

JAHRESGRUPPE  
YOGAPSYCHOLOGIE



„INNERE FÜHRUNG –  
YOGA UND DIE DIMENSION UNSERER GEFÜHLE “

*„Geh den Dingen und Zuständen nach, bei denen Du Leben und Liebe, Wissen  
und Mut zusammen spürst.“*

Maik Hosang  
„Eves Welt“

Unsere Gefühle sind kein Hindernis im Yoga. Im Gegenteil: Gefühle sind die Quelle unserer Kraft, die Grundlage von Vertrauen, Liebe und Mut. Sie geben unserem Leben Tiefe und Sinn. Innere Führung bedeutet, Orientierung aus uns selbst heraus, aus dem gesamten Potential, das jeder einzelne Mensch mitbringt. Gefühle sind dabei unverzichtbare Wegweiser und Ressourcen. Der yogapsychologische Ansatz dieser Gruppe verbindet Körper (körperorientierte Selbsterfahrung, Asana, Pranayama), Geist (Konzentration, Meditation, Achtsamkeit) und Emotionen zu einer ganzheitlichen und lebendigen Praxis, die bereichernd und klärend in den individuellen Alltag hinein wirkt.

## ZIELE?

- Unsere Emotionen klären, um auf gegenwärtige Situationen nicht mit Gefühlen aus der Vergangenheit zu reagieren.
- Die in Problemen und Konflikten gebundene Energie befreien, um unser individuelles Potenzial zu entfalten.
- Unsere Beziehungen als einen Ausdruck des „Interbeing“ erkennen und pflegen.
- Die Herausforderungen unseres Alltags als einen transpersonalen und ganzheitlichen Übungsweg verstehen und nutzen.

So können wir lernen, uns aus leidvollen Erfahrungen wie Trennung, Angst, und Täuschung heraus zu lösen, damit Freiheit, Liebe und Gemeinschaft möglich werden.

## WAS?

Die Yogapsychologie ist eine lebendige, lebensbejahende und achtsam-empathische Übungspraxis. In ihr verbindet sich das Wissen der alten Traditionen, moderner Psychologie, Yoga, Meditation und Selbsterfahrung.

## WIE?

- **Selbsterfahrung** (Svadyaya): Das Wort "Svadyaya" setzt sich zusammen aus Sva (Selbst, zu mir gehörig) und Adhyaya (Untersuchung). Svadyaya beschreibt den Prozess der Selbsterforschung in der Yogapsychologie.
- **Meditation** (Dhyana): In der Bhavana Meditation verbinden wir uns mit unseren zentralen, emotionalen Ressourcen.
- **Körperarbeit**: Selbsterfahrungsübungen der Körperpsychotherapie stehen in der Yogapsychologie im Dialog mit Asanas aus dem Yoga.
- **Theorie** (Jnana): Die Abende werden von Beiträgen über yogapsychologische Grundlagen ergänzt, welche ein Verständnis über wichtige Funktion unserer Psyche und ihre neuronalen Zusammenhänge vermitteln.
- **Sharing** (Kula): Die Gruppe schafft Raum für den persönlichen Prozess der einzelnen Teilnehmer\_innen, aber zugleich auch für gemeinsame Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung.

## TEILNEHMER\_INNEN

Max. 12 Personen. Das Seminar ist offen für Menschen jeden Alters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## **WANN?**

Die Gruppe trifft sich 14-tägig, über den Zeitraum von einem Jahr.  
Beginn Montag der 20. November 2017, 18.30 - 20.30 Uhr.

## **WO?**

„Institut für Yogapsychologie“.

Taborstraße 17, 10997 Berlin-Kreuzberg (U-Bahnhof Schlesisches Tor).

## **KOSTEN**

Die Kosten pro Abend betragen 25,- €. Die verbindliche Anmeldung erfolgt nach der dritten Teilnahme.

## **LEITUNG**

Martin Witthöft, 1967 Berlin.

Qualifikation und Erfahrung:

Biosynthese - somatische und tiefenpsychologisch fundierte Psychologie,  
bei David Boadella, Schweiz.

Hatha-Yoga und Meditation im "Sivananda Yoga Dhanwanthari  
Ashram", Süd Indien.

Freie Malerei und Bühnenbild bei Andrej Woron, Berlin.

Verschiedene Fortbildungen im Bereich Psychotherapie sowie  
kontinuierliche spirituelle Praxis in den Schulen von Yoga und Zen.

Seit 2004 Arbeit in eigener psychologischer Praxis (Einzelarbeit, Paare,  
Gruppen).

Entwicklung einer Synthese von Psychologie und Spiritualität zum  
eigenständigen Ansatz, der „MAP Sadhana“.

Leitungsteam des Instituts für Yogapsychologie - IYP in Berlin.

## **KONTAKT**

Institut für Yogapsychologie,

Taborstraße 17, 10997 Berlin-Kreuzberg

Martin Witthöft – mail: mawih@web.de – fon: 0160 27 77 017