



# Institut für Yogapsychologie IYP



Ausbildung 2024/2025

Präsenz und Online

\*

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 Menschen unterstützend zu begleiten, die den Wunsch nach Ganzheit, Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung haben. 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 des MAP *Sensing*© verbindet Erfahrungen und Einsichten von Yoga Sutra, Sankhya, Vedanta und Tantra mit dem Wissen von Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, Humanistischer Psychologie, Neuropsychologie und körperorientierten psychotherapeutischen Verfahren zu einer eigenständigen und ganzheitlichen Methode.

Neben eigenen Methoden des MAP *Sensing*© gehören zu den zentralen Mitteln unserer Arbeit ein breites Feld an Techniken aus Körperarbeit, Atemarbeit, Meditation, Embodiment, klassischem und intuitivem Yoga, Selbstreflexion sowie eine genaue Abstimmung dieser Mittel in Beziehung zu den Themen der Klient\*innen.

## **Weg:**

Mit 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.

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 Lerngruppen zwischen den Modulen vertieft werden. Die fachkundige und regelmäßige Supervision der eigenen Arbeitspraxis garantiert dabei die hohe Qualität unseres Abschlusses.



## GRUNDLAGEN UND GEMEINSCHAFT

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

## 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*

# 12 AUSBILDUNGSMODULE MIT 310 UNTERRICHTSEINHEITEN

## Modul 1: **Wir sind einander**

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

## Modul 2: **Sei dir willkommen, Verlasse den Weg**

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

## Modul 3: **... und lebe dein Ändern**

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

## Modul 4: **Werde was du bist**

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

## Modul 5: **Begegne nur wahrhaftig**

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

## Modul 6: **Erkenne dich in Wind und Sonne**

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



## **BEGLEITER:INNEN QUALITÄTEN**

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

Maik Hosang

## **COACHING/THERAPIE**

*"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

## **12 AUSBILDUNGSMODULE MIT 310 UNTERRICHTSEINHEITEN**

### **Modul 7: Gehe dir nah, bleibe bei mir und halte den Raum**

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

### **Modul 8: Riskiere die Ordnung und wähle das Leben**

- Kleshas - Ressourcen und Blockaden
- Diagnostik, psychische Störungsbilder und Abwehrmechanismen
- Stress und Trauma: Fight, Flight, Freeze - Yoga
- Spirituelle Kompensation

### **Modul 9: Folge der Bewegung, vertraue den Übergängen,**

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

### **Modul 10: Verschweige keine Farbe, Lausche der Form ...**

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

### **Modul 11: ... in der Vielgestalt des gemeinsamen Wesens**

- Embodiment und Haltung
- Körperaspekte, Ganzheit „Selbste des Seins“
- Somatic Yoga



## TRANSZENDENZ

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

## ABSCHLUSS

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

## 12 AUSBILDUNGSMODULE MIT 310 UNTERRICHTSEINHEITEN

### Thementag 1: **Anna Trökes**

- Die Entfaltung zentraler Eigenschaften wie Güte, Wohlwollen oder Mitfreude spielen sowohl im Yoga als auch im Psychotherapie und Coaching eine zentrale Rolle. Anna Trökes hat die dafür wirksamsten Meditationen, Atem- und Körperübungen zusammengestellt die sie an diesem Tag unterrichtet.

### Thementag 2: **Stephanie Jakubowski**

- Vor einem Körperorientierten Hintergrund des Somatic Yoga arbeiten wir an diesem Tag mit den Themen: Kontakt, Beziehung, Grenzen, für eine konkrete Praxis im Rahmen von Psychotherapie und Coaching.

### Thementag 3: **Doretta Dow**

- „Embodied presence“ bedeutet, im spürenden/taktilen Kontakt mit deinem Körper zu sein. Wie ist es für dich in diesem Moment, wie kannst Du deine Aufmerksamkeit in deinem Körper halten? Was verankert deine Aufmerksamkeit in deinem Körper?

### YP Modul 12: **Bewahre dir Nichtwissen und Anfängergeist**

- Abschlusspräsentation
- Würdigung und Abschied

Jedes Modul beinhaltet in unterschiedlichen Anteilen die Praxis von Asanas, Pranayama, Meditation und Svadhyaya sowie die Übung eigener Yogapsychologischer Arbeit und Coaching-Kompetenz. Die Thementage ergänzen das Curriculum und vertiefen Themen aus verschiedenen Perspektiven.

# ÜBERSICHT DER AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

PSYCHOLOGIE DES YOGA	THEORIE UND PRAXIS DES MAP-SENSING® I	THEORIE UND PRAXIS DES MAP-SENSING® 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 Sensing® 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.

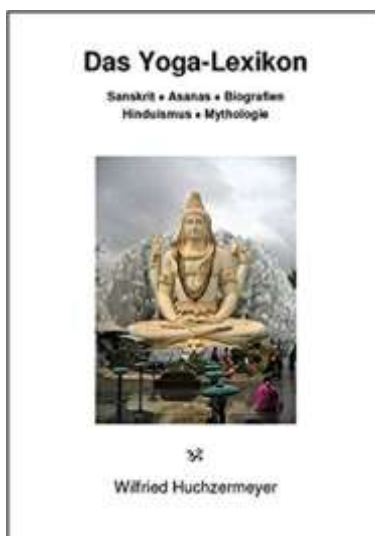
**Dozentin für Embodiment, Yoga und Bewegung**



ANDREAS WEBER

Andreas Weber veröffentlichte zahlreiche, auch international verlegte Bücher. Als Biologe und Philosoph beschreibt er das Leben als eine fühlende, poetische, sich gegenseitig bedingende und beständig pulsierende Ganzheit. „Atmen heißt Teilen, Körpersein ist Teilen und Lieben bedeutet Teilen. Sein durch Teilen ist die Seele der lebendigen Wirklichkeit. Sie ist ein leidenschaftlicher Beziehungsprozess, in dem das Begehren nach Identität erst im Leuchten des Anderen eingelöst wird.“

**Dozent im Modul: „Mystik des Lebendigen“**



HILFRIED 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 UND AUFBAU

- Modul 1, 2, 3 und 4 Freitag, 18:00 – Sonntag, 14:00 Uhr
- Modul 4 -11 Samstag, 10:00 – Sonntag, 16:00Uhr
- Online Thementage Samstag oder Sonntag, 10:00 – 18:00 Uhr
  
- 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
- Insgesamt 310 Unterrichtseinheiten

## TERMINE DER AUSBILDUNGSWOCHENENDEN

WE 1 / 06.09. – 08.09. 2024

WE 2 / 11.10. – 13.10. 2024

WE 3 / 08.11. – 10.11. 2024

WE 08 / 14.06. – 15.06. 2025

WE 09 / 13.09. – 14.09. 2025

WE 10 / 08.11. – 09.11. 2025

WE 4 / 18.01. – 19.01. 2025 **ONLINE**

WE 5 / 22. 02 – 23.02. 2025 **ONLINE**

WE 6 / 29.03. – 30.03. 2025 **ONLINE**

WE 7 / 10.05. – 11.05. 2025 **ONLINE**

WE 11 / 10.01. – 11.01. 2026

WE 12 / 06.02. – 08.02. 2026

## THEMENTAGE:

Anna Trökes

Stephanie Jakobowski

Doretta Dow

**ONLINE**

**ONLINE**

**ONLINE**

## BEWERBUNG

- Persönliches Vorgespräch (auch online möglich)
- Schriftliche Anmeldung

## VORAUSSETZUNGEN

- Mindestalter 25 Jahre.
- Persönliches Vorgespräch
- Bereitschaft für eine regelmäßige Praxis und Übung mit den Inhalten der Ausbildung
- Offenheit gegenüber therapeutischer Arbeit und Selbstreflexion

## KOSTEN

- Anzahlung: 150 €
- 24 Monate à 150 € oder 30 Monate à 120 €. Individuelle Absprachen sind möglich
- Abschluss und Zertifikat: 200 €  
(Alle Preise verstehen sich ggf. incl. der gesetzl. MwSt.)
- Insgesamt 3950,- €

## DAUER DER AUSBILDUNG

14 Monate

## ABSCHLUSS

- 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.*