Institut für
Yogapsychologie IYP

Ausbildung 2027/2028 - Präsenz und Online

Yogapsychologisches Coaching

Yogapsychologische Therapie *

Zusatzqualifikation für Yogalehrende und Menschen aus sozialen, pädagogischen und therapeutischen Berufen

*Yogapsychologische Therapie bei entsprechender Zusatzqualifikation nach dem HPG

YOGAPSYCHOLOGISCHES COACHING – YOGAPSYCHOLOGISCHE THERAPIE

Für wen:

Die Ausbildung richtet sich an Yogalehrende, an Menschen aus pädagogischen, sozialen und therapeutischen Berufsfeldern und, bei entsprechender Eignung, an langjährig Yogapraktizierende. Sie erweitert die eigene Arbeit um ein psychologisch fundiertes Verständnis von Veränderungsprozessen und um die Kompetenz, andere Menschen verantwortungsvoll zu begleiten, beruflich oder im Rahmen der bestehenden Tätigkeit.

Perspektive:

Der Abschluss der Ausbildung „Yogapsychologisches Coaching – Yogapsychologische Therapie“ ermöglicht ein selbstständiges, nachhaltiges und verantwortungsvolles Arbeiten mit Klient*innen, die Hilfe bei der Bewältigung einer Krise oder in besonders herausfordernden Lebenssituationen suchen. Zugleich eröffnet er die Möglichkeit, Menschen zu begleiten, die den Wunsch nach Ganzheit, Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung haben.

Der Abschluss erlaubt es, den Beruf des/der yogapsychologischen Coach auszuüben. Bei vorhandener Heilerlaubnis nach dem Heilpraktiker- bzw. Psychotherapeutengesetz ist darüber hinaus die therapeutische Anwendung des yogapsychologischen Ansatzes möglich. Eine Heilerlaubnis wird mit der Ausbildung selbst nicht erworben.
Absolvent*innen arbeiten [in eigener Praxis, in Yogastudios, in Bildungs- und Sozialeinrichtungen] oder verbinden das Erlernte mit ihrem bisherigen Berufsfeld.

Inhalt:

Im Zentrum steht das Modell des MAP Sensing©. MAP steht für Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation und verweist zugleich auf das englische Wort für „Karte“: eine innere Orientierung in Prozessen der Veränderung.

Das Modell 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. Es ist im Buch „Verkörperter Wandel“ (Arbor Verlag, 2021) ausführlich beschrieben.

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 Peergruppen zwischen den Modulen vertieft werden. Fachkundige Supervision der eigenen Arbeitspraxis sichert die Qualität des Abschlusses.

EINFÜHRUNGS-WOCHENENDE

*Die Teilnehmer*innen kennen die Grundlagen des MAP Sensing©, das Blockade- und das Ressourcenmodell und haben erste Erfahrungen mit der eigenen Prägung gemacht.*

DER EIGENE PROZESS

*Die Teilnehmer*innen erweitern ihre Selbstwahrnehmung und Selbstannahme, erkennen eigene Beziehungsmuster und stärken die Fähigkeit des inneren Beobachtens.*

12 AUSBILDUNGSMODULE MIT 310 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

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 des Selbstwerts
- 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 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

Die Teilnehmer*innen lernen, Gespräche zu führen, körperliche Signale zu deuten, Grenzen und Kontraindikationen zu erkennen und Menschen mit Anzeichen psychischer Belastung fachgerecht zu begleiten oder weiterzuvermitteln.

COACHING/THERAPIE

Die Teilnehmer*innen setzen Atem, Haltung und Bewegung in der Begleitung von Klient*innen gezielt ein.

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

Modul 8: Riskiere die Ordnung und wähle das Leben

- Kleshas - Ressourcen und Blockaden
- Diagnostik, psychische Störungsbilder und Abwehrmechanismen
- 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 Cantering©

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, 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

Die Teilnehmer*innen verbinden die erlernten Ansätze in der Abschlusspräsentation zu einer eigenen Arbeitsweise.

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: **Raphael Mousa**

- „Kundalini“ und „Tantra“ gehören zu den am meisten missverstandenen Begriffen der modernen Spiritualität. An diesem Thementag wirst du, basierend auf der authentischen Tradition und historischen Fakten, in die vielseitige und faszinierende Philosophie, Geschichte und Praxis des klassischen Tantra und Kundalini Yoga eintauchen.

YP Modul 12: **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 DES MAP-SENSING© I	THEORIE UND PRAXIS DES MAP-SENSING© II	SELBST/ ERFAHRUNG	SADHANA
Die Psychologische Dimension von Sankhya, Vedanta und Tantra Die psychologische Dimension der Yoga Sutra Einführung in die psychologische Dimension von Körperhaltung Einführung in die psychologische Dimension von Bewegung Einführung in die psychologische Dimension der Atmung Positives Denken und Fühlen jenseits von Verdrängung und Unterdrückung Bedeutung von Gemeinschaft und Verbundenheit Herausforderung der Lehrer*/Schüler*innen Beziehung	MAP *Sensing*© Das Modell der Integrativen Yogapsychologie Psychologische Dimension von Bedürfnissen Intuitives Yoga Bhavana Meditation Psychologische Bedeutung von Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation Einführung in das Blockademodell der Alten Gestalt Einführung in das Ressourcenmodell der Neuen Gestalt Samskara 1: Glaubenssätze, Gedankenmuster Samskara 2: Biographische-gefühle Embodiment und Neurobiologie	Therapeutische Präsenz und somatische Resonanz Kommunikation und Gesprächs-führung Verbale und Nonverbale Kommunikation Relevante Verfahren der Psychotherapie und ihr Bezug zum Yoga Diagnostik und Krankheitslehre Trauma und Yoga Abwehr-mechanismen Übertragung und Gegenübertragung Grenzen und Kontraindikationen in der Arbeit mit Klient*innen Unterschiedliche Rolle von Lehrer*in, Berater*in, Schüler*in, Klient*in. Ressourcen/ Verantwortung	Auseinander-setzung mit dem eigenen Schatten Auseinander-setzung mit den eigenen Beziehungs-mustern Auseinander-setzung mit dem Thema des Selbstwerts Bewusstsein über innere Qualitäten und Ressourcen Beziehung zum eignen Körper Beziehung zur eigenen Sexualität Bewusstsein über innere und äußere Bedürfnisse Selbst-wahrnehmung, Selbstannahme, Selbstbehauptung Innere und äußere Ziele (Alle Selbsterfahrungsanteile, auch zu sensiblen Themen, geschehen immer freiwillig und in einem geschützten Rahmen.)	Einführung in die Praxis der Bhavana Meditation Einführung in die Praxis des Intuitiven Yoga Einführung in die Praxis der Verbindung mit den Ressourcen der Neuen Gestalt Einführung in die Praxis der Desidentifikation von den Blockadegefühlen der Alten Gestalt Einführung in die praktische Arbeit mit den 7 Säulen des Selbstwerts Einführung in die Praxis der Selbst – Befragung zur Klärung von Bedürfnissen Vertiefung des Vertrauens in die Kompetenz innerer Führung Vertiefung des Vertrauens in die somatische Intelligenz

TEAM

MARTIN WITTHÖFT

„Biosynthese – somatische und tiefenpsychologisch fundierte Psychologie“ bei David Boadella, Schweiz. Hatha-Yoga und Meditation im „Sivananda Yoga Dhanwanthari Ashram“, Süd-Indien. Somatic Yoga an der Somatischen Akademie Berlin. Entwicklung einer Synthese von Psychologie und Spiritualität zum eigenständigen Ansatz des „MAP Sensing©“. Autor des Buches „Verkörperter Wandel“ (Arbor Verlag, 2021). Veröffentlichung zahlreicher Fachartikel zum Thema somatisch und tiefenpsychologisch fundierter Psychologie.

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

RAPHAEL MOUSA

Raphael ist Ayurveda- und Yogatherapeut. Für seinen B.A. in Ethnologie und Psychologie und seinen M.A. in Medizinanthropologie forschte er zu psychologischen Aspekten des nepalesischen Schamanismus. Seine Yogalehrer-Ausbildung absolvierte er anschließend an der Kashmir Shaivism School of Yoga im Himalaya.

Dozent für Yogaphilosophie – Kashmirischer Sivaismus, Vedanta und Samkya

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“

Leni

Leni hat einen Master of Street Smartness – Interdisciplinary Studies of Wildlife, Constanta, Rumänien und ist zur Ausbildung zur Therapiehündin am Institut für Yogapsychologie in Berlin bei Pia und Martin Witthöft. Leni wird uns in allen Modulen am Institut mit ihrer Kompetenzen der emotionalen Intelligenz, Verbundenheit, Authentizität und vielem mehr begleiten.

RAHMENBEDINGUNGEN UND AUFBAU

- Modul 1, 2, 3 und 12 — 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 / 28.05. – 30.05. 2027
WE 2 / 02.07. – 04.07. 2027
WE 3 / 13.08. – 15.08. 2027
WE 4 / 18.09. – 19.09. 2027 ONLINE
WE 5 / 13.10. – 24.10. 2027
WE 6 / 27.11. – 28.11. 2027 ONLINE
WE 7 / 29.01. – 30.01. 2028
WE 08 / 26.02. – 27.02. 2028 ONLINE
WE 09 / 25.03. – 26.03. 2028
WE 10 / 06.05. – 07.05. 2028 ONLINE
WE 11 / 17.06. – 18.06. 2028
WE 12 / 18.08. – 20.08. 2028 ABSCHLUSS

THEMENTAGE:

Anna Trökes ONLINE
Stephanie Jakubowski ONLINE
Raphael Mousa ONLINE

VORAUSSETZUNGEN

- Mindestalter 25 Jahre.
- Persönliches Vorgespräch (auch online möglich)
- Bereitschaft für eine Regelmäßige Praxis der Inhalte
- Offenheit gegenüber Therapeutischer Arbeit und Selbstreflexion

BEWERBUNG

- Persönliches Vorgespräch (auch online möglich)
- Schriftliche Anmeldung

KOSTEN

- Einmalige Anmeldegebühr: 150 €
- 24 Monate à 150 € oder 30 Monate à 124 €. Individuelle Absprachen sind möglich
- Abschluss und Zertifikat: 200 €
  (Die Ausbildung ist von der gesetzl. MwSt. befreit)
- Insgesamt 3.950,- €

ZERTIFIZIERUNG

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

WAS ABSOLVENT*INNEN SAGEN

„Ich empfinde diese Weiterbildung als eine große Bereicherung, fachlich wie persönlich.

Besonders beeindruckt mich die spürbar große Erfahrung und umfassende Expertise, mit der Pia und Martin ihr Wissen vermitteln.

Ich bin sehr dankbar, diesen Weg mit Pia und Martin und der Lerngemeinschaft gehen zu dürfen und kann das Institut vom Herzen weiterempfehlen."

Stephanie

„Vor diesem Seminar war ich sehr nervös, mich mit diesen speziellen Themen zu beschäftigen, brauchte Mut. Und ich muss sagen: Mein Mut wurde belohnt. (…)

Nach diesem Seminar habe ich das Gefühl, das ein Anfang des Erkennens und guten Handelns gemacht ist. Mich auf meine neue Form zu konzentrieren und mich von der alten, allzu bekannten, zu verabschieden.

Franziska

„Ich fand eure Arbeit vom Umfang und Aufbau, den Arbeitsmaterialien, der Aufgabenstellung und angepeilten Intensität her toll vorbereitet.

Mir hat vor allem der hohe Erfahrungswert gefallen, wie die rationalen Erklärungen über neurologische Zusammenhänge und ihre praktische, greifbare yogische Einbettung."

Sylvia

„MAP ist für mich jetzt ein Handwerkszeug mit dem ich gut meine neue Gestalt kreieren kann. Es hat mir eine wunderbare Lebensaufgabe geschenkt, indem ich mein Potential entwickeln kann und möchte."

Maren

Verkörperter Wandel –
Die Praxis der Integrativen Yogapsychologie.

. Arbor Verlag, 2021.

Aus dem Umschlagtext:

Das unverzichtbare Handbuch für alle Yogalehrenden und ein wertvoller Begleiter für alle, die als Übende auf dem Yogaweg unterwegs sind.

Martin Witthöft verbindet die Tradition des Yoga und die moderne Psychologie zu einem eigenständigen Modell. Seine integrative Yogapsychologie ist ein hilfreicher und wirkungsvoller Ansatz, um Klarheit, Einsicht und Mitgefühl in das eigene Fühlen, Denken und Handeln zu bringen. Mit zahlreichen Übungen, die eine beständige und ernsthafte Praxis unterstützen.

„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
und begegne dabei nur
wahrhaftig.

Erkenne dich in Wind und Sonne,
gehe dir nah doch bleibe bei mir
und 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.

Martin Witthöft