



**Jutta Qu'ja Hartmann**  
(\*1961)

Yogalehrerin seit 15 Jahren (persönliche Schülerin von Yogi Hari, Florida). Unterrichtet Sport, Bewegungs- und Entspannungstechniken seit 1977. Schamanin, systemische Aufstellerin.

Jutta widmet sich intensiv aktuellen Gesundheitsthemen sowie unterschiedlichen Heilansätzen und entwickelt Methoden, um Yoga hiermit systematisch zu verbinden. Ihr Unterricht ist geprägt von großer Klarheit, Kompetenz und Humor.

Webseite: [www.kheyala.de](http://www.kheyala.de)



**Anna Braun** (\*1980)

Yogalehrerin seit 2003 (Sivananda Tradition) Erziehungswissenschaftlerin (Schwerpunkte: Entwicklungspsychologie, interkulturelle Arbeit). Lehrerin für latein-amerikanische Tänze, Trainerin für Selbstbehauptung.

Annas Begeisterung für Yoga ist verbunden mit dem ganzheitlichen Ansatz, den Yoga bietet. Körperliche und geistige Gesundheit, emotionale Stabilität und spirituelle Entwicklung bilden hier eine Einheit, das vermittelt sie voller Freude.

Webseite: [www.flow-in.de](http://www.flow-in.de)



## Infoabende:

- 1. September 2011 – 19 Uhr (A. Braun & J. Hartmann)
- 21. Oktober 2011 – 19 Uhr (A. Braun)
- 9. Dezember 2011 – 19 Uhr (A. Braun & J. Hartmann)

Soweit nicht anders genannt, finden die Infoabende im Flow Institut in Düsseldorf statt.

Wir bitten um vorherige Anmeldung. Du bist herzlich willkommen!

## Kontakt und Anmeldung:

FLOW INSTITUT  
Anna Braun  
Gatherweg 102, 40231 Düsseldorf-Lierenfeld  
Tel: 0211-99543993  
Mobil: 0163-1908619  
Email: [yoga@flow-in.de](mailto:yoga@flow-in.de)  
Webseite: [www.flow-in.de](http://www.flow-in.de)

KHEYALA INSTITUT e.V.  
Jutta Qu'ja Hartmann  
Auf dem Schülen 3, 53902 Bad Münstereifel  
Tel: 02257-958432  
Email: [jh@kheyala.de](mailto:jh@kheyala.de)  
Webseite: [www.kheyala.de](http://www.kheyala.de)



# INTERNATIONALE Yogalehrer Ausbildung

2012 – 2013



**KHEYALA INSTITUT e.V.** – Yoga, Schamanismus & interdisziplinäre Forschung, Köln / Hamburg  
**FLOW-INSTITUT** für Yoga und Tanz, Düsseldorf,  
**ASTA Hochschulsport der Universität zu Köln** und der  
**Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf**

**Inhalte:** Die Ausbildung vermittelt fundiert und praxisorientiert Wissen zu allen Aspekten des Yoga – Hatha Yoga, Raja Yoga, Karma Yoga, Jnana Yoga, Kundalini Yoga und Bhakti Yoga. Weitere Themen sind die yogischen Reinigungstechniken, Ernährung nach yogischen Richtlinien, Gesundheit, wirtschaftliche und rechtliche Aspekte zum Beruf des Yogalehrers sowie Yoga als Therapie. Neben der Fähigkeit, allgemeine Yogastunden geben zu können, wirst du auch Yogastunden zu verschiedenen Schwerpunktthemen halten können. Ferner werden die notwendigen Kenntnisse zu Entspannung, Meditation und der Natur des menschlichen Körpers und Geistes vermittelt werden. Das Programm wird durch gelegentliche Zeremonien abgerundet.

Am Ende der Ausbildung bist du in der Lage, Yoga fundiert und qualifiziert unterrichten zu können und kannst darüber hinaus Entspannungskurse und Meditationskurse anleiten.

Während des Aufenthalts in Indien können Teile des Unterrichts in Englisch erfolgen. Es wird übersetzt.

#### **Referenten:**

##### **Jutta Qu'ja Hartmann**

Unterrichtsschwerpunkte: Asana, Pranayama, energetische Wirkungen des Yoga, Meditation, Yoga und seine Heilwirkungen, Yoga bei Krankheiten, Yoga Philosophie, Unterrichtskompetenz, Lerntechniken.

##### **Anna Braun**

Unterrichtsschwerpunkte: Asana, Partner Yoga, Kinder Yoga, Meditation, Yoga Psychologie, Existenzgründung als Yogalehrer.

**Arnes Kühling** - Stress, Stressbewältigung, Krankenkassenzulassung

**Stephan Rustemeyer** - Yoga Nidra und Vedanta Philosophie

**Gopala Schumacher** - Nada Yoga

**Gregor Schmitt** - Die Persönlichkeit des Yogalehrers, Umgang mit Gefühlen, Selbsterfahrung, achtsames Feedback



**Zeit:** In 2 Ausbildungsjahren werden an ca. 65 Tagen (13 Treffen) mind. 732 Unterrichtseinheiten (à 45 min) gegeben.

Die Treffen beginnen am 1. Tag um 18 Uhr und enden am letzten Tag um 17 Uhr. Bei längeren Treffen können sich die Zeiten ändern.

**Orte:** Die Wochenenden finden im Flow-Institut in Düsseldorf statt. 5 Tage im Seminarhaus Nohner Mühle (Eifel), 12 Tage in Rishikesh (Nordindien).

**Voraussetzungen:** Mindestens 1½ Jahre regelmäßige Yogapraxis (solide Mittelstufenkenntnisse). Beschäftigung mit Yoga Philosophie.

**Wissenswertes:** Die Yogalehrer-Ausbildung ist intensiv! Neben der reinen Ausbildungszeit wirst du Zeit für deine tägliche Yogapraxis, die Ausarbeitung deiner Lehrproben und deines Referats, das Studium der Schriften und die Prüfungsvorbereitungen benötigen. Dabei wird dich das regelmäßige Treffen in einer Kleingruppe unterstützen.

**Abschluß:** Das Zertifikat wird nach bestandener Prüfung am Ende der Ausbildung überreicht.

#### **Termine:**

Infoabende siehe Rückseite!

1. Treffen: 19. – 22. Januar 2012 (3 Tage)
2. Treffen: 15. – 21. Februar 2012 (6 Tage)
3. Treffen: 8. – 11. März 2012 (3 Tage)
4. Treffen: 20. – 22. April 2012 (2 Tage)
5. Treffen: 11. – 14. Mai 2012 (3 Tage)
6. Treffen: 29. Juni – 1. Juli 2012 (2 Tage)
7. Treffen: 13. – 19. August 2011 (6 Tage)
8. Treffen: 5. – 10. Oktober 2012 (5 Tage, Eifel)
9. Treffen: 30. Nov – 3. Dezember 2012 (3 Tage)

Weitere Treffen in 2013 werden gemeinsam abgesprochen.

**Kosten:** Nicht-Studenten: 6.350 €  
Studenten: 4.450 €

Hinzu kommen die Kosten für Seminarhäuser in Deutschland (ca. 65 € pro Nacht) und Indien, anteilige Raumkosten in Düsseldorf einmalig ca. 250 €, Reisekosten zu den Tagungshäusern, Reise nach Indien (ca. 900 €), Literaturkosten nach Bedarf.

**Die ausführlichen Informationen zur Ausbildung steht auf unseren Webseiten zur Verfügung und wird in den Info-Veranstaltungen vorgestellt.**

**[www.kheyala.de](http://www.kheyala.de), [www.flow-in.de](http://www.flow-in.de)**