



# Institut für Yogapsychologie IYP



Ausbildung 2023/2024

Yogapsychologisches Coaching

Yogapsychologische Therapie

# YOGAPSYCHOLOGISCHES COACHING – YOGAPSYCHOLOGISCHE THERAPIE

## Perspektive:

Der Abschluss unserer Ausbildung „Yogapsychologisches Coaching – Yogapsychologische Therapie“ ermöglicht ein selbstständiges, nachhaltiges und verantwortungsvolles Arbeiten mit Klient\*innen, die Hilfe bei der Bewältigung einer Krise oder bei besonders herausfordernden Lebenssituationen suchen. Zugleich bietet er die Möglichkeit einer unterstützenden Begleitung von Menschen, die den Wunsch nach Spiritualität, Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung haben. Die Ausbildung richtet sich an Yogalehrer\*innen sowie an langjährig Yogapraktizierende aus pädagogischen/therapeutischen Berufsfeldern. Der Abschluss ermöglicht es, den Beruf des/der yogapsychologischen Coach auszuüben oder, bei vorhandener Heilerlaubnis nach dem Heilpraktiker- bzw. Psychotherapeutengesetz, die therapeutische Anwendung des yogapsychologischen Ansatzes.

## Inhalt:

Das Modell der Yogapsychologie verbindet Erfahrungen und Einsichten von Yoga Sutra, Sankhya, Vedanta und Tantra mit dem Wissen der Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, Humanistischen Psychologie, Neuropsychologie und körperorientierten Psychologie. Im Zentrum dieser unterschiedlichen Perspektiven steht die Synthese zu einer eigenständigen und kraftvollen Methode – der Yogapsychologie.

Neben eigenen Verfahren der Yogapsychologie gehören zu den zentralen Mitteln unserer Arbeit ein breites Feld an Techniken aus Körperarbeit, Atemarbeit, Meditation, Reflexion und die genaue Abstimmung dieser Mittel in Beziehung zu den Themen der Klient\*innen.

## Weg:

Neben der Vermittlung von Grundlagen steht die persönliche Entwicklung der Teilnehmer\*innen im Zentrum unserer Ausbildung. Hier geht es um die Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie, die Integration von inneren Konflikten sowie um die Bewusstwerdung von limitierenden Mustern des eigenen Denkens, Fühlens und Verhaltens. All das ist die Voraussetzung für die Entwicklung des eigenen Selbst und seiner Qualitäten wie Selbst-Wert, Selbst-Wahrnehmung und Selbst-Annahme.

Das zentrale Ziel der Ausbildung ist es, ausreichend praktische Erfahrung für die yogapsychologische Begleitung von Menschen zu vermitteln. Dazu gehören neben fundierter Theorie gut aufeinander abgestimmte und professionell angeleitete Übungseinheiten an den Wochenenden, welche in Kleingruppen zwischen den Modulen vertieft werden. Fachkundige und regelmäßige Supervision der eigenen Arbeitspraxis garantiert dabei die hohe Qualität unseres Abschlusses.



## 1. EINFÜHRUNGS- WOCHENENDE

*„Jetzt erfolgt eine Einführung in  
Yoga, die auf Erfahrung beruht.“  
YS 1.1*

## 2. GRUNDLAGEN DER YP

*„Die ideale Haltung ist stabil und  
leicht zugleich.“ YS 2.46*

*„Die Welt wird gebunden durch  
Handlungen, die nicht als Opfer  
getan werden; daher handle Du  
einzig aus diesem Beweggrund, frei  
von Verhaftung.“ BG 3.9*

## 3. DER EIGENE PROZESS IN DER YP

*„Wenn die Verwechslung  
zurückgeht, geht auch Samyoga (die  
Anbindung des sehenden Selbst an  
das Objekt) zurück. Dies bedeutet  
Freiheit von  
Verwicklungsmöglichkeiten für  
Drasta (das sehende Selbst). YS 2.25*

# 17 AUSBILDUNGSMODULE MIT 400 UNTERRICHTSEINHEITEN

### YP Modul 1: Satsangha – Wir sind einander

- Kula, die Gemeinschaft
- MAP Sadhana – Grundlagen von Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation
- Purushartha I, die Bedürfnistheorie in der Vedanta und der modernen Psychologie
- Transpersonale Psychologie

### YP Modul 2: Purushartha – Sei dir willkommen

- Grundlagen der Yogapsychologie
- In Kontakt mit den Traditionen: Fundament, Dialog und Prozess
- Die Psychologie in Yogasutra, Vedanta, Sankhya und Tantra: Interaktion

### YP Modul 3: Samskara - Verlasse den Weg

- Arbeit mit dem Modell „Alte Gestalt“; Selbsterfahrung und Reflexion
- Samskara – Biographische Gefühle (Abwehr und Potential), Gedankenmuster und Glaubenssätze
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten

### YP Modul 4: Pratipaksha-Bhavana - Lebe dein Ändern

- Arbeit mit dem Modell „Neue Gestalt“; Selbsterfahrung und Reflexion
- Auseinandersetzung mit dem Thema des Selbstwerts
- Bewusstsein über innere Qualitäten und Ressourcen
- Bhavana-Meditation in der Prävention, Intervention und Nachsorge

### YP Modul 5: Svabhava/Svadharmā – Werde was du bist

- Svabhava und Svadharmā
- Innere Ziele, äußere Ziele, innere Führung; Selbsterfahrung und Reflektion
- Purushartha II: Bewusstsein über innere und äußere Bedürfnisse
- Selbstwahrnehmung, Selbstannahme, Selbstbehauptung

### YP Modul 6: Kosha - Begegne nur wahrhaftig

- Raum – Grenze – Kontakt
- Auseinandersetzung mit den eigenen Beziehungsmustern
- Das Pulsationsprinzip in der Yogapsychologie
- Spanda, das tantrische Pulsieren der Welt

### YP Modul 7: Ajna/Drashta - Erkenne dich in Wind und Sonne

- Bedeutung von Drashta in der Yogapsychologie
- Den inneren Beobachter etablieren und stärken
- Achtsam unterrichten
- Präsenz jenseits von Wertung



#### 4. BEGLEITER-QUALITÄTEN DER YP

*„Citta (das meinende Selbst) wird allmählich klarer, wenn wir uns aus innerer Überzeugung jeweils freundlich, hilfsbereit, begeisterungsfähig und verzeihend gegenüber Menschen verhalten, die sich in Situationen des Glücks, des Unglücks, des Lobenswerten oder des Ächtenswerten befinden.“*  
YS 1.33

#### 5. YP COACHING

*„Die eine Gottheit verbirgt sich in jedem Lebewesen, dennoch durchdringt Er alles und ist das innerste Wesen in Allem. Er vollbringt jede Arbeit und hat seinen Wohnsitz in Allem. Er ist das Zeugnis ablegende Bewusstsein, formlos und unsterblich.“ Svetasvatara Upanishad, VI.11:*

## 17 AUSBILDUNGSMODULE MIT 400 UNTERRICHTSEINHEITEN

#### YP Modul 8: Anahata/Karuna - Gehe dir nah und bleibe bei mir

- Bedeutung von Karuna, Mitgefühl, in der Yogapsychologie
- Übungen des Mitgefühls und der liebenden Güte
- Mitgefühl jenseits von Mitleid
- Mitgefühl und eigene Bedürfnisse

#### YP Modul 9: Gurukula - Halte den Raum

- Potential und Risiken der Lehrer\*/Schüler\*innen Beziehung
- Verbale und nonverbale Kommunikation und somatische Resonanz
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Humanistische Grundhaltung

#### YP Modul 10: Duhkha I - Riskiere die Ordnung

- Kleshas I - Ressourcen und Blockaden
- Diagnostik, psychische Störungsbilder und Abwehrmechanismen
- Angst, Mut, Vertrauen - Depression, Selbstwert, Zuversicht
- Spirituelle Kompensation

#### YP Modul 11: Duhkha II - Wähle das Leben

- Kleshas II - Ressourcen und Blockaden
- Trauma: Fight, Flight, Freeze - Yoga
- Bewältigung von Krisen
- Wege, Grenzen und Kontraindikationen in der Begleitung von Klienten

#### YP Modul 12: Svadhishtana - Folge der Bewegung

- Embodiment der Bewegung
- Bewegungsqualitäten der Neuen Gestalt
- Bewegung aus der Essenz

#### YP Modul 13: Manipura/Pranayama - Vertraue den Übergängen

- Embodiment der Atmung
- Pulsation zwischen Aktivität und Entspannung
- Impuls und Kontrolle



## 6. TRANSZENDENZ

*„Yoga ist der Zustand, in dem die Bewegungen des Citta (des meinenden Selbst) in eine dynamische Stille übergehen.“* YS 1.2

## 7. ABSCHLUSS

*„Aus Zufriedenheit geht unvergleichliches Glück hervor.“* YS 2.42

# 17 AUSBILDUNGSMODULE MIT 400 UNTERRICHTSEINHEITEN

### YP Modul 14: Vishuddha - Verschweige keine Farbe

- Embodiment der Stimme
- Yoga und unsere Stimme. Brücke zwischen Herz und Welt
- Ausdruck des Selbst

### YP Modul 15: Muladhara - Lausche der Form

- Embodiment und Haltung
- Körperaspekte, Selbste des Seins
- Yoga und Body-Mind Centering

### YP Modul 16: Sahasrara - In der Vielgestalt des gemeinsamen Wesens

- Transzendenz und Integration
- Sadhana einer empathischen Lebensführung
- Sadhana der essentiellen Beziehung;  
Bedeutung der Gemeinschaft; Interbeing
- Psychodynamik der Meditation

### YP Modul 17: Bewahre dir Nichtwissen und Anfängergeist

- Prüfung
- Abschluss, Würdigung und Abschied

Jedes Wochenende beinhaltet in unterschiedlichen Anteilen die Praxis von Asanas, Pranayama, Meditation und Svadhyaya sowie die Übung eigener YP Arbeit und Coaching-Kompetenz.

# ÜBERSICHT DER AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

PSYCHOLOGIE DES YOGA	THEORIE UND PRAXIS DER YOGAPSYCHO- LOGIE I	THEORIE UND PRAXIS DER YOGAPSYCHO- LOGIE II	SELBST/ ERFAHRUNG	SADHANA
<p>Die Psychologische Dimension von Sankhya, Vedanta und Tantra</p> <p>Die psychologische Dimension der Yoga Sutra</p> <p>Die psychologische Dimension von Karma und Bhakti Yoga</p> <p>Asanas in der Neurobiologie</p> <p>Einführung in die psychologische Dimension der Asanas</p> <p>Einführung in die psychologische Dimension der Atmung</p> <p>Positives Denken und Fühlen jenseits von Verdrängung und Unterdrückung</p> <p>Bedeutung der Gemeinschaft</p> <p>Bedeutung der Lehrer*/Schüler*innen Beziehung</p>	<p>Psychologische Bedeutung von Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation</p> <p>Arbeit mit dem Modell: Neue und Alte Gestalt</p> <p>Samskara – Glaubenssätze, Gedankenmuster</p> <p>Samskara - Biographische-gefühle (Abwehr und Potential)</p> <p>Bhavana - Meditation in der Prävention, Intervention und Nachsorge</p> <p>Embodiment – Psychologie von Haltung, Bewegung, Atem und Stimme</p> <p>Aufmerksamkeits-fokussierung und Ausrichtung des Geistes</p> <p>Identität und Identifikation</p>	<p>Therapeutische Präsenz und somatische Resonanz</p> <p>Kommunikation und Gesprächsführung / Verbale und Nonverbale Kommunikation</p> <p>Relevante Verfahren der Psychotherapie und ihr Bezug zum Yoga</p> <p>Diagnostik und Krankheitslehre</p> <p>Trauma und Yoga</p> <p>Abwehr-mechanismen Übertragung und Gegenübertragung</p> <p>Grenzen und Kontraindikationen in der Arbeit mit Klient*innen</p> <p>Unterschiedliche Rolle von Lehrer*in, Berater*in, Schüler*in, Klient*in. Ressourcen/ Verantwortung</p>	<p>Auseinander-setzung mit dem eigenen Schatten</p> <p>Auseinander-setzung mit den eigenen Beziehungsmustern</p> <p>Auseinander-setzung mit dem Thema des Selbstwerts</p> <p>Bewusstsein über innere Qualitäten und Ressourcen</p> <p>Die Beziehung zum eignen Körper</p> <p>Beziehung zur Sexualität</p> <p>Bewusstsein über innere und äußere Bedürfnisse</p> <p>Selbst-wahrnehmung, Selbstannahme, Selbstbehauptung</p> <p>Innere und äußere Ziele</p>	<p>Essentielle Beziehung</p> <p>Innere Führung</p> <p>Sadhana I: Achtsame und emphatische Lebensführung - inter- und intrapersonal.</p> <p>Sadhana II: Atem- und Körperarbeit</p> <p>Sadhana III: Selbsterfahrung und Reflexion</p> <p>Sadhana IV: Autosuggestion</p> <p>Sadhana V: Meditation</p> <p>Sadhana VI: Transzendenz</p> <p>Transpersonale Erfahrungen und der Umgang mit ihnen</p>

## TEAM



MARTIN WITTHÖFT

„Biosynthese – somatische und tiefenpsychologisch fundierte Psychologie“ bei David Boadella, Schweiz. Hatha-Yoga und Meditation im „Sivananda Yoga Dhanwanthari Ashram“, Süd-Indien. Entwicklung einer Synthese von Psychologie und Spiritualität zum eigenständigen Ansatz der „MAP Sadhana“. Dozent für "Yogapsychologie" an Yogaschulen, auf Kongressen und Workshops. Autor verschiedener Fachartikel zum Thema einer integrativen Yogapsychologie

Gründungsmitglied und Leitungsteam des Instituts für Yogapsychologie.



PIA WITTHÖFT

Dipl.-Psychologin, Psychotherapie(HPG). Hatha-Yoga und Meditation im „Sivananda Yoga Dhanwanthari Ashram“, Süd-Indien. Gestalttherapie, kreative Kunst- und Traumatherapie, EMDR, systemisches Team Coaching. Ihr Schwerpunkt liegt in der Begleitung von Menschen in existentiellen Krisen (sexualisierte Gewalt, Psychoonkologie, Trauer): wieder ankommen bei sich, in Verbundenheit und Kraft, um Empowerment und Vertrauen zu entwickeln.

Leitungsteam des Instituts für Yogapsychologie.



ANNA TRÖKES

. Anna Trökes unterrichtet Yoga seit 1974 und ist Autorin von mehr als 30 Publikationen zu diesem Thema. Viele ihrer Bücher gehören mittlerweile zu Klassikern der Yogaliteratur. Neben ihrer umfassenden Kenntnis über philosophische Themen, Asanas und Pranayama, hat Anna Trökes ein sehr feines Gespür für den psychologischen Raum, in dem Wachstum und Entwicklung stattfinden. Sie versteht Yogaphilosophie immer als eine Grundlage der SELBST-Erforschung (atma vidya).

Dozentin für Yogapsychologie – Schwerpunkt Mitgefühl



NINA WEHNERT

Nina Wehnert ist ausgebildete Tänzerin und hat ihre Yogalehrerausbildung am OM Yoga Center in New York 2007 abgeschlossen. Seit 2012 ist sie zertifizierte Embodied Anatomy Yoga Lehrerin. Zusätzlich besitzt sie einen Abschluss als Somatic Movement Educator (BMC®) und Practitioner (BMC®). Nina unterrichtet Klassen, Workshops, auf internationalen Retreats und bei Yogalehrerausbildungen, in der Tanzfabrik Berlin, der Somatischen Akademie Berlin, auf Tanzfestivals weltweit, sie gibt Workshops im In- und Ausland und bietet eine eigene Fortbildung in Berlin an.

Dozentin für Embodiment, Body-Mind Centering



MARION EVERS

2007 gründete Marion das Zentrum für Yoga und Stimme, 2012 folgt die Gründung der Somatischen Akademie Berlin. Seit 2004 ist Marion Yogalehrerin als Triyoga®flow Teacher, für Somatic Yoga sowie Moderatorin des BDY/EYU und Atemtherapeutin nach Prof. Ilse Middendorf. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht die selbstermächtigende Erfahrung der leiblichen Existenz als Ausgangspunkt für ein authentisches Fühlen, achtsame Wahrnehmung der körperlichen Empfindungen und aller daraus entstehenden Handlungsimpulse des Menschen.

Dozentin für Yogapsychologie – Schwerpunkt Embodiment, Atmung, Pranayama, Stimme



DORETTA DOW

Doretta Dow, studierte Psychologie (B.A.) und Französische Literatur (M.A.) in den USA, bevor sie 1987 nach Berlin kam. Sie ist Yogalehrerin BDY (Yoga Akademie Berlin 1993 - 1997), Präventionskursleiterin der Krankenkassen, zertifizierte TriYoga Lehrerin (Basics), Heilpraktikerin für Psychotherapie und Phoenix Rising Yoga Therapy Practitioner. Sie ist Dozentin für die Yogalehrer\*innenausbildungen in der Yoga Akademie Berlin.

Dozentin für Yogapsychologie – Schwerpunkt Achtsamkeit





STEPHANIE JAKUBOWSKI

Stephanie Jakubowski ist Soziologin (M.A.), Yogalehrerin Somatic Yoga (Somatische Akademie Berlin), Gestalttherapeutin (Gestalt Forum Freiburg), Organisationsentwicklung (Akademie Vaihingen). Körper und Psyche in ihrer Verbindung erfahrbar zu machen, das Wesen des Menschen in seinem Verhältnis zwischen Fluss und Form, Wandel und Stabilität zu erforschen – das findet sich im Yoga ebenso wie in der Gestalt. Diese Prozesse der Selbstwahrnehmung und Veränderung zu begreifen und zu begleiten ist Stephanies Leidenschaft.

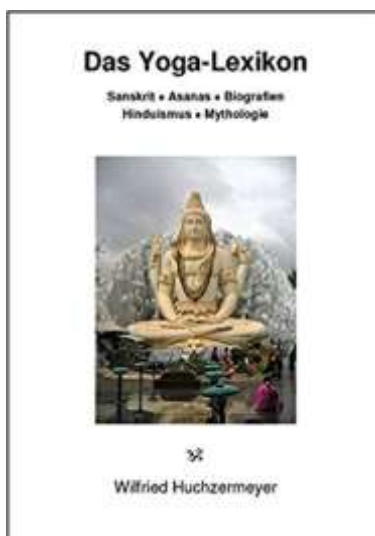
Dozentin für Embodiment, Yoga und Bewegung



STEFAN MATTHIAS

Stefan Matthias, evangelischer Pfarrer und Zen-Sensei (Lehrer). Leiter des Hauses der Stille in Berlin Wannsee bis 2004. Pfarrer in der Martha-Gemeinde in Berlin-Kreuzberg von 1989-1999. Seit 1999 Pfarrer in der Tabor-Gemeinde in Berlin-Kreuzberg. Seit 1981 Praxis der Zen-Meditation. Seit 2009 Schüler von Pater Stefan Bauberger SJ., Dharma-Nachfolger von Pater Ama Samy. Im Mai 2009 wurde Stefan Matthias zum Zen-Lehrer (Sensei) autorisiert." Stefan Matthias ist Zen-Lehrer der Schule des Herzgrundes

Dozent für die Psychodynamik der Meditation



WILFRIED HUCHZERMEYER

Wilfried Huchzermeyer studierte Indologie, Philosophie und Vergleichende Religionswissenschaft in Deutschland, den USA und Indien. Im Jahr 1986 promovierte er in Pune mit einer Dissertation über spirituelle und kulturelle Aspekte des Epos Mahabharata. Seine vielen Indienbesuche führten ihn insbesondere auch nach Pondicherry in den Sri Aurobindo Ashram. Als Autor und Verleger publiziert er heute in der *edition sawitri* Fachliteratur zu den Themen Yoga, Integralyoga und Sanskrit. Zudem hat er zahlreiche Fachartikel in deutschen und indischen Zeitschriften veröffentlicht, wobei sein Grundanliegen ein Brückenschlag von Ost nach West ist. Sein bekanntester Buchtitel ist *Das Yoga-Lexikon*.

Fachbeirat

# RAHMENBEDINGUNGEN

## AUFBAU

- 17 Ausbildungsmodule jeweils Freitag, 18.00 – Sonntag, 14.00 Uhr
- 400 Unterrichtseinheiten
- Einzelarbeit: Acht Unterrichtseinheiten begleitete Selbsterfahrung, Reflektion und Persönlichkeitsentwicklung vor dem Hintergrund der integrativen Yogapsychologie bei einem/einer Dozent\*in/Absolvent\*in der Ausbildung. Termine der Einzelbegleitung werden persönlich abgesprochen
- Peergruppen: Individuelle und gemeinschaftliche Aufgaben zwischen den Fortbildungswochenenden, Vor- oder Nachbereitung und Übung der Fortbildungsinhalte in Kleingruppen

## TERMINE DER AUSBILDUNGSWOCHENENDEN

WE 1 / 24.03. – 26.03. 2023	WE 07 / 24.11. – 26.11. 2023	WE 13 / 24.05. – 26.05. 2024
WE 2 / 28.04. – 30.04. 2023	WE 08 / 08.12. – 10.12. 2023	WE 14 / 12.07. – 14.07. 2024
WE 3 / 12.05. – 15.05. 2023	WE 09 / 19.01. – 21.01. 2024	WE 15 / 20.09. – 22.09. 2024
WE 4 / 16.06. – 18.06. 2023	WE 10 / 16.02. – 18.02. 2024	WE 16 / 25.10. – 27.10. 2024
WE 5 / 15.09. – 17.09. 2023	WE 11 / 15.03. – 17.03. 2024	WE 17 / 22.11. – 24.11. 2024
WE 6 / 06.10. – 08.10. 2023	WE 12 / 26.04. – 28.04. 2024	

## BEWERBUNG

- Persönliches Gespräch
- Schriftliche Anmeldung

## VORAUSSETZUNGEN

- Mindestalter 25 Jahre.
- Abgeschlossene Ausbildung zum/zur Yogalehrer\*in.
- Oder: Langjährige Yogapraxis und Tätigkeit in einem pädagogischen/therapeutischen Berufsfeld.

## KOSTEN

- Einmalige Anmeldegebühr: 160 €
- 24 Monate à 210 €
- Abschlussprüfung: 400 €  
(Alle Preise verstehen sich incl. der gesetzl. MwSt.)

## ZERTIFIZIERUNG

- Yogapsychologisches Coaching – Yogapsychologische Therapie\*  
(Yogapsychologische Therapie mit entsprechender Zusatzqualifikation)

Martin Witthöft

# Verkörperter Wandel

Die Praxis der Integrativen Yogapsychologie



*„Die Themen der Yogapsychologie sind vielschichtig, komplex und gehen oft sehr tief. Martin ist das Kunststück gelungen, diese Tiefe zu bewahren und trotzdem einen Ton zu finden, der von Leichtigkeit und Verständlichkeit geprägt ist. (...) Ich empfehle dieses reichhaltige, so spürbar auf Erfahrung beruhende Buch gleichermaßen gerne vom Kopf und vom Herzen.“*

*Anna Trökes*

*Verlasse den Weg*

*Lebe dein Ändern,  
werde was du bist  
begegne dabei nur wahrhaftig.*

*Erkenne dich in Wind und Sonne,  
gehe dir nah doch bleibe bei mir.  
Halte den Raum.*

*Riskiere die Ordnung,  
folge der Bewegung.  
Wähle das Leben.*

*Vertraue den Übergängen,  
verschweige keine Farbe,  
lausche der Form.*

*Bewahre dir Nichtwissen und  
Anfängergeist in der Vielgestalt  
des gemeinsamen Wesens.*

*Sei dir willkommen,  
wir sind einander.*