



AYUR YOGATHERAPIE DEUTSCHLAND



UNSER AUSBILDUNGS- UND
KURSANGEBOT



AGENDA

VORWORT	3
AUSBILDUNGEN	
Ayur Yogatherapie-Ausbildung	4
Nadi Muskeltherapie-Ausbildung	9
Meditationsausbildung	12
WEITERE ON- & OFFLINE- ANGEBOTE	
Online-Yoga	19
Online-Meditation	21
Ayur Yoga & Yogatherapie	23
Begleitung & Coaching	25
Nadi Muskeltherapie (NMT)	27
Einfach Sein - Dein Individuelles Retreat	29
Narbenentstörung	32
Workshop Bhagavad Gita	34
Workshop Empathische Kommunikation	36
Workshop Ganzheitliche Psychosomatik	38
Workshop Skoliose & Ayur- Yogatherapie	41
ETHNO HEALTH	43
ÜBER UNS	45

VORWORT



Von der grundlegenden Yogapraxis bis hin zu spezialisierten Programmen wie Ayur-Yogatherapie, Nadi-Muskeltherapie und Meditationsausbildungen – unser Angebot bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, deine Leidenschaft für Yoga zu vertiefen und deine Fähigkeiten als LehrerIn, TherapeutIn oder Praktizierender zu erweitern.

Jede Ausbildung, die wir anbieten, ist mit viel Sorgfalt und Herz gestaltet, um dir nicht nur das nötige Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, sondern auch um dich auf deinem individuellen Weg zu unterstützen und zu inspirieren.

Entdecke mit uns, wie Yoga und der innere Weg nicht nur dein eigenes Leben bereichern, sondern auch das Leben der Menschen um dich herum positiv beeinflussen kann. Wir freuen uns auf die Begegnung mit dir.

herzliche Grüße,
Surya & Christoph

A woman with long brown hair is practicing yoga in a scenic outdoor setting. She is wearing a white lace crop top and teal pants, performing a standing yoga pose with her arms raised. She is smiling and looking upwards. The background features lush green trees and a body of water. The text 'AYUR YOGATHERAPIE-AUSBILDUNG' is overlaid on a semi-transparent white banner across the middle of the image.

AYUR YOGATHERAPIE-AUSBILDUNG

Die 2-jährige berufsbegleitende Ayur Yoga-therapie-Ausbildung qualifiziert die TeilnehmerInnen Yoga im therapeutischen Kontext anzubieten, sei es in Form von qualifiziertem Einzelunterricht, gut betreutem Yoga Gruppenunterricht, Yoga-Coaching oder im Yogaunterricht in Unternehmen. Auch Yoga-praktizierende, die ihre persönliche Yoga-Praxis vertiefen möchten, werden auf vielen Ebenen von dieser Ausbildung profitieren.

Diese Ayur Yogatherapie-Ausbildung zeichnet sich durch hohe Qualität und Zertifizierung aus. Sie bietet eine Verschmelzung von Tradition und Moderne, um den Anforderungen der heutigen Yogalehrer, Therapeuten, YogatherapeutInnen und Yogabegeisterten gerecht zu werden. Ayur Yogatherapie ist achtsam, angepasst, abwechslungsreich, atembetont, anatomisch fundiert und zeitgemäß. Die Ausbildung basiert auf dem erfolgreichen schweizerischen Ausbildungsmodell von Remo Rittiner, einem der erfahrensten und erfolgreichsten Yogatherapeuten Europas. In Zusammenarbeit mit Christoph Kraft haben diese beiden Yoga-therapie-Experten „Das große Yogatherapiebuch“ überarbeitet und neu aufgelegt.



ZIELGRUPPE

YogalehrerInnen, Therapeuten, Osteopathen, Ärztinnen und erfahrene Yogapraktizierende

AUSBILDUNGSTERMINE

12. Juni 2025 – 11. Juni 2027

8 x 4 Tage live | 2 x 7 Tage live | 1 x 2 Tage online
| 2 x 1/2 Tag online

Mittwoch: Anreise ab 16:00 Uhr

Donnerstag bis Samstag: 07:30 – 18:30 Uhr

Sonntag: 07:30 – 14:00 Uhr

AUSBILDUNGSORT

Seminarzentrum Hofgut Rineck
Hofgut Rineck 1 | 74834 Elztal

KOSTEN

6.490 Euro (Frühbucher 6.190 Euro) zzgl.

Unterkunft und Verpflegung

Ratenzahlung möglich

500 Euro Anzahlung bei Anmeldung

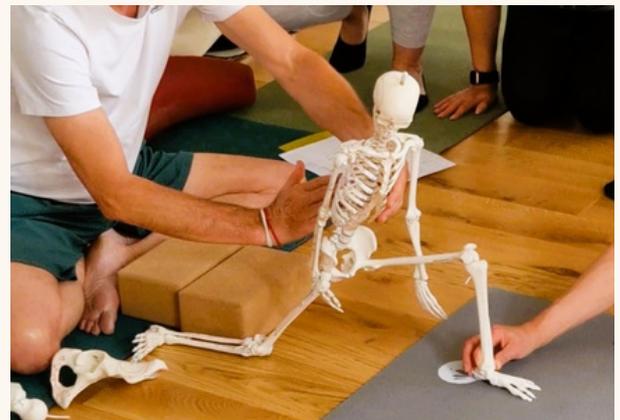


Remo Rittiner ist außerdem Autor weiterer Fachbücher, darunter „Yogatherapie & ganzheitliche Medizin“, „Heilmethode Nadi-Muskeltherapie“, „Das große Ayur Yoga Praxisbuch“ und „Meditation ist das Herz des Yoga“ sowie andere Werke.

Während der Ausbildung wirst du etwas Zeit für Selbststudium und Hausaufgaben benötigen, ca. 1-2 Stunden wöchentlich. Ebenso wichtig ist deine regelmäßige persönliche Yogapraxis. Die Abschlussanforderungen für die Ausbildung beinhalten sowohl einen theoretischen als auch einen praktischen Test, bei dem du mit echten Klienten arbeitest. Darüber hinaus kannst Du bei Zertifizierungswunsch eine ausführliche Zertifizierungsarbeit verfassen, bei der du ein passendes Thema deiner Wahl bearbeitest.

Nach erfolgreicher Absolvierung dieser Anforderungen erhältst du dein Zertifikat als qualifizierte Ayur-Yogatherapeutin oder Ayur-Yogatherapeut. Insgesamt umfasst die zweijährige Yogatherapie-Ausbildung 500 Zeitstunden / 667 Unterrichtseinheiten plus Zeit für das Schreiben der Zertifizierungsarbeit.

Die Ausbildung erfüllt die Voraussetzungen der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP), d.h. mit dem erfolgreichen Abschluss unserer Ayur Yogatherapie-Ausbildung kannst Du Dich bei der ZPP und dem BDY (Bund deutscher Yogalehrer) anerkennen lassen, so dass Deine Yogaklassen von den Krankenkassen bezuschusst werden.



AUSBILDUNGSINHALTE

AUSBILDUNGSJAHR 2025

Modul 1: vom 12.-15. Juni 2025

- Vedische Eröffnungszeremonie mit dem vedischen Priester Amara Marcus Hugk
- Einführung & Grundprinzipien der Ayur-Yogatherapie“
- Anatomie I, Füße/Beine/Hüften/ & Muskelketten, sowie mögliche Beschwerdebilder zum Thema Alignement & Einführung i. d. NMT (Nadi-Muskeltherapie & Faszien-Release)

Modul 2: vom 25.-28. Sept. 2025

- Anatomie II, Hüfte/Becken/Mitte/ U.Rücken & mögliche Beschwerdebilder zum Thema
- Alignement, Bewegungs-Anatomie, Muskelketten, NMT & Körperarbeit
- Klienten-zentrierte Gesprächsführung & Kommunikations-Skills

Online - Wochenende: vom 25.-26. Okt 2025

- Ganzheitliche Psychosomatik aus der Sicht des Yoga & Ayurveda

Modul 3: vom 27.-30. Nov. 2025

- Anatomie Hüften/Becken/Mitte/U.Rücken - NMT, Beschwerden & Übungen
- Traumasensible Begleitung in der Ayur-Yogatherapie

Modul 4: vom 12.-15. März 2026

- Anatomie BWS/Rumpf/Schultergürtel/ Arme/Hals/Kopf - NMT, Beschwerden & Übungen
- Spiraldynamik Basics

Modul 5: Praxiswoche vom 31.-07. Juni 2026

- Ayurveda-Grundlagen i. d. Yogatherapie & „Ayurvedischer Yoga entsprechend der Dasha-Konstitution & 3 Gunas, sowie Ernährung im Ayurveda“
- Alignement: Therapeutisch wirksame Asanas, Fehlhaltungen/Haltungsmuster & Anpassungen im therapeutischen Yoga, Ansagen lernen, Gruppenarbeiten, Skoliose & NMT • Traumasensible Begleitung in der Ayur-Yogatherapie

Modul 6: vom 10.-13. Sept. 2026

- 4 Tage Ayur-Yogatherapie aus dem Herzen Intuitives/spirituelles Coaching, "therapeutisches Begleiten" in der Ayur-Yogatherapie Herzmeditation & wissenschaftliche Hintergründe zum Thema „Herz“

2 halbe Online Tage: 25.-26. Okt 2026

- Schulmedizinische Grundlagen zum Thema Stress, Chronische Krankheiten, Herz-Kreislauf-Lunge

Modul 7: vom 19.-22. Nov. 2026

- Ayur-Yogatherapie bei chronischen Beschwerden, Stress - Depression - Burnout, MS, CFS, Morbus Bechterew, Morbus Scheuermann, Schlafstörungen u.a.“
- Schulmedizinische Aspekte i. d. Ayur Yogatherapie, Herz/Kreislauf/Lunge: Anatomie, Physiologie, Anamnese, mögliche Beschwerdebilder, Psychosomatik sowie Anamnese/Status allgemein.

Modul 8: vom 28.-31. Jan. 2027

- Praktisches Arbeiten mit den Energien der Chakren in der Ayur Yogatherapie, YT-Übungen für die Chakren, & NMT
- Die Heilkraft der Atmung, Atem-Muster und Fehlhaltung erkennen, verstehen & verändern
- Das Brmhana/Langhana Prinzip

Modul 9: vom 18.-21. März. 2027

- Meditation und Reflektion in der Ayur Yogatherapie, unterschiedliche Meditations-Techniken & Reflektions-Übungen
- Die Heilkraft der Mantren, Mantrapraxis, Jappa, Klang und seine Wirkung auf verschiedenen Ebenen.

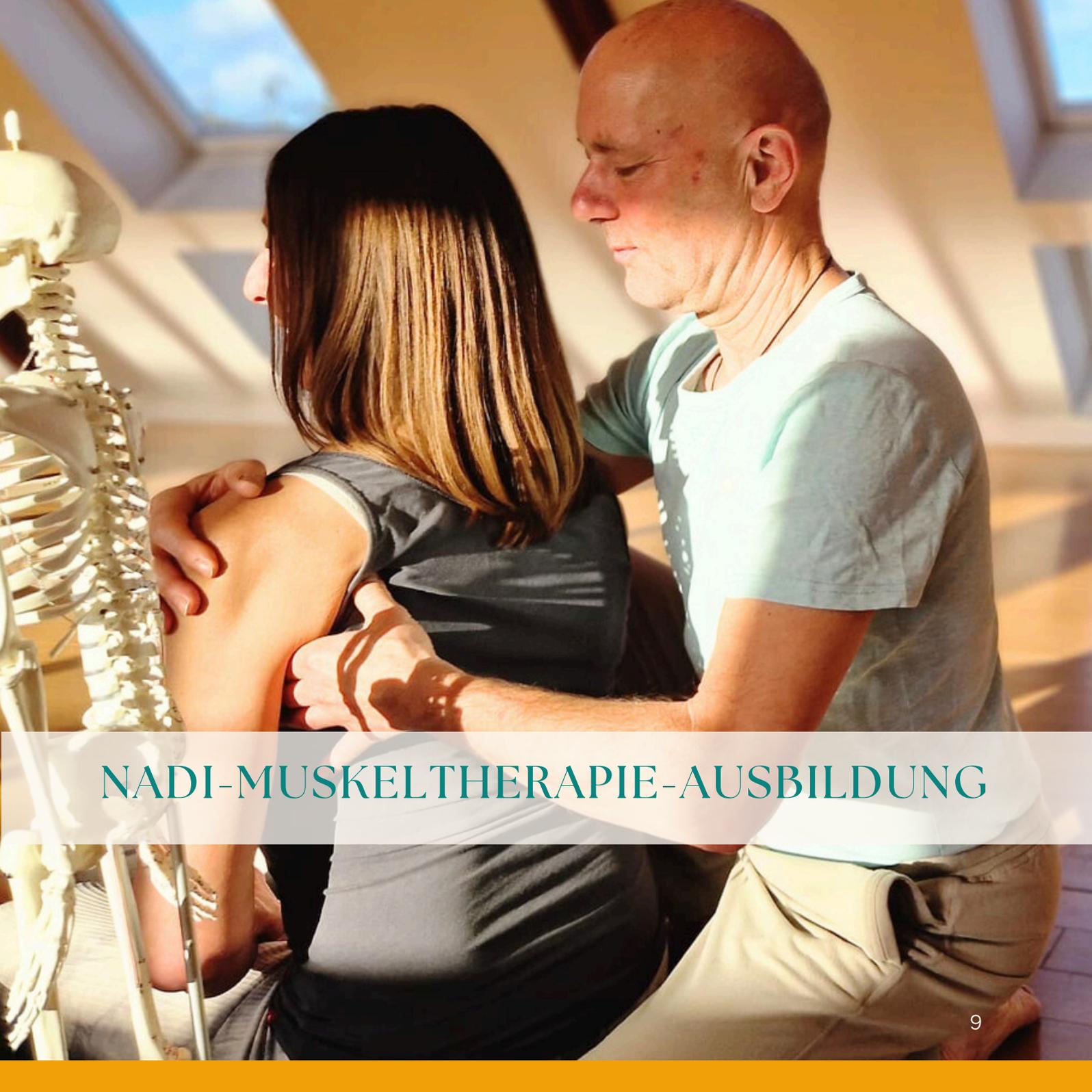
Modul 10: Praxiswoche 2, vom 04.-11. Juni 2027

- Anamnese üben
- Üben mit speziellen Beschwerdebildern
- Theorie Test (Schriftlich)
- Praktisches Arbeiten mit „echten“ Klienten (praktischer Test)
- Zeremonien & Zertifizierungs-/ Abschlussfeier

Du hast noch Fragen? Buche
gerne Dein kostenloses
Telefonat mit uns unter:

www.ayur-yogatherapie.de/kontakt





NADI-MUSKELTHERAPIE-AUSBILDUNG

Unsere Nadi-Muskeltherapie-Ausbildung (NMT) – Faszien-Release kombiniert westliche, funktionale Bewegungs-Anatomie mit Erkenntnissen über Faszien und Trauma.

Die Ausbildung umfasst Faszien-Release-techniken, Reflexionsübungen, sowie das altindische Wissen über Prana (Energiebahnen, Nadis, Meridiane) und Yoga-Atemtechniken. Diese ganzheitliche Methode ist effektiv zur nachhaltigen Lösung von Schmerzen, tiefsitzenden Spannungen im Bewegungsapparat und Blockaden im Energiesystem. Sie basiert auf dem Verständnis, dass Traumata sich im Faszienewebe widerspiegeln und unsere Körperstruktur sowie Haltung beeinflussen.

Unsere erweiterte NMT-Ausbildung vermittelt umfassendes Anatomiewissen und beinhaltet vielfältige Techniken, darunter Muskelfunktions-Regulation, Faszienmassage, Triggerpoints und myofasziale Leitbahnen. Auch die Verbindung mit einer größeren Kraft sowie feinstoffliche Energiearbeit sind Bestandteil. Zudem zeigen wir, wie Übungen aus der Ayur Yogatherapie und Meditation diese Arbeit unterstützen und langfristig stabilisieren können.



ZIELGRUPPE

YogalehrerInnen, Yogapraktizierende, KörpertherapeutInnen, PhysiotherapeutInnen, PsychotherapeutInnen, Ärzte und HeilpraktikerInnen

AUSBILDUNGSTERMIN 2025

15.06. bis 22.06.2025

Maximal 25 Teilnehmer pro Ausbildung

AUSBILDUNGSORT

Seminarzentrum Hofgut Rineck
Hofgut Rineck 1 | 74834 Elztal

KOSTEN

1.090 Euro zzgl. Unterkunft/Verpflegung



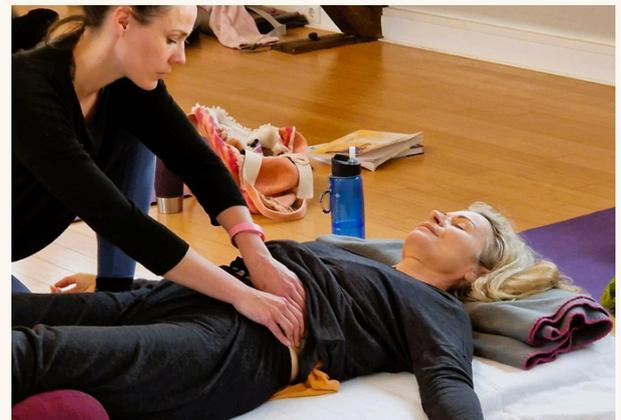
Tauche ein in die Welt der Nadi-Muskeltherapie – Faszien Release, eine transformative Reise für Körper und Geist, die dir tiefgreifende Einblicke und Fähigkeiten vermittelt, um Beschwerden gezielt zu lindern und das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen.

AUSBILDUNGSINHALTE

- Geschichte und Vision der NMT
- Gesundheitsmodell nach NMT
- lebendige Anatomie von Kopf bis Fuß
- Schmerz und Spannungstheorie
- Myofasziale Verbindungen & Muskelketten
- Ursachen der wichtigsten Beschwerdebilder
- Erlernen der NMT-Behandlungsprogramme für die wichtigsten Beschwerden

- Erlernen einer Anamneseerhebung mit Planung von Behandlungszielen und Erläuterung des Ablaufes
- Behandlungs- und Manualtechniken zur Lösung von Schmerz und Anspannung
- Präsenz & Atemtechniken
- Yogatherapeutische Übungen & Tiefenentspannung
- Reflexionstechniken und Erkenntnisübungen zur Transformation unbewusster Muster in Lebensweisheit

Du hast noch Fragen? Buche gerne Dein kostenloses Telefonat mit uns unter: www.ayur-yogatherapie.de/kontakt





MEDITATIONS-AUSBILDUNG

In unserer Meditationslehrer*innen-Ausbildung 2025 wirst Du Meditation erfahren, sie verkörpern & vermitteln lernen. Wenn Du regelmäßig meditierst, schöpfst Du tiefes Vertrauen in das Leben, entwickelst innere Gelassenheit und eine klare Intuition. Wenn Du dem Weg nach Innen weiter folgst, findest du Zugang zur eigenen Essenz, der Erfahrung von tiefer Verbundenheit und wirklicher Stille.

In der Meditation öffnet sich unser Herz und wir erleben eine immer tiefer gehende Verbundenheit. Auf der Ebene des Geistes wird der Raum spürbar, der unserer Persönlichkeit, unseren Gedanken, Gefühlen, einfach allem, unterliegt.

Ein gemeinsames Jahr lang begeben wir uns mit Dir zusammen auf eine transformierende Reise zu unserem Selbst.

Schritt für Schritt vertiefen und erweitern wir die Praxis, öffnen innere Räume und weben bodenständige Spiritualität und Wissenschaft mit echter Erfahrung.



ZIELGRUPPE

Personen mit regelmäßiger Meditationspraxis

AUSBILDUNGSTERMINE

Live-Termine: 03. – 06. April 2025,
28. – 31. August 2025, 20. – 23. November 2025
03.-06.März 2026

Online-Termine: 8 Online Module je 2 Std.

AUSBILDUNGSORT

Seminarzentrum Hofgut Rineck
Hofgut Rineck 1 | 74834 Elztal

KOSTEN

2.400 Euro Regulär,
Ratenzahlung ohne Aufpreis möglich.



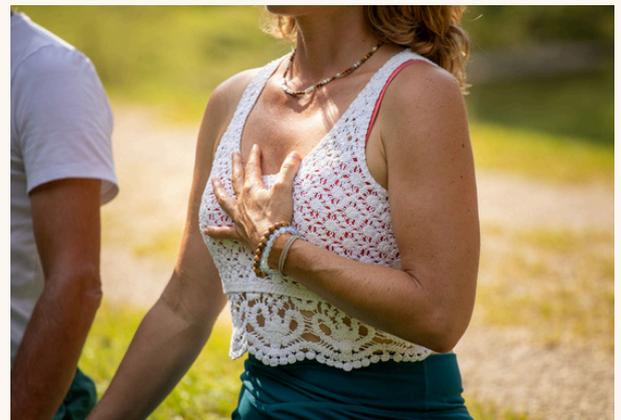
In dieser MeditationslehrerInnen-Ausbildung schaffen wir Klarheit:

- Was ist Meditation wirklich?
- Wie wirkt welche Meditation?
- Wer bist Du in Deiner Tiefe?
- Wie begegnest Du Schwierigkeiten und Hindernissen?
- Wie begleitest Du andere Menschen kompetent in die Erfahrung von Meditation?

Wir werden viele verschiedene Meditationswege und deren Wirkung erproben. Du erhältst Werkzeuge um Dich mit einer größeren Kraft zu verbinden und Dein eigenes Energielevel und das Deiner Schüler bewusst anzuheben. Auch unsere Ratio wird mit viel Hintergrundwissen zu neuesten wissenschaftlichen

Erkenntnissen gesättigt. Wir beschäftigen uns mit der Entwicklung unseres Gehirns, mit der Bhagavad Gita und den Yoga Sutren von Patanjali, mit der Anatomie des feinstofflichen Körpers, mit Didaktik und Vortragstechniken.

Außerdem wird Stimmtraining sowie Mantra und Kirtan in der Ausbildung enthalten sein. Unseren physischen Körper und unseren sogenannten „Alltag“ binden wir bewusst in die Meditationspraxis ein. So dass Meditation ganzheitlich und wohlwollend unser Leben durchwebt. So dass alles, was Du bist, durchlässig wird für die heilsame Kraft des Bewusstseins.



Nach dieser transformierenden MeditationslehrerInnen kannst Du Gruppen oder Einzelpersonen, Anfänger und Erfahrene fundiert in die Meditation anleiten und begleiten. Du weißt, wie Du das Meditieren erfolgreich in Deine Arbeit als Coach, Trainer oder Therapeut einbinden kannst. Auf dem Weg dorthin erlernst, entwickelst und verkörperst Du Deine eigene Meditationspraxis – Schritt für Schritt in Deinem Tempo.

Der Veranstaltungsort für unsere MeditationslehrerInnen ist das Zentrum für Pranaheilung in Deutschland – Hofgut Rineck. In Alleinlage umgeben von weiten Feldern und Wäldern liegt es im Odenwald 50 km östlich von Heidelberg. An diesem liebevollen und energetisch klaren Ort haben wir die perfekten Bedingungen um uns ganz auf die innere Reise einzulassen. Der 180 qm große, helle Seminarraum mit Echtholzparkett und Fensterfront in ein kleines Wäldchen hinein, ruhige Zimmer und feine vegetarische Küche erwarten uns.

Tages-Ablauf Live Wochenenden

Anreise Mittwochabend oder Donnerstagmorgen

Donnerstag (5,5h)

11.00 –13.00 Uhr – Praxis

13.00 – 15.00 Uhr – Mittagspause

15.00 – 18.00 Uhr – Praxis

18.00 Uhr – Abendessen

20.30 – 21.00 Uhr – Abendmeditation

Tagesablauf Freitag/Samstag (15 h)

07.30 – 09.00 – Yogapraxis und Meditation

09.00 – 10.30 Uhr – Frühstückspause

10.30 –13.00 Uhr – Praxis

13.00 – 15.00 Uhr – Mittagspause

15.00 – 18.00 Uhr – Praxis

18.00 Uhr – Abendessen

20.30 – 21.00 Uhr – Abendmeditation

Tagesablauf Sonntag (4 h)

07.00 – 08.30 – Yogapraxis und Meditation

08.30 – 10.00 Uhr – Frühstückspause

10.30 –13.30 Uhr – Praxis

ab 13.30 Uhr Mittagessen und Abreise

AUSBILDUNGSINHALTE

Grundlagen der Meditation:

Was ist Meditation. Haltung & ethische Grundlagen. Der Tanz von Hingabe und Wachheit. Richtig entspannen. Mühelose Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

Selbstliebe leben und lehren:

Regelmäßige Meditationspraxis, Rituale, Vergebung.

Meditation & Wissenschaft:

Wissenschaftliche Erkenntnisse. Wirkungen der Meditation auf körperliche und psychische Gesundheit. Meditation bei psychischen Erkrankungen. Gehirnentwicklung. Neurosystemische Meditation. Stress und Resilienz.

Pranayama und Energie:

Die Kunst des Atems. Energetische Anatomie. Chakren und Koshas. Energiewahrnehmung und Lenkung. Entwicklung des feinstofflichen Körpers. Vorübungen für die Meditation.

Ayur Yoga Praxis:

Asana als Meditation. Kräftigung, Dehnung und Öffnung des Körpers zur Vorbereitung auf die Meditation. Das Finden einer angepassten gesunden Haltung. Korrektur – und Lösungsmöglichkeiten bei Knie-, Hüft-, Nacken- und Rückenproblemen.

Meditation und der spirituelle Weg:

Evolution des Bewusstseins. Das Selbst und das Göttliche. Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Kleshas und Bhavanas. Bhagavad Gita und Patanjali. Hingabe & Bhakti Yoga. Mantra Meditation & Kirtan.

Vorbereitung auf die Meditation:

Energetische Klärung. Konzentrationstechniken & Achtsamkeitsübungen. Affirmationen, Visualisierungen. Rituale. Entspannungstechniken.

Meditationstechniken:

Körperzentrierte Meditationen. Neurosystemische Meditationen. Achtsame Beobachtung. Kontemplationen. Meditationen in Bewegung. Gehmeditation. Zugang zur Seelenebene – Sat, Chid, Ananda. Stille Erfahren. Meditation im täglichen Leben. Herzensmeditationen. Tratak. Energie- und Chakrameditationen.

Ausdehnungsmeditation. Vipassana Meditation. Meditation der liebenden Güte. Dankbarkeitsmeditation. Emotionsmeditation. Kundalini Meditation. Mantra Meditation & Kirtan.

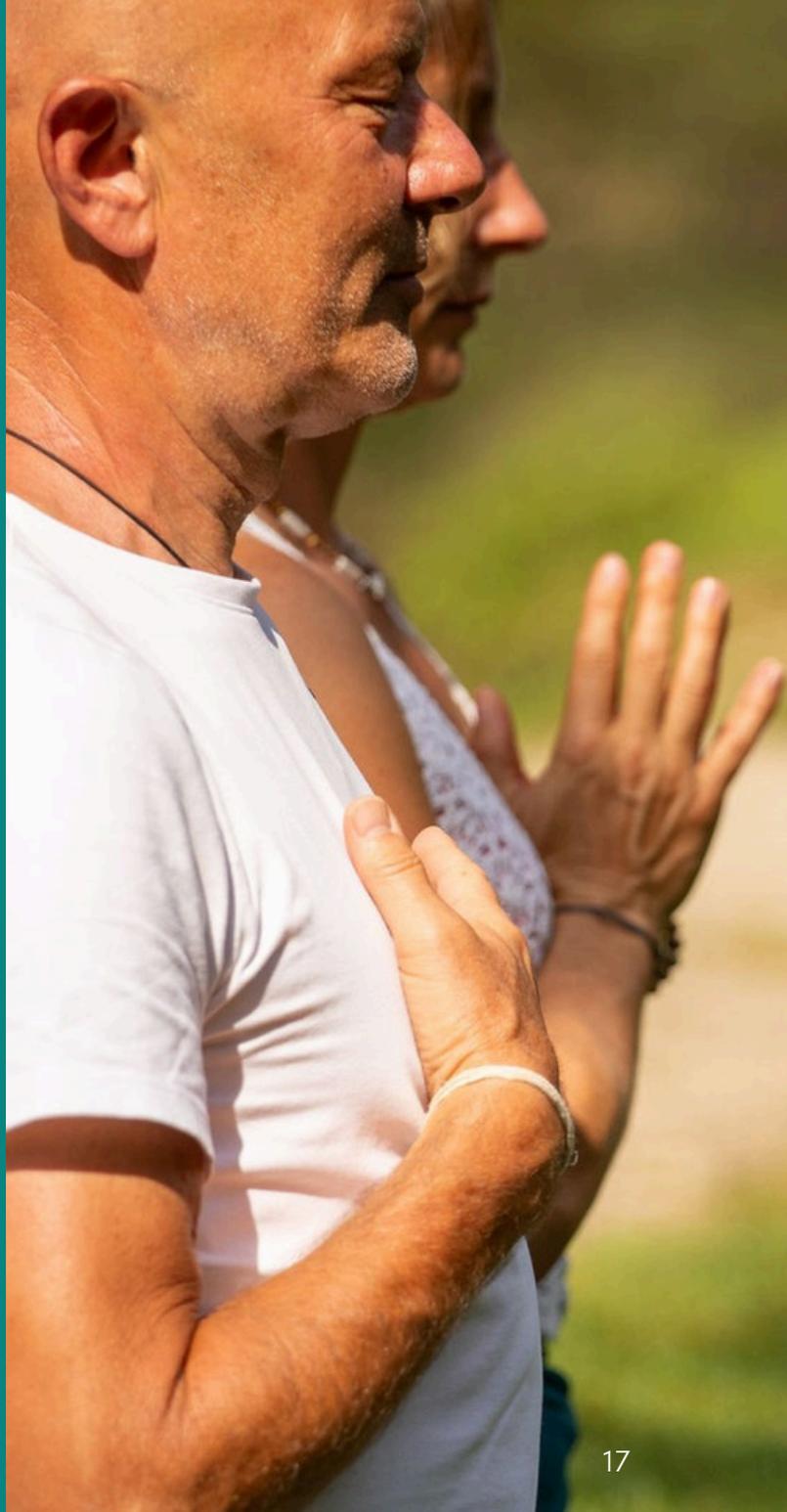
Meditationserfahrungen:

Umgang mit Gedanken & Gefühlen. Gipfelerlebnisse. Stufen von Samadhi. Der Umgang mit Widerständen und Blockaden. Meditation und Trauma. Kleshas und die Läuterung des Geistes. Körperliche und energetische Reinigungserfahrungen. Emotionale und spirituelle Erfahrungen.

Anleitungen der Meditation:

Aus dem Herzen sprechen. Das Feld erspüren. Stimmtraining. Tempo. Rhythmus. Die Beziehung zwischen Lehrer & Schüler. Umgang mit Projektionen.

Du hast noch Fragen? Buche gerne Dein kostenloses Telefonat mit uns unter:
www.ayur-yogatherapie.de/kontakt





WEITERE ON- & OFFLINE-
ANGEBOTE

ONLINE LIVE YOGA MIT CHRISTOPH

Erlebe abwechslungsreiche, professionell betreute und hochwirksame Online-Yoga-Stunden mit Christoph Kraft. Entspanne und kräftige Deinen Körper zugleich, regeneriere und fokussiere Dich. Unser Yoga-Stil, Ayur Yoga, wird mit viel Achtsamkeit nach innen praktiziert. Christoph Kraft führt Dich durch eine Yoga-Erfahrung, die angepasst, abwechslungsreich, atembetont, anatomisch fundiert und zeitgemäß ist. Im Ayur Yoga, auch im Online-Yoga mit Christoph Kraft, üben wir „themenorientiert“. Jede Stunde hat ein spezifisches Thema, z.B. stabile, kräftige Füße; entspannte, leichte Schultern und Nacken; bewegliche Hüften; stabiles Becken und Beckenboden; oder Aufrichtung und Kräftigung im oberen Rücken. In jeder Einheit vereinen wir Kraft, Stabilität und Flexibilität, üben sowohl statisch als auch mit fließenden Elementen, immer vom Atem geführt.

ABLAUF DER STUNDE

Die 90 minütige Praxis beginnt mit Achtsamkeitsübungen in Verbindung mit dem Atem, gefolgt von sanfter Mobilisation und Dehnung. Danach gehen wir über zu kraft-



volleren Haltungen für Füße, Beine, Hüften, Beckenboden, Rumpf, Schultergürtel und Arme.

Angepasst an das Thema der Stunde praktizieren wir Gleichgewichtshaltungen, Seitbeugen, Drehhaltungen, Streckhaltungen, Vor- und Rückbeugen sowie Umkehrhaltungen und schließen die Stunde mit einer lösenden Endentspannung.

Mal üben wir sehr kraftvoll, manchmal sanft – die Einladung ist immer in Kontakt mit den eigenen Möglichkeiten zu sein, so dass jede und jeder seine persönliche Herausforderung findet.

PROFESSIONELLE ANLEITUNG

Christoph Kraft leitet die Haltungen professionell an, passt sie an und korrigiert sie, soweit über den Bildschirm möglich, um langfristig gesundes und individuelles Üben zu gewährleisten.

Ayur Yoga bietet auch für Teilnehmer mit Einschränkungen oder Beschwerden immer eine machbare Variante.

DETAILS

ZEIT

Dienstags von 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

STARTDATUM

10. September 2024

PREIS

Preis pro Termin: 15 Euro

10er Karte: 150 Euro

AUFZEICHNUNG

Die Online Yoga Stunden werden aufgezeichnet und stehen Dir anschließend 7 Tage zur Verfügung

BUCHUNG ÜBER EVERSPO RTS

Über die URL bzw. den QR-Code gelangst Du zur Buchungsseite bei Eversports. Dort darfst Du ein kostenloses kurzes Profil anlegen, dann kannst Du unsere Stunden unkompliziert buchen und bezahlen.

<https://www.eversports.de/scl/kraftquelle-yoga-energie-and-essenz>



ENERGIE & ESSENZ MEDITATION MIT SURYA - ONLINE & LIVE

Unsere Meditationsabende führen Dich in die sanfte Verbindung mit Deinem Atem, Deinem Körper, Deinem Energiefluss und Deinem präsentem Sein. Hier ist der Raum und die Zeit in dem Du in die tiefe Verbindung mit Dir selbst und dem Leben einzutauchen und Deinem Herz lauschen kannst.

Liebevoll vermittelt Dir Surya praktische Werkzeuge, um Dich mit Dir selbst und einer größeren Kraft zu verbinden. Du lernst, wie Du Dich erdest und Deinen inneren Ruhepunkt stärkst. Wir bringen heilsame Energie in unsere physischen, emotionalen und energetischen Körper, balancieren unser



Nervensystem und öffnen uns für die Quelle der Liebe in uns. Jede Meditation lädt Dich ein, tiefer in Deine Intuition und Weisheit einzutauchen.

Die Abende sind sowohl für Menschen mit Meditationserfahrung als auch für Anfänger geeignet. Du wirst verschiedene Angebote erhalten, aber das Lauschen auf Dein eigenes Gefühl ist entscheidend. Nimm das, was für Dich und Deinen Weg in diesem Moment stimmig ist.

Bis bald auf dem Meditationskissen – ich freue mich auf Dich.

Deine Surya



DETAILS

ZEIT

Dienstags von 20:15 Uhr – 21:00 Uhr

STARTDATUM

10. September 2024

PREIS

Preis pro Termin: 11 Euro

10er Karte: 89 Euro

AUFZEICHNUNG

Die Online Meditations Stunden werden aufgezeichnet und stehen Dir anschließend 14 Tage zur Verfügung

BUCHUNG ÜBER EVERSPORTS

Über die URL bzw. den QR-Code gelangst Du zur Buchungsseite bei Eversports. Dort darfst Du ein kostenloses kurzes Profil anlegen, dann kannst Du unsere Stunden unkompliziert buchen und bezahlen.

<https://www.eversports.de/scl/kraftquelle-yoga-energie-and-essenz>



AYUR YOGA & YOGATHERAPIE MIT CHRISTOPH

Yoga & Yogatherapie in Heidenrod -
Einzelunterricht & Personal Training
Live oder Online

Einzelunterricht Heidenrod/ Personal
Training Heidenrod/ Yogatherapie
Heidenrod

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE
Yoga Einzelunterricht ist ideal für Anfänger,
die den Einstieg in den Gruppenunterricht
suchen. Fortgeschrittene, Yogalehrer und
erfahrene Yogapraktizierende können durch
Yoga Personal Training oder Einzelunterricht
ihre Praxis reflektieren und vertiefen, ihre
Asanas optimieren oder ganz neue Elemente
und Sequenzen erlernen. Für manche Men-
schen bietet Einzelunterricht eine ruhige und
individuelle Alternative zum Gruppenunter-
richt.

INDIVIDUELLE YOGATHERAPIE

Hast Du Beschwerden und einen Befund von
Deinem Arzt, Osteopathen, Heilpraktiker
oder Therapeuten? Gemeinsam erarbeiten



wir ein Yogaprogramm oder eine Sequenz,
die Deine Therapie unterstützt. Ansonsten
betrachten wir Deine Beschwerden aus der
Sicht der Yogatherapie und entwickeln ein
maßgeschneidertes Programm für Dich.

Zum Beispiel für:

- Gesunder Rücken
- Schulter- und Nackenverspannungen
- Gelenkschmerzen
- Knie- und Hüftbeschwerden
- Stressabbau & Regeneration
- Schlafstörungen
- Burnout-Syndrom
- Blutdruckprobleme
- Verdauungsbeschwerden
- Chronische Kopfschmerzen
- Wechseljahresbeschwerden

Wir finden gemeinsam die passenden Yoga-übungen, Atemübungen oder Meditationen, die Dich auf Deinem Weg unterstützen. Yoga ist auch ein bewährter Begleiter bei psychischen Erkrankungen und vielen weiteren Beschwerden.

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Hast Du Fragen oder bist unsicher, ob Yoga das Richtige für Dich ist? Ich berate Dich gerne.

Wenn Du Beschwerden hast und unsicher bist, ob Yoga für Dich geeignet ist, konsultiere bitte Deinen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.

Tauche ein in die wohltuende Welt des Yoga und der Yogatherapie & entdecke die vielfältigen Vorteile, die Einzelunterricht und Personal Training in Heidenrod bieten. Wir freuen uns darauf, Dich auf Deinem gesunden Yoga-Weg zu begleiten.

DETAILS

ZEIT

Mittwoch und Donnerstag
zwischen 09:00 – 17:30 Uhr

DAUER

60/120 min oder länger nach individueller
Absprache

PREIS

120 € pro 60 min // 3er Paket: 330€ inkl.
MwSt.

ANMELDUNG BZW. BERATUNG

Per Mail an: office@ayur-yogatherapie.de

COACHING & TRAUMASENSIBLE BEGLEITUNG MIT SURYA IN HEIDENROTH

EINFÜHLSAME BEGLEITUNG AUF DEINER INNEREN REISE

In unseren Therapie oder Coaching-Sitzungen begleite ich Dich feinfühlig auf Deiner inneren Reise aus emotionalem und seelischem Leid hin zu Deiner Lebendigkeit und Selbstermächtigung.

UNTERSTÜTZUNG BEI EMOTIONALEN UND SEELISCHEN HERAUSFORDERUNGEN

Fühlst Du Dich unverbunden oder taub? Steckst Du in Ängsten oder einengenden Mustern fest? Befindest Du Dich in intensiven Lebens- und Wandlungsphasen? Diese Sit-



zungen unterstützen Dich kraftvoll dabei, alten Ballast loszulassen, Dich energetisch zu klären und neu auszurichten. Du bleibst klar in Deiner Selbstverantwortung, während der sichere Raum und die liebevolle Unterstützung es Dir ermöglichen, auch die inneren Türen zu öffnen, die Du alleine meiden würdest.

INDIVIDUELL ANGEPASSTE METHODEN

In jede Session fließt meine umfassende Erfahrung ein. Gemeinsam wählen wir die Werkzeuge, die für Dich am heilsamsten und wirksamsten sind. Dies können Methoden wie EMDR, Emotionsablösung, prozessorientierte Körperarbeit, Gespräche oder systemische Aufstellungsarbeit sein. Manchmal zeigen sich auch Themen aus der Ahnenlinie, die gelöst werden möchten.

Gerne können wir ein unverbindliches Vorgespräch via Telefon vereinbaren, um Deine Fragen zu klären. Ich freue mich darauf, Dich auf Deiner inneren Reise zu begleiten.

DETAILS

ZEIT

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
zwischen 09.00 – 17.30 Uhr

DAUER

60 – 120 Minuten

PREIS

108 € pro 60min
3er-Paket: 270 €

ANMELDUNG BZW. BERATUNG

Per Mail an: office@ayur-yogatherapie.de

NADI MUSKELTHERAPIE (NMT) MIT CHRISTOPH ODER SURYA

Die Nadi Muskeltherapie (NMT) ist eine hochwirksame Behandlungsmethode, die energetisches Wissen mit modernsten Erkenntnissen der Neurophysiologie und Neuroanatomie vereint. Diese Therapie integriert Muskelfunktionsregulation, Faszienmassage, Triggerpoints und Elemente aus der Thai-Massage.

ANAMNESE UND BEHANDLUNG

Durch eine ausführliche Anamnese werden Verspannungen und körperliche Dysbalancen aufgedeckt und gezielt behandelt. Dies geschieht mittels spezifischer Manualtechniken wie [Schmerzpunktbehandlung & Faszienmassage](#).

BEHANDLUNGSTECHNIK

Feinfühlig werden druckempfindliche Spannungspunkte im Körper aufgespürt und durch Fingerdruck schrittweise gelöst. Dieser Prozess kann intensiv und schmerzhaft sein. Durch tiefe Atmung, innerliches Annehmen und Hineinentspannen unterstützt der/die



KlientIn den Prozess. Körperliche Dysbalancen gehen oft mit emotionalen und energetischen Altlasten einher, weshalb auch intensive Gefühle wie Wut, Ohnmacht oder Trauer aufsteigen können. Diese dürfen gefühlt und organisch gelöst werden.

WIRKUNG UND NUTZEN

Die physische und energetische Behandlung erinnert den Körper an seine ursprüngliche gesunde Struktur und ermöglicht eine heilsame Neuregulation. Nach der Behandlung empfindet die/der KlientIn oft eine tiefe zelluläre Gelöstheit und anhaltende Besserung der Symptome.

ANWENDUNGSGEBIETE

Die Wirkung der Nadi Muskeltherapie umfasst:

- Tiefgreifende Entspannung der Muskeln
- Entlastung der Gelenke
- Verbesserte Nährstoffversorgung von Gewebe und Muskeln
- Schmerzlinderung
- Freier Fluss von Blut, Lymphe, Nervenströmen und Prana
- Mehr Leichtigkeit, Raum und größere Atemkapazität
- Auflösung alter Gedankenmuster und gespeicherter Emotionen

Diese ganzheitlichen Effekte fördern ein tiefes Wohlbefinden, Entspannungsgefühl und eine Verbundenheit mit dem eigenen Körper.

INDIKATIONEN

NMT eignet sich besonders bei:

- Akuten oder chronischen Schmerzzuständen des Bewegungsapparates und der Muskulatur
- Strukturellen Problemen (z.B. Beckenschiefstand, ISG-Verschiebung)
- Chronischen Schmerz-Zuständen (z.B. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Kieferschmerzen, Tinnitus, Migräne)

DETAILS

ZEIT

Mittwoch und Donnerstag
zwischen 09:00 – 17:30 Uhr

DAUER

90 - 120 min

PREIS

120 € pro 60 min
3er Paket: 330 €

ANMELDUNG BZW. BERATUNG

Per Mail an: office@ayur-yogatherapie.de

EINFACH SEIN - DEIN INDIVIDUELLES RETREAT MIT CHRISTOPH & SURYA

Suchst Du nach einer heilsamen Auszeit?
Möchtest Du Stille und Natur genießen und
Dir selbst etwas Gutes tun? Bist Du in einer
intensiven Wandlungsphase und suchst
Orientierung und Unterstützung? Hast Du
Schmerzen und möchtest Deinen Gesund-
ungsweg bewusst fördern? Oder möchtest
Du Deine Meditation und Verbindung zu Dir
selbst und dem Leben vertiefen?

UNSER ANGEBOT:

Wir begleiten Dich einige Tage auf Deinem
Weg, so wie Du es gerade brauchst – mit auf
Dich abgestimmten Behandlungen,
Coaching, yogatherapeutischen Sessions
oder Meditationszeiten. Ziel ist es, dass Du
Dich wieder tiefer spüren kannst, Deine
Selbtheilungskräfte aktiviert werden und Du
ganzheitlich unterstützt bist.

Deine Auszeit findet in unserem schönen
Sessionraum in Heidenrod-Algenroth statt.
Ein kleines Dorf im Taunus mit weitem Blick,



klarer Luft und wunderschöner Natur – ideal
für lange Spaziergänge und Innenzeiten.

Angebote für Dein individuelles Retreat:

- Therapie & Coaching Sitzungen:
Feinfühliges Begleitung auf Deiner
inneren Reise aus emotionalem und
seelischem Leid hin zu Deiner
Lebendigkeit und Selbstermächtigung.
- Yoga & Yogatherapie: Individuelle
therapeutische Yogastunden zur
Vertiefung Deiner Praxis, zur
Optimierung von Asanas oder zum
Erlernen neuer Elemente.
- Meditation: Zeit für geführte
Meditationen, um Deine innere Ruhe und
Balance zu finden.

- Narbenentstörung mit der APM-Methode nach Radloff: Löse energetische Blockaden, die durch Narben verursacht werden, und fördere den harmonischen Energiefluss in Deinem Körper.
- Nadi Muskeltherapie (NMT): Eine Kombination aus energetischem Wissen und modernen neurophysiologischen Techniken zur Entspannung von Muskeln und Faszien sowie zur Linderung von Schmerzen.

RETREAT-ABLAUF:

In einem entspannten Vorgespräch klären wir Dein Anliegen und Deine Bedürfnisse und finden gemeinsam einen Termin. Deine Sessionzeiten stimmen wir individuell ab. Während Deiner Auszeit genießt Du die Zeit nach Deinen Bedürfnissen. In den Nachbarorten gibt es Ferienwohnungen und Hotelzimmer zu erschwinglichen Preisen.

Lass Dich bewusst auf die Ruhe ein, tanke neue Energie, verbinde Dich mit Deinen Selbstheilungskräften und fühle die Heimat in Dir.

Wir freuen uns auf Dich!

EXEMPLARISCHER ABLAUF FÜR EIN 4-TÄGIGES RETREAT:

Dienstag: Anreise und erste Session

Mittwoch und Donnerstag:

Morgens: Coaching kombiniert mit energetischer Arbeit zur Lösung alter Emotionen.

Später: abgestimmte Yogatherapie, Nadi Muskeltherapie oder Narbenentstörung

Abends: Tiefenwirksame Energiebehandlung für Entspannung und erholsamen Schlaf.

Zwischen den Sessions: Zeit für Spaziergänge, Lesen, Ausruhen und einfach Sein.

Freitag: Abschlussession am Morgen, in der wir wohltuende Elemente für Deinen Alltag finden.

KONDITIONEN & ANMELDUNG:

Für eine Terminvereinbarung und/oder ein unverbindliches Vorgespräch schicke uns einfach eine Nachricht über das Kontaktformular oder per Mail an: office@ayur-yogatherapie.de

NARBENENTSTÖRUNG MIT DER APM-METHODE NACH RADLOFF MIT CHRISTOPH KRAFT

HARMONISIERUNG DES ENERGIEFLUSSES

Die APM-Methode zielt darauf ab, durch Narben verursachte Blockaden im Energie-Meridiansystem zu lösen und den Energiefluss zu harmonisieren. Eine Narbe wirkt wie ein „Staudamm“ im Energiesystem des Körpers, der den Energiefluss stören kann.

Abhängig von der Fließrichtung des Meridians kann sich Energie „unterhalb“ der Narbe stauen, während „oberhalb“ der Narbe Energiemangel entsteht. Störende Narben fühlen sich oft „pelzig“, „taub“ oder sehr empfindlich an, sind wulstig und hart oder „eingezogen“ und „verbacken“.

SYMPTOME UND AUSWIRKUNGEN

Energetische Blockaden durch Narben können zu verschiedenen Symptomen führen:

- Körperliche Beschwerden: Druck, Wärme, Entzündung, Schmerz, Taubheit und Schwäche in den betroffenen Bereichen.



- Fernwirkungen: Unerklärbare Schulterschmerzen, Kopfschmerzen, Knieschmerzen, ISG Blockaden, Rückenschmerzen, Organbeschwerden und Nervenschmerzen in weiter entfernten Körperbereichen.

ERFAHRUNG UND METHODE

Energetisch arbeitende Therapeuten beobachten, dass Narben häufig für therapieresistente Beschwerden verantwortlich sind. Häufig problematische Narben sind:

- Impf- und Pockenimpfnarben
- Kaiserschnittnarben
- Mehrfach geschnittene Narben
- Narben von Tierbissen
- Schlecht geheilte Narben

TRAUMA UND EMOTIONEN

Oft sind traumatische Erlebnisse mit der Entstehung einer Narbe verbunden.

Während der Narbentstörung erinnern sich KlientInnen manchmal an das Trauma und erleben eine emotionale Erleichterung. Narben können energetische Blockaden, veränderte Schwingungsfrequenzen und gespeicherte Emotionen verursachen, die sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken.

Vorteile der Narbentstörung:

- Energieblockaden lösen: Verbesserung des Energieflusses entlang der Meridiane
- Emotionale Heilung: Auflösung von emotionalen Blockaden und gespeicherten Traumen
- Körperliche und energetische Gesundheit: Förderung der Gesundheit auf allen Ebenen

BEHANDLUNGSDAUER UND -ABLAUF

Eine Narbentstörung dauert je nach Größe der Narbe und Störfeld von einer bis sechs Therapiesitzungen. Bei mehreren Narben kann die Behandlungsdauer entsprechend länger sein. Eine unterstützende NMT

(Faszien-Release-Behandlung) kann helfen, verklebte Faszien zu lösen und die Statik des Körpers zu verbessern.

ENERGIEFLUSS UND KÖRPERVERSORGUNG

Der Energiefluss ist allen anderen Versorgungssystemen des Körpers übergeordnet. Wo die Energie frei fließt, werden Blut, Lymphe und Nerven optimal versorgt und Schlackenstoffe effizient abtransportiert.

DURCHFÜHRUNG DER NARBENTSTÖRUNG

Die Entstörung erfolgt mit einem abgerundeten Metallstäbchen, das das Störfeld der Narbe aktiviert. Die Haut wird dabei nicht verletzt. Der Energiefluss wird wiederhergestellt, das Narbengewebe wird weicher und Wulste glätten sich.



Mögliche durch Narben verursachte
Beschwerden:

- Körperliche Ebene: Schulterschmerzen, Nackenverspannungen, Zahnschmerzen, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Rückenschmerzen, Hüftschmerzen, ISG Blockaden, Beckenschiefstand, Knieschmerzen, Organbeschwerden, Müdigkeit, Nervenschmerzen
- Emotionale und psychische Ebene: Angstzustände, Traurigkeit, Lustlosigkeit, verminderte psychische Belastbarkeit

Erleichterungen nach der Narbenentstörung:

- Gefühl der Freiheit und Leichtigkeit
- Körperlich und mental ausgeglichen
- Neues Körpergefühl

DETAILS

ZEIT

Mittwoch und Donnerstag
zwischen 09:00 – 17:30 Uhr

DAUER

90 - 120 min

PREIS INKL. MWST

120 € pro 60 min

3er Paket: 330 €

ANMELDUNG BZW. BERATUNG

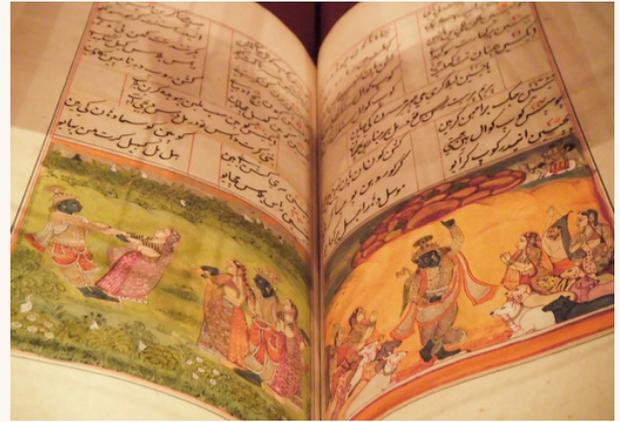
Per Mail an: office@ayur-yogatherapie.de

WORKSHOP BHAGAVAD GITA MIT GUIDO VON ARX

Diese zeitlose Buch der Weisheiten hat auch im 21. Jahrhundert nichts von ihrer Aktualität und Wichtigkeit verloren. Dieses Weisheitsbuch des antiken Indiens, ist eine Gebrauchsanweisung für ein ganzheitliches und erfülltes Dasein.

Alle Aspekte eines aktiven Lebens können integriert werden. Mehr denn je können wir gerade in dieser herausfordernden Zeit eine Dringlichkeit spüren, den Blick nach Innen, oder auf das Wesentliche zu richten. Wir werden gefordert, unsere Denk- und Lebenskonzepte zu analysieren und zu hinterfragen.

Auch Arjuna, der Protagonist der Bhagavad-Gita, befand sich in einer äußerst herausfordernden Situation. Arjuna war starken Zweifeln und von Unsicherheit geplagt, als Krishna ihm die Weisheiten der Gita vermittelte. Nachdem Arjuna die Bhagavad-Gita gehört und verstanden hatte, ging er gestärkt, mit Vertrauen, Klarheit und Entschlossenheit seine Aufgaben an.



Der Workshop vermittelt uns, wie diese Philosophie in der heutigen Zeit verstanden und im Alltag praktisch umgesetzt werden kann.

- Aktuelle Methoden der Didaktik werden locker, jedoch effizient eingesetzt
- Vielfalt und Abwechslung sind eine der wichtigsten Grundlagen des Workshops
- Verschiedene Visualisierungsmittel helfen, das Gehörte besser aufzunehmen und zu behalten.

Die Ziele zum Workshop:

- Wir erkennen die Bedeutung der Gita in der heutigen Zeit
- Wir verstehen den geschichtlichen Hintergrund und den philosophischen Gehalt der Bhagavad-Gita

- Wir können die Schlüsselthemen der definieren
- Ein Großteil der Verse verstehen wir und können sie erklären
- Wir sind in der Lage, die Gita als spirituellen Begleiter und praktischen Ratgeber einzusetzen
- Wir sind imstande, die Lehren der Gita in unseren Alltag zu integrieren

Dieser Workshop ist:

- praxisorientiert und auf eine
- aktive Beteiligung aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgerichtet.

Zu allen Seminaren werden ausführliche schriftliche Unterlagen abgegeben. Bitte Schreibmaterial mitnehmen.

DETAILS

TERMIN

Termin für 2025 folgt

ZEIT

Fr. 14:00 – 19:00

Sa. 9:00 – 13:00 und 15:00 – 19:00

So. 8:00 – 13:00 und 14:00 – 16:30

PREIS

300 €

ANMELDUNG BZW. BERATUNG

Per Mail an: office@ayur-yogatherapie.de

WORKSHOP EMPATHISCHE KOMMUNIKATION MIT PROF. DR. KATAYON MEIER

Als Menschen sind wir „Beziehungswesen“. Um es mit dem Philosophen Martin Buber zu sagen: „Der Mensch wird am Du zum Ich“. Dementsprechend hängt ein gelingendes Leben und Zusammenleben mit einer gelingenden empathischen Kommunikation zusammen.

Empathische Kommunikation hilft uns gesünder, glücklicher und authentischer zu werden. Wo Menschen zusammen kommen, können Konflikte entstehen. Ob und wie es uns gelingt diese Konflikte als Entwicklungschancen zu gestalten und daran zu wachsen, hängt unter anderem stark von unseren kommunikativen Fähigkeiten ab. Gerade als angehende Yogalehrer/innen und Yogatherapeut/innen, die die ganzheitliche Entfaltung des Menschen im Visier haben, ist die Sensibilisierung für die eigene Art der empathischen Kommunikation von großer Wichtigkeit. Als Yogalehrer oder Yogatherapeuten sind wir Tag für Tag in Kommunikation



mit Menschen. Wie diese Menschen auf uns, unseren Yogaunterricht und unsere Yogatherapiestunde reagieren, hängt sehr davon ab wie wir auf den einzelnen Menschen wirken, auf ihn eingehen und uns einfühlen können.

In dieser hektischen, fordernden Zeit in der wir leben, nehmen wir uns oft nicht die Zeit unser Gegenüber zu spüren und in ein empathisches und klientenzentriertes Gespräch zu gehen und reden aneinander vorbei. Wir fühlen uns nicht verstanden oder wahrgenommen. Das schafft Konflikte oder verstärkt bestehende. Die empathische und klientenzentrierte Kommunikation in der Ayur Yogatherapie, im Yogaunterricht, in

Geschäftsbeziehungen und in unserem privaten Umfeld, unterstützt uns in unserer Arbeit und im Leben in jeder Hinsicht erfolgreicher zu werden.

Ziel des Seminars ist es, unsere kommunikativen Gestaltungsmöglichkeiten zu erweitern, um liebevoller, einfühlsamer, klarer und effektiver mit uns selbst und anderen kommunizieren zu können. Um gemeinsam dieses Ziel zu erreichen, setzen wir uns in der empathische Kommunikation in der Ayur Yogatherapie mit den folgenden Themen auseinander:

- Grundlagen der Kommunikation (verbale-, paraverbale- und nonverbale Kommunikation)
- 4 Ohren-Modell von Schulz von Thun
- Kommunikative Grundideen von Carl Rogers und vor allem dessen Schüler Marshall Rosenberg mit dem Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“.
- Kommunikation und Selbstentfaltung
- Feedback
- Fragetechniken in der Beratung
- Spezielle kommunikative Situationen: „Erstgespräch“, „Beratungsgespräche“ und „Konfliktgespräche“.

DETAILS

TERMIN

26. – 28.09. 2025

ZEIT

Fr. 15:00 – 19:00 Uhr

Sa. 9:00 – 13:00 Uhr und 15:00 – 19:00 Uhr

So. 8:00 – 14:00 Uhr

PREIS

300 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung

ANMELDUNG BZW. BERATUNG

Per Mail an: office@ayur-yogatherapie.de

ORT

Hofgut Rineck 1 | 74834 Elztal-Muckental

Email: info@hofgut-rineck.de

Kontakt: <https://www.hofgut-rineck.de/index.php/de-de/kontakt-uns>

Unterkunftsbuchung: <https://hofgut-rineck.de/index.php/room/buchen>

(Bitte Deinen Zimmerwunsch & allfällige Essensunverträglichkeiten angeben – die Verpflegung wird dann automatisch hinzugefügt.)

WORKSHOP GANZHEITLICHE PSYCHOSOMATIK MIT PROF. DR. MARTIN MITTWEDE

Eine Ganzheitliche Psychosomatik aus der Sicht des Yoga & Ayurveda gibt uns einen umfassenden Einblick in ein Krankheitsbild. Die Verbindung von Psyche und Körper ist im Yoga ein zentrales Thema, beide beeinflussen sich gegenseitig und gehören letzten Endes untrennbar zusammen. Die Frage nach psychosomatischen Beschwerden ist auch ein Thema der persönlichen Selbsterkenntnis. Wir alle tun unbewusst einiges, um Störungen hervorzurufen. Wir können aber durch Bewusstwerdung, Achtsamkeit, Aufarbeitung von alten Themen und Übungen dazu beitragen, dass wir unsere innere Balance wieder stärken.

In diesem Workshop werden wir im Detail die yogisch-ayurvedische Psychosomatik kennen und verstehen lernen, aber uns dem Thema auch praktisch mit geistigen Übungen wie Visualisierungen und Arbeit mit inneren Bildern nähern.



Die Themen des Workshops:
Grundlagen ganzheitliche Psychosomatik
aus der Sicht des Yoga & Ayurveda und die
Entstehung von Krankheiten wie:

- Burnout
- Migräne
- Schlafstörungen
- Störungen des Verdauungstraktes
- Gelenkbeschwerden
- Wechseljahrsbeschwerden
- Blutdruck
- Herzbeschwerden

PSYCHOSOMATIK UND AYUR YOGATHERAPIE

In der Ayur Yogatherapie ist das Verständnis psychosomatischer Ursachen von Krankheiten essenziell. Der Körper zeigt, was wir brauchen, um in Harmonie zu leben. Psychosomatik und Yogatherapie helfen, Muster zu verändern und den Geist neu auszurichten, etwa bei Burnout und Schlafstörungen. Der Mensch wird als Teil eines komplexen ökologischen und psycho-emotionalen Geflechts gesehen. Ganzheitliche Psychosomatik berücksichtigt auch energetische Vorgänge und basiert auf Naturgesetzen wie Resonanz und Polarität.

HEILUNG IST SELBSTHEILUNG

Heilung ist Selbstheilung, abhängig von förderlichen Bedingungen. Welche Bedingungen und Kräfte fördern die Selbstheilung?

„Viele menschliche Probleme haben ihre Ursache weniger in den äußeren Lebensbedingungen als in der Unruhe des eigenen Geistes und dem fehlenden seelischen Gleichgewicht.“

Zitat: Dalai Lama

DETAILS

TERMIN

25. – 26.10.2025

ZEIT

Sa. 8:30 – 13:00 und 15:00 – 19:00

So. 8:30 – 13:00 und 14:00 – 17:00

Dieses Seminar findet Online statt!! Wir schicken euch dafür rechtzeitig vorab einen Zoom-Link. Die Unterlagen für das Seminar erhaltet ihr nachträglich als PDF Datei.

PREIS

250 €

ANMELDUNG BZW. BERATUNG

Per Mail an: office@ayur-yogatherapie.de

WORKSHOP SKOLIOSE & AYUR- YOGATHERAPIE MIT ANNELIE SCHLEGEL

An diesem Wochenende werden wir uns zum Thema Skoliose & Ayur-Yogatherapie, in Theorie und Praxis ausgiebig mit den Themen Wirbelsäule und Skoliosen und unterstützenden, hilfreichen Yogaübungen beschäftigen. Skoliose wird eine Wirbelsäulenverkrümmung genannt, bei der sich die Wirbelsäule zu einer bestimmten Seite neigt und die Wirbelkörper gleichzeitig rotieren. Dadurch verdrehen sich der Schultergürtel und das Becken an der Wirbelachse. Die Wirbelsäule schwingt gegengleich, um das Körpergleichgewicht zu erhalten. Wir kennen unterschiedlich Ausformungen der Skoliose wie z.B:

- die „C“ Form, die in ihrer Art „rechts konvex“ oder „links konvex“ auftreten kann.
- die „S“ Form, die wiederum in einer „Lumbal linkskonvexen oder rechts konvexen“, oder in einer „thorakal rechtskonvexen oder links konvexen“ Form auftreten kann.



Annelie Schlegel zeigt uns in Theorie und Praxis, sehr verständlich die Komplexität der skoliotischen Verformungen der Wirbelsäule auf. Sie zeigt und erklärt aber gleichzeitig zum Thema Skoliose & Ayur-Yogatherapie, auch die vielen Möglichkeiten, an einfachen und etwas mehr herausfordernden Übungen, die einer skoliotisch verformten Wirbelsäule wieder zu mehr

- Aufrichtung
- Bewegungsfreiheit
- Schmerzlinderung
- bis zur Schmerzfreiheit verhelfen können.

Dazu kommt die Einbeziehung unseres Atems in die Übungen. Richtig eingesetzt, verstärkt der Atem die Wirkung der Übungen enorm.

Ebenfalls lernen wir dazu myofasziale Release Techniken, wie die NMT/Nadi Muskeltherapie kennen, die die Arbeit mit der Skoliose ebenfalls enorm unterstützen.

Im Theorieteil werden wir kennen:

- mögliche Ursachen und Symptome
- die Anatomie der Wirbelsäule
- bekannte Auswirkungen auf Muskeln und knöcherne Strukturen

Nachdem wir die verschiedenen Skoliose-typen bestimmt haben, werden wir im Praxisteil

- unseren Blick schulen.
- uns selbst und andere Teilnehmer von Kopf bis Fuß analysieren.
- unsere Körperwahrnehmung verfeinern.
- eine diagonale Atemtechnik erlernen.

Eines der Grundprinzipien des Ayur Yoga ist die Anpassung der Asanas/Übungen an die Bedürfnisse der Yogaschüler oder Klienten. Somit werden wir die Empfehlungen aus dem Ayur Yoga für die einzelnen Skoliosetypen in 3 Yogaprogrammen selbst erspüren und verstehen.

Nach dem Ayur Yogatherapie Ansatz werden wir:

- unseren Körper wahrnehmen.
- verspannte Stellen lösen und entspannen.
- asymmetrisch dehnen und kräftigen.

Ziel ist es:

- die Wirbelsäule zu ihrer Mitte zu führen
- die Muskulatur in Balance zu bringen
- die Energie fließen zu lassen
- die Nadi Muskeltherapie als zusätzliche Hilfe einsetzen
- verspannte Muskeln und Energieblockaden zu lösen

„Ich freue mich meine Erfahrungen mit Ayur Yogatherapie bei Skoliose mit euch zu teilen. Ayur Yoga ermöglicht mir ein größtenteils schmerzfreies Leben und bietet effektive Unterstützung, wenn es mal wieder klemmt oder zwickt.“ sagt Annelie Schlegel.



Dieser Workshop – Skoliose & Ayur-
Yogatherapie – ist für dich geeignet wenn:

- du selbst Skoliose hast, mit und ohne Yogaerfahrung
- du Yogalehrer bist und Yogaschüler mit Skoliose unterstützen möchtest im Gruppen als auch in Einzelunterricht
- einfach am Thema Skoliose, Wirbelsäule und Anatomie interessiert bist.

Bitte mitbringen:

- 3 kleine Handtücher
- Block und Stift
- bequeme Kleidung
- und eine Decke

Mittagessen können wir gemeinsam im Vorraum des Yogastudio (bitte jeder sich selbst versorgen) oder in Restaurants in der Nähe.

Zur bestmöglichen Vorbereitung des Workshops meldet mir bitte vorab, wenn eine Skoliose bereits bekannt ist und um welche Art der Skoliose (ggf. Bescheinigung vom Arzt oder Röntgenbilder) es sich handelt.

DETAILS

TERMIN
FÜR 2024/2025 FOLGT

ZEIT
Fr. 15:00 – 19:00 Uhr
Sa. 9:00 – 13:00 Uhr und 15:00 – 19:00 Uhr
So. 8:00 – 14:00 Uhr

ORT
Ayur Yoga Center Trier

PREIS
300 €

ANMELDUNG BZW. BERATUNG
Per Mail an: office@ayur-yogatherapie.de



ETHNO HEALTH



Die natürliche Kraft der Heilpflanzen reicht von den Tiefen des australischen Outbacks bis zu den Hochebenen des Himalayas und den Regenwäldern Brasiliens. Diese bieten wertvolle Alternativen zu pharmazeutischen Arzneien, die zunehmend in Frage gestellt werden.

Unser Team von Ethno Health, unter der Leitung des Ethno-Mediziners Dr. med. Ingfried Hobert, hat das traditionelle Heilwissen der Völker erforscht, um die effektivsten Heilpflanzen zu identifizieren. Durch intensive wissenschaftliche Studien, insbesondere in großen amerikanischen Universitätsdatenbanken wie pubmed.org, wurden 30 Ethno Health Heilpflanzen-Rezepturen entwickelt, darunter 10 aus der traditionellen chinesischen Medizin.

Unsere Produkte stehen für Reinheit, Umweltverträglichkeit, Nachhaltigkeit und Ethik. Wir verzichten konsequent auf Produkte mit fragwürdigem Toxizitätsrisiko und setzen auf höchste Qualitätsstandards von zertifizierten Händlern. Unsere Produkte sind weitgehend vegan, laktosefrei und glutenfrei.

Du interessierst Dich für unsere Produkte? Hier kommst du zu unserem Shop:
<https://www.ethno-health.com/?r=98500199>



ÜBER UNS

CHRISTOPH KRAFT

Christoph ist anerkannter Experte in funktio-
neller Anatomie, NMT (Faszien-Release) und
erfahrener Ausbildungsleiter und Dozent für
Yogatherapie. Er ist Sachbuchautor,
Therapeut, Yogalehrer/ Yoga-therapeut mit
insgesamt über 40 Jahren Erfahrung.

Seine tiefe Verbundenheit mit Yoga, Ayur-
veda und Meditation entstand während
vielen prägenden Aufenthalten in Indien.
Christoph lebte über 10 Jahre als Wander-
mönch in der Vishnu Bhakti Tradition.

Er hat zahlreiche Ausbildungen in Yoga,
Yoga-Therapie, Spiraldynamik, Ayurveda,
APM, Atemtherapie und eine HP-Ausbildung
in der Schweiz absolviert.

Er ist Gründer der Ayur-Yogatherapie in
Deutschland. Christoph ist für seine leben-
dige, humorvolle, fundierte und praxisnahe
Lehrweise bekannt.





Er wird geschätzt für seinen kompetenten, strukturierten und praxisorientierten Unterricht. Lehren ist seine Leidenschaft. Christoph vermag eine Lernumgebung zu schaffen, die zur therapeutischen, persönlichen und spirituellen Entwicklung anregt. Die Erfahrungen und Verwirklichungen der eigenen jahrzehnte-langen spirituellen Praxis in Verbindung mit seiner therapeutischen Kompetenz, verleiht seiner Arbeit mit Klienten und seinem Unterricht mit seinen Schülern, Tiefe, Kompetenz und ein freudvolles Feld für authentisches therapieren und Lernen.

CHRISTOPHS AUS- & WEITERBILDUNGEN

- Diplom Abschluss FH Holz Technikum, Biel
- 2 jährige Ausbildung zum Heilpraktiker
- Ausbildung in energetisch/statischer Therapie
- Tai-Chi/Chi-Gong Ausbildung
- Ayur-Yoga Personal Training
- Weiterbildungen in Ayurveda Selbstheilung & Prävention
- Life Skills & Communication
- Atma-Yogalehrer Ausbildung
- Ayur-Yogalehrer Ausbildung
- Intuitives Bogenschießen
- Ausbildung als Yoga-Therapeut
- Integrative Atemtherapie
- Spiraldynamik®-Ausbildung „Basic MOVE“
- Spiraldynamik® Ausbildung „Intermediate YOGA“
- Faszien Release Technics and Structural Analysis
- Seit über 10 Jahren Ausbilder für Ayur Yogatherapie und Nadi Muskeltherapie

ÜBER UNS

SURYA MAUD DROGI

Surya ist eine erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin. Ihre innere Reise begann vor über 20 Jahren mit einem lebensverändernden Meditationsretreat in Thailand.

Nachdem sie ihre Karriere als Polizeikommissarin aufgeben hatte, vertiefte sie über viele Jahre hinweg in dutzenden, teils mehrmonatigen Meditationsretreats ihre spirituelle Praxis.

Als Ayur-Yogatherapeutin, Meditationslehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und EMDR-Traumatherapeutin verknüpft sie spirituelles, energetisches und psychotherapeutisches Wissen um Menschen auf ihrem Weg ganzheitlich zu unterstützen. Im Mittelpunkt ihrer feinfühligem Begleitung steht das Öffnen der stillen Herzenspräsenz, die Entwicklung von Selbstliebe, Selbstwirksamkeit und Verbundenheit.





Suryas reicher Erfahrungsschatz umfasst zahlreiche Fort- und Weiterbildungen, darunter prozessorientierte Körper- und Heilarbeit, bioenergetisches Austesten, Emotionscode, Human Design & Gene Keys, Jin Shin Jyutsu und Access Consciousness.

Ihre SchülerInnen und KlientInnen schätzen Surya für ihre Lebendigkeit & Lebensfreude, für ihre Stille & Tiefe & ihren unkonventionellen Blick mitten ins Herz.

SURYAS AUS- & WEITERBILDUNGEN

- Ausbildung Polizeimeisterin
- Ausbildung Polizeikommissarin
- 2-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin
- 3 x Thai Massage Ausbildung
- Intensiv-Ausbildung Iyengar Yoga
- Agama Yoga Training in Thailand
- 2-jährige Lehrerausbildung Anusara Yoga
- Psychologische Beraterin
- Bioenergetisches Austesten & Arbeit mit dem Emotionscode
- Nadi Muskeltherapie-Ausbildung
- Coach für Neurosystemische Integration & ganzheitlich-integrative Traumarbeit
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- EMDR Therapeutin
- Ayur-Yogatherapeutin
- Traumatherapeutin
- Jin Shin Jyutsu
- Access Consciousness
- Energie & Heilarbeit
- Ganzheitliche Anamnese
- Prozessorientierte Psychotherapie
- Diverse Yogafortbildungen
- Weibliche Spiritualität
- Selbststudium Human Design und Gene Keys

ÜBER UNS

REMO RITTINER

Schon in seiner Kindheit hat Remo Rittiner meditiert und ist dann in den 90er Jahren seinem Herzen gefolgt und hat in Indien bei dem bekannten Yogameister A. Mohan Yoga studiert und eine intensive Ausbildung zum Yogalehrer und Yogatherapeut absolviert.

Seit mehr als 28 Jahren teilt Remo Rittiner sein Wissen und Erfahrung über Ayur Yoga, Yogatherapie und Meditation mit vielen Menschen. Er ist der Gründer von Ayur Yoga und eröffnete 1997 das Ayur Yoga Center in Zürich. Als internationaler Ausbilder hat er über 1000 YogalehrerInnen, YogatherapeutInnen und MeditationslehrerInnen ausgebildet und zahlreiche Bücher über Yoga und Meditation veröffentlicht. Sein Bestseller über Yogatherapie wurde in 8 Sprachen übersetzt. In den letzten Jahren hat er sich intensiv mit der Meditationsforschung beschäftigt und in Zusammenarbeit mit Dr. Alfred Lohninger eigene Studien über die Maitri Herzmeditation durchgeführt.



Remo Rittiner versteht es die Menschen mit seinem Wissen und einzigartigen Art tief in ihrem Herzen zu berühren. Er hat vielen Menschen geholfen mit Yoga wieder gesund zu werden und ihre wahre Grösse zu entdecken. Mit seiner Familie lebt er in Phuket und kommt für verschiedene Ausbildungen regelmässig nach Europa. Es liegt ihm am Herzen Menschen in ihrer Heilung und Transformation zu begleiten.

ÜBER UNS

EVA HAGER FORSTENLECHNER

Eva Hager- Forstenlechne ist Spiraldynamik® Expertin und Dozentin, zertifizierte Iyengar® Yogalehrerin, Co-Leiterin Spiraldynamik® Center für Yoga Salzburg/ A, ehem. Tänzerin, Dipl. Juristin, Co- Autorin Fach- und Ratgeberbücher Medical Yoga. Sie vermittelt neue Erfahrungen mit ihrer unverwechselbaren Präzision. Sie erhielt ihre Ausbildung zur Spiraldynamik-Dozentin vom Mitbegründer der Spiraldynamik, Dr. med. Christian Larsen, und ist seit vielen Jahren international tätig.

Der Schwerpunkt ihrer Unterrichtstätigkeit liegt auf der Kombination von Yoga und Spiraldynamik. Sie gilt als Spezialistin auf diesem Fachgebiet und liebt es, anderen Menschen Anatomie aus Sicht der Spiraldynamik als lebendige Materie humorvoll näherzubringen.



ÜBER UNS

CLAUDIA SHANKARI ZIMMERMANN

Claudia "Shankari" Zimmermann fand im Alter von 16 Jahren zum Yoga. Von dort begannen Reisen zu WeisheitslehrerInnen in Indien und Thailand, wo sie mit 18 ihre Einweihung in eine Yoga Tradition erhielt. Nach vielen Jahren von Ausbildung und Zeit in Ashrams in Südostasien fasste sie wieder in Europa Fuß.

Sie lehrt in Seminaren, Kursen, Coaching Einzelbegleitung, als Mentorin und in Ausbildungen: Anatomie und Physiologie, Yoga (Acroyoga, Hatha Yoga, therapeutisches/Yin Yoga, Hormon Yoga, Flow Vinyasa), Thai Yoga Massage, Ayurveda, Breathwork, Qi Gong, TaoTantra, Sanskrit, Mantra & Voice, conscious dance - ecstatic dance - 5 Elements dance, Zeremonien.

Ihre Stärke liegt in ihrem Herzen - Menschen begegnen sich in Räumen der Authentizität, des inneren Leadership, Tiefe und Wahrhaftigkeit.



Mit ihrer akademischen Laufbahn als diplomierte Kultur- und Sozialanthropologin (Schwerpunkt Indologie, Sanskrit, Gender Studies und Ethnomedizin) und approbierte Ärztin schafft sie Verständnis im Brückenschlag zwischen Weisheitslehren und Wissenschaftlicher Forschung.

Sie ist Gründerin der online charity-based Konferenz "Yoga Tage", Initiatorin des "bhakti collectives", "Ambassador" für Laughter Yoga International, Gründerin und Mentorin des "conscious dancefloor Kiel".

ÜBER UNS

PROF. DR. MARTIN MITTWEDE

Prof. Dr. Martin Mittwede ist Indologe und Professor für Religionswissenschaft an der Goethe Universität Frankfurt / Main. Seine Forschungsschwerpunkte sind Asiatische Philosophie, Ayurveda-Medizin und Yoga. Zu diesen Themen hat er mehrere Bücher veröffentlicht, unter anderem „Ayurveda Love“, „Ayurveda für Dummies“ und „Meditation ist das Herz des Yoga.“

Er leitet einen Studiengang für Ayurveda-Medizin, in dem Ärzte und Therapeuten ausgebildet werden.

In seiner eigenen psychotherapeutischen Praxis verbindet er westliche Psychologie mit den Konzepten des Yoga und der asiatischen Spiritualität. So unterstützt er PatientInnen in Krisensituationen und beim Auftreten belastender Symptome. Dabei wird auf das ganze Menschsein geschaut, das Selbst, die Psyche, der Körper, sowie die gesamte Lebenswirklichkeit.



In seinen Seminaren lehrt er Yoga und Ayurveda auf der Basis ihrer klassischen Wurzeln in einer modernen, lebensbejahenden Form, die im Alltag gut umsetzbar ist. Die Weisheiten der alten Texte verbindet er mit Erkenntnissen der modernen Tiefenpsychologie.

ÜBER UNS

PROF. DR. KATAYON MEIER

Prof. Dr. Kamala Katayon Meyer ist 1977 im Iran geboren. Sie studierte und promovierte im Fachbereich Pädagogik und qualifizierte sich anschließend als Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Parallel war sie in der Erwachsenenbildung als Ausbilderin für angehende Arbeitspädagogen und -pädagoginnen tätig.

Derzeit ist sie Professorin für Kindheitspädagogik und arbeitet ebenfalls als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in eigener Privatpraxis in Dresden.

Eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen durch die Verbindung von westlicher und östlicher Philosophie liegt ihr besonders am Herzen.

Ihre Hoffnung ist es, dass wir durch die Synthese von Liebe, Mitgefühl, Achtsamkeit und Respekt vor dem Lebendigen mit der



Fähigkeit, kritisch-konstruktiv zu denken, in diesen unsicheren Zeiten einen Beitrag für eine bessere Zukunft für alle Lebewesen leisten können.

ÜBER UNS

AMARA MARCUS HUGK

Amara Markus Hugk wurde 1969 in Ost-Berlin geboren. 1984 verließ er die DDR und zog in den Westteil der Stadt, wo er eine Ausbildung im Forstbereich und Umweltschutz absolvierte. Sein tiefes Interesse an den essenziellen Fragen des Lebens führte ihn 1991 nach Indien. Nach seiner Rückkehr nach Europa praktizierte er intensiv Bhakti Yoga in verschiedenen Zentren der Krishna-Bewegung. 1998 begann Amara ein eigenes Studium über Ikonographie (Silpa) und Tempelbaulehre (Devalaya-Vastu) in Swamimalai, Südindien, unter der Anleitung verschiedener Stapathies. Zwei Jahre später war er Gaststudent an der Humboldt-Universität, wo er Sanskrit und indische Kunstgeschichte studierte. Während dieser Zeit vertiefte er sein Wissen über vedische Riten und Rituale des Tantra und Agamas, indem er in den bekannten Tempelanlagen von Srirangam und Melukote unter seinem Lehrer Sri Shalvapillai Iyengar lernte. 2005 wurde Amara in der Pancaratra-Tantra-



Tradition in Kumbakonam, Südindien, zum Priester geweiht. Zwei Jahre später veröffentlichte er sein erstes Buch „Klangreise Südindien“. Zusätzlich nahm er Unterricht in vedischer Astrologie und erwarb grundlegendes Wissen in der Tradition des Jyotisha, das er für Rituale und lebensbegleitende Zeremonien (Samskaras) nutzt. Zwischen 2013 und 2017 absolvierte Amara sein Ayur Yoga und Yogatherapie Ausbildung und spezialisierte sich weiter im therapeutischen Bereich. Seither wirkt er als Priester und Vermittler zwischen den

Kulturen des Ostens und der westlichen Welt. Er hat zahlreiche vedische Hochzeiten, Geburtsriten und Schutzzeremonien durchgeführt und wird regelmäßig zu Tempelinstallationen, Hauseinweihungen (Vastu Puja), Eröffnungszeremonien für Ausbildungen und Festivals sowie Riten für Verstorbene gerufen.

Amara liegt zutiefst am Herzen, das spirituelle Wissen und die Weisheiten des Ostens mit der westlichen Welt zu teilen. Er setzt sich leidenschaftlich dafür ein, Brücken zwischen den Kulturen zu bauen und Menschen dabei zu unterstützen, spirituelle Erfüllung und Harmonie in ihrem Leben zu finden.



AYUR
YOGATHERAPIE
DEUTSCHLAND

Backhausstraße 6 | 65321 Heidenrod-Algenroth
Tel: +49 (0)6775 7489908 | www.ayur-yogatherapie.de | info@ayur-yogatherapie.de