflegung und Unterbringung

Verpflegungspauschale:

EUR 25,00 für ayurvedisches-vegetarisches Essen
(pro Tag, pro Person)

Unterbringung:

EUR 35,00 bei Belegung Doppelzimmer
(pro Übernachtung pro Person).

Leistungsumfang

108 Einheiten á 45 Minuten.

Eine Einzelbelegung von Modulen ist nicht möglich.

Gruppengröße

max. 20 Teilnehmer

Anmeldeschluss

30. Juni 2010

Termine

03. – 05.09.2010

26. – 28.11.2010

21. – 23.01.2011

25. – 27.03.2011

20. – 22.05.2011

08. – 10.07.2011

Seminarzeiten

Pausen sowie der Abschlussreinigung inklusiv.

Freitag: 16.00 – 21.00 Uhr

Samstag: 7.30 – 18.00 Uhr

Sonntag: 7.30 – 15.00 Uhr

Seminarort

Seminarhaus Dübbekold im Wendland
(30 Minuten von Lüneburg / 90 Minuten von
Hamburg mit PKW).

Der Seminarort kann sich, je nach Gruppengröße,
verändern; auf jeden Fall im Großbereich
Hamburg.

**Änderungen bleiben vorbehalten.
Stand: 20.10.2009**

Über die Referenten



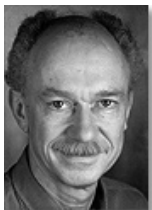
Martina Kobs-Metzger

ist ausgebildete Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, MI und leidenschaftliche Köchin.

Die Inhaberin der **Ayurveda Koch- und Ernährungsschule ‚Cuisine Vitale‘** und **Wellbeing** unterrichtet seit vielen Jahren in Koch- und Ernährungsseminaren die Gesundheitslehre aus Indien. Sie berät in Fragen zur ayurvedischen Ernährung und zum Lebensstil und ist anerkannte Referentin und Autorin.



Mit den Fachbüchern „**Ayurvedaküche - leicht und schnell**“, pala-Verlag und „**Die Fünf-Elemente-Küche Indiens**“, Bohmeier-Verlag hat sie sich als Autorin bundesweit einen Namen gemacht. www.ayurveda-kochschule.de



Dr. Matthias Deparade

ist Yogalehrer BDY/EYU und Vorstand des Himalaya-Institutes für Yoga Wissenschaft und Philosophie.

Dr. Deparade, Jahrgang 1950, ist Diplom-Chemiker und arbeitet selbstständig im Bereich der Labormedizin in Hamburg. Er nahm seinen ersten Yogaunterricht im Stil von S. Yesudian 1979 bei Rudolf Fuchs in Stuttgart. Seit 1996 studiert und übt er aktiv am Himalaya Institut Deutschland. Im Jahr 2002 legte er die Prüfung zum Yogalehrer BDY/EYU ab, erwarb er die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde als Heilpraktiker und wurde Vorstandsmitglied im Himalaya-Institut. Neben regelmässiger Tätigkeit als Yogalehrer besuchte er Fortbildungen über Psychotherapeutisches Begleiten (Dr. Rainer Scheunemann), Yoga der Energie (Boris Tatzki, Anna Trökes), Kaschmirischer Shivaismus (Prof. Bettina Bäumer) und absolvierte eine 3jährige Pranayama Weiterbildung bei Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe. Seit 2006 unterrichtet er in der Yogalehrausbildung des Himalaya-Instituts. Schwerpunkte seiner Lehrtätigkeit sind Pranayama, Entspannung und Meditation.



Alexander Kobs

ist Yogalehrer BDY/EYU, Jahrgang 1960. Staatlicher anerkannter Heilpraktiker (dreijährige Ausbildung in klassischer Homöopathie). 4 Jahre Vollzeit Yoga Studium in Deutschland und USA am Himalaya Institut für Yoga Wissenschaft und Philosophie e.V.



Dozent an mehreren Yogalehrer/Innen-Ausbildungen zum Thema Yoga Reinigung. Autor des Buches „**Shatkarma – die Geheimnisse der Yoga Reinigung**“, Windpferdverlag, sowie Autor von Fachartikeln in „**Yoga Aktuell**“ und dem „**BDY-Forum**“ (Verbandszeitschrift des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e.V.) www.yogareinigung.de