



Institut für
Yogapsychologie IYP



Ausbildung 2024/2025

Yogapsychologisches Coaching

Yogapsychologische Therapie *

*Yogapsychologische Therapie bei entsprechender Zusatzqualifikation nach dem HPG

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. Ausnahmen sind bei nach Absprache möglich. Der Abschluss erlaubt 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 Integrativen 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 einem eigenständigen Methode – MAP *Sensing*©.

Neben eigenen Verfahren der Yogapsychologie gehören zu den zentralen Mitteln unserer Arbeit ein breites Feld an Techniken aus Körperarbeit, Atemarbeit, Meditation, Embodiment, klassischem und Intuitivem Yoga, persönlicher Reflexion sowie einer genauen 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

„Löse die Knoten, laufe aus dem sicheren Hafen. Erfasse die Passatwinde mit Deinen Segeln. Erforsche, Träume, Entdecke.“
Mark Twain

2. GRUNDLAGEN DER IYP

„Beziehung im Geist des Yoga bedeutet, das wahre Selbst unseres Gegenübers willkommen zu heißen und einen Raum anzubieten, in dem er oder sie sich erkennen, annehmen und vertreten kann.“
Martin Witthöft

3. DER EIGENE PROZESS

„Wenn du deinen Frieden gemacht hast, sind die Dämonen, die dich umgeben, in Wirklichkeit Engel.“
Meister Eckhard

„Wir müssen lernen, uns mit allen unseren Gefühlen anzufreunden, mit ihnen zu sein, in unserem Bewusstsein empfänglich für sie und ihrer gewahr zu sein, statt uns vor ihnen zu fürchten, sie zu verdrängen oder auszuagieren. Diese Weise des Mit-Seins und Sein-Lassens bildet die Grundlage, es ist die Weise, den Grund zu berühren, auf dem man steht.“
Ama Samy

17 AUSBILDUNGSMODULE MIT 410 UNTERRICHTSEINHEITEN

Modul 1: **Wir sind einander**

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

Modul 2: **Sei dir willkommen**

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

Modul 3: **Verlasse den Weg**

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

Modul 4: **Lebe dein Ändern**

- Arbeit mit dem Ressourcenmodell „Neue Gestalt“; Selbsterfahrung und Reflexion
- Auseinandersetzung mit dem Thema des Selbstwerts
- Bhavana-Meditation in der Prävention, Intervention und Nachsorge

Modul 5: **Werde was du bist**

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

Modul 6: **Begegne nur wahrhaftig**

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

Modul 7: **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:INNEN QUALITÄTEN

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

„Es ist nicht so, dass zuerst das Verstehen kommt und dann das Handeln. Wenn du verstehst, dann ist dieses Verstehen bereits Handeln.“ Jiddu Krishnamurti

5. COACHING DER IYP

„Es geht im Leben nicht um den kürzesten Weg, sondern um den ganz eigenen: das Entdecken unseres Wesens, unseres Selbst (svabhava). Und um die Hingabe an dieses Selbst, an unsere Bestimmung, seine Bedürfnisse sowie unsere Treue zu ihm (svadharma).“ Martin Witthöft

„Jede Erfahrung ist eine Berührung, und jede Berührung ist eine Verwandlung.“ Andreas Weber

17 AUSBILDUNGSMODULE MIT 410 UNTERRICHTSEINHEITEN

Modul 8: 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

Modul 9: Halte den Raum

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

Modul 10: Riskiere die Ordnung

- Kleshas I - Ressourcen und Blockaden
- Diagnostik, psychische Störungsbilder und Abwehrmechanismen
- Spirituelle Kompensation

Modul 11: 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

Modul 12: Folge der Bewegung

- Embodiment der Bewegung
- Bewegungsqualitäten der Neuen Gestalt
- Bewegung aus der Essenz
- Body-Mind Canterring©

Modul 13: Vertraue den Übergängen

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



6. TRANSZENDENZ

„Lieben heißt, das Geheimnis dieses Kosmos durch unser eigenes Handeln einzulösen. Nämlich selbst Individuum und Ganzes zu sein.“
Andreas Weber

7. ABSCHLUSS

„Wir sind ganz einfach wunderbar. Also lieben wir uns auch mal selbst. Gott kann nichts Besseres passieren.“
Christoph Schlingensief

17 AUSBILDUNGSMODULE MIT 410 UNTERRICHTSEINHEITEN

Modul 14: Verschweige keine Farbe

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

Modul 15: Lausche der Form ...

- Embodiment und Haltung
- Körperaspekte, Selbste des Seins
Somatic Yoga

Modul 16: ... in der Vielgestalt des gemeinsamen Wesens

- Transzendenz und Integration
- Praxis der Lebendigkeit
- Praxis der Verbundenheit;
Bedeutung der Gemeinschaft; Interbeing
Praxis innerer Führung

YP Modul 17: Bewahre dir Nichtwissen und Anfängergeist

- Abschlusspräsentation
- 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.

Änderungen und Anpassungen sind möglich und behalten wir uns vor.

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>Einführung in die psychologische Dimension von Körperhaltung</p> <p>Einführung in die psychologische Dimension von Bewegung</p> <p>Einführung in die psychologische Dimension der Atmung</p> <p>Positives Denken und Fühlen jenseits von Verdrängung und Unterdrückung</p> <p>Bedeutung von Gemeinschaft und Verbundenheit</p> <p>Herausforderung der Lehrer*/Schüler*innen Beziehung</p>	<p>MAP <i>Sensing</i>® Das Modell der Integrativen Yogapsychologie</p> <p>Psychologische Dimension von Bedürfnissen</p> <p>Intuitives Yoga</p> <p>Bhavana Meditation</p> <p>Psychologische Bedeutung von Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation</p> <p>Einführung in das Blockadmodell der Alten Gestalt</p> <p>Einführung in das Ressourcenmodell der Neuen Gestalt</p> <p>Samskara 1: Glaubenssätze, Gedankenmuster</p> <p>Samskara 2: Biographische-gefühle</p> <p>Embodiment und Neurobiologie</p>	<p>Therapeutische Präsenz und somatische Resonanz</p> <p>Kommunikation und Gesprächsführung</p> <p>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>Abwehrmechanismen 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>Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten</p> <p>Auseinandersetzung mit den eigenen Beziehungsmustern</p> <p>Auseinandersetzung mit dem Thema des Selbstwerts</p> <p>Bewusstsein über innere Qualitäten und Ressourcen</p> <p>Beziehung zum eignen Körper</p> <p>Beziehung zur eigenen Sexualität</p> <p>Bewusstsein über innere und äußere Bedürfnisse</p> <p>Selbstwahrnehmung, Selbstannahme, Selbstbehauptung</p> <p>Innere und äußere Ziele</p>	<p>Einführung in die Praxis der Bhavana Meditation</p> <p>Einführung in die Praxis des Intuitiven Yoga</p> <p>Einführung in die Praxis der Verbindung mit den Ressourcen der Neuen Gestalt</p> <p>Einführung in die Praxis der Desidentifikation von den Blockadegefühlen der Alten Gestalt</p> <p>Einführung in die praktische Arbeit mit den 7 Säulen des Selbstwerts</p> <p>Einführung in die Praxis der Selbst – Befragung zur Klärung von Bedürfnissen</p> <p>Vertiefung des Vertrauens in die Kompetenz innerer Führung</p> <p>Vertiefung des Vertrauens in die somatische Intelligenz</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 des „MAP Sensing©“. Dozent für "Yogapsychologie" an Yogaschulen, auf Kongressen und Workshops. Autor des Buches „Verkörperter Wandel“ (Arbor Verlag, 2021). Veröffentlichung zahlreicher Fachartikel zum Thema somatisch und tiefenpsychologisch fundierter Psychologie.

Gründungsmitglied und Leitungsteam des Instituts



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.

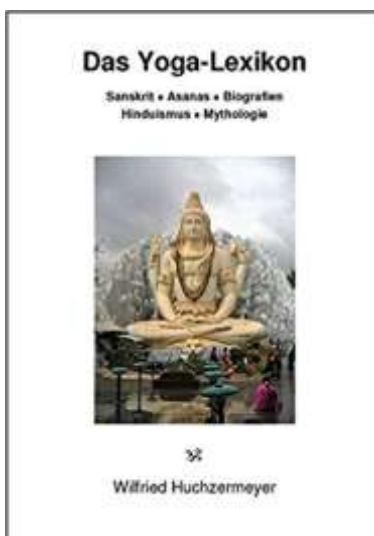
Dozentin für Embodiment, Yoga und Bewegung



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
- 410 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 / 01.03. – 03.03. 2024	WE 07 / 08.11. – 10.11. 2024	WE 13 / 13.06. – 15.06. 2025
WE 2 / 12.04. – 14.04. 2024	WE 08 / 06.12. – 08.12. 2024	WE 14 / 04.07. – 06.07. 2025
WE 3 / 03.05. – 05.05. 2024	WE 09 / 17.01. – 19.01. 2025	WE 15 / 12.09. – 14.09. 2025
WE 4 / 14.06. – 16.06. 2024	WE 10 / 21.02. – 23.02. 2025	WE 16 / 10.10. – 12.10. 2025
WE 5 / 06.09. – 07.09. 2024	WE 11 / 28.03. – 30.03. 2025	WE 17 / 07.11. – 09.11. 2025
WE 6 / 11.10. – 13.10. 2024	WE 12 / 09.05. – 11.05. 2025	

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 ggf. 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.*