

2021



Chittama[®] Yogalehrer-
Ausbildung

YOGA • HEALING • COACHING • ACADEMY

Dein Weg für persönliches Wachstum und berufliche Weiterentwicklung

Chittama® Yogalehrer Ausbildungen

Jetzt an 2 Standorten:

ab 05. Febr. 2021 in Aschaffenburg und

ab 12. März 2021 in Köln

NEU!

„Auf dem Weg über den Körper möchte Yoga ins Seelisch-Geistige vordringen und dazu beitragen, das Bewusstsein zu erweitern, bis man gelernt hat sich selber zu erkennen.“



Infos zur Chittama® Yogalehrer Ausbildung

Was ist das Einzigartige in der Chittama® Yogalehrer Ausbildung?

Die Chittama® Yogalehrer Ausbildung befähigt dich Yoga kreativ, themenbezogen und prozessorientiert lehren zu können. Wir verstehen Yoga nicht nur als eine beliebte und effektive Methode um Stress abzubauen, gesünder, vitaler und beweglicher zu werden, sondern auch in seiner ursprünglichen Bedeutung als spirituellen Weg.

In der Chittama® Yogalehrer Ausbildung lernen wir die Sprache des Körpers zu verstehen. Dafür müssen wir unsere Sinne sehr fein schulen, uns in Achtsamkeit trainieren, uns bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren. Durch die Yogapraxis bekommen wir ein Gespür dafür, ob wir uns noch regulieren können oder uns schon auf dem Weg in eine Störung befinden. Dann reicht das Einnehmen der Yogahaltungen vielleicht nicht mehr aus und es gilt etwas im Leben zu verändern, um wieder zurück ins Lot zu kommen.





Die Grundlagen

In der Chittama®Yogalehrer/in Ausbildung vermitteln wir unseren Schüler/innen die Grundlagen des Yogas mit seiner Praxis der Asanas, des Pranayamas und der Meditation, der Yogaphilosophie, der Methodik und Didaktik, Anatomie und Physiologie.

Darüber hinaus ist Bestandteil der Ausbildung die Lehre vom gesundem Leben – dem Ayurveda und es fließen Erkenntnisse aus der Psychosomatik, der Mystik, der Aufstellungsarbeit, der Kunsttherapie, der Atem-, und Körperarbeit, der transparenten Kommunikation und der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse mit ein.

Wir nutzen Methoden der Persönlichkeitsentwicklung und Heilarbeit um Yoga noch intensiver erfahrbar zu machen. Dabei unterstützen wir unsere Schüler intensiv in Ihrer Weiterentwicklung und Potenzialentfaltung.



Der Aufbau

Unsere Ausbildung ist so aufgebaut, dass wir an jedem Wochenende jeweils ein spezielles Thema behandeln, zu welchem wir die entsprechenden Asanas, Atemübungen (Pranayama) und Meditationen oder Traumreisen üben. Darüber hinaus vermitteln wir die entsprechenden theoretischen medizinischen Grundlagen, Methodik und Didaktik und machen das jeweilige Thema durch unterschiedliche Methoden wie z.B. kreative Techniken, Aufstellungsarbeit oder Atem- und Energiearbeit erfahrbar.

Die Ausbildung zum Yogalehrer richtet sich nicht nur an zukünftig praktizierende YogalehrerInnen, sondern eignet sich auch für all jene Yogapraktizierende, die ihr Hintergrundwissen über Yoga vertiefen und in ihrem persönlichem Wachstum voranschreiten möchten.





Warum dauert unsere Ausbildung 2 Jahre?

Yogalehrer/in Ausbildungen werden überall zahlreich in kurzer Zeit angeboten. Jeannette Krüssenberg gründete das Chittama Heil-Yoga-Zentrum 1992 und bildet seit 2009 Yogalehrer/innen aus. Schon als Kind ging sie mit ihrer Mutter zum Yogaunterricht und aus Ihrer langjährigen Erfahrung weiß sie, dass Yoga ein Lebensweg ist und es eine gewisse Reife und Schulung bedarf um ein qualifizierter authentischer Yogalehrer/in zu werden.

Eine wirklich kompetente und transformierende Yogalehrer/in Ausbildung bedarf zudem einen geschützten Raum, eine persönliche Atmosphäre und individuelle Begleitung und erfahrene, kompetente Lehrer/innen, die das Leben was sie lehren. Dies bieten wir dir in dieser 2,3-jährigen Ausbildung an.

Was bedeutet „Chittama® Heilyoga“?

Die Grundlage der Ausbildung ist die Vermittlung von „Chittama® Heilyoga“. Der Begriff „Chittama“ beruht auf 2 Silben. Chitta-चित्त bedeutet im Sanskrit „Bewusstsein oder Bewegung des Geistes“ „Ma“ मा bedeutet Mutter. Chittama चित्त मा bezieht sich auf einen weiblichen Yogaweg, der die Bewusstseinerweiterung fördern möchte. Die weibliche Kraft auch Shakti genannt symbolisiert die schöpferische Kraft. Umso bewusster der Mensch ist, umso stärker wird seine schöpferische Manifestationskraft.

Ebenso verweist Ma auf „Marmayoga“, das Wurzelyoga von Jeannette Krüssenberg. Sie war 16 Jahre in Ausbildung zur Marmayogalehrerin und Gesundheitspädagogin, Yoga als psychosomatische Gesundheitstraining bei Prof. Dr. Roque Lobo, einem indischen Professor, der in seiner Jugend noch Einzelschüler Iyengars war.



Ausbildungsorte, Ausbildungsbeginn und Kontakt

*Wir betreuen in persönlicher
Atmosphäre, intensiv und
individuell.*

*Nach Absprache und je nach
Teilnehmerzahl können
einzelne Wochenenden
flexibel an den verschiedenen
Standorten besucht werden.*

Yogaheilraum Aschaffenburg

Beginn: 05.02.2021

Jägerstrasse 37, 63875 Mespelbrunn

(in Bayern, zwischen Frankfurt und Würzburg)

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 Teilnehmer/Innen beschränkt.

Infos und Anmeldung:

Jeannette Krüssenberg, Tel.: +49 (0)176 / 22254731,

info@yogaheilraum.de, www.yogaheilraum.de

Chittama Heil-Yoga-Zentrum Köln

Beginn: 12.03.2021

Zobelweg 12, 53842 Troisdorf

(in NRW, zwischen Köln und Bonn)

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Teilnehmer/Innen beschränkt.

Infos und Anmeldung:

Marion Romes, Tel.: +49 (0)151 / 50050062

mail@chittama.de, www.chittamayogazentrum.de

Ausbildungsorte, Ausbildungsbeginn und Kontaktadresse

Ausbildungszeiten

Die Chittama® Yogalehrer Ausbildungen beginnen am 05. Febr. und 12. März 2021

- 2,3 Jahre mit insgesamt 530 Stunden Unterricht
- 450 Stunden Präsenzphase verteilt auf 10 Wochenendseminare und 5 x 4 Tagesseminare und 100 Stunden Unterricht Online (4 h im Monat x 25 Monate)
- ca. 80 Stunden Yogaunterricht in einem fortlaufenden wöchentlichen Yogakurs über den gesamten Ausbildungszeitraum (ist nicht im Preis inbegriffen) vorzugsweise im Chittama Heil-Yoga-Zentrum oder am jeweiligen Wohnort in einer Yogaschule bei jemanden, der Chittama® Yoga unterrichtet oder Chittama® Yoga Online.
- ca. 60 Stunden eigene Yogapraxis, Hausaufgaben, Studium der Schriften und Bücher, Kleingruppenarbeit und Prüfungsvorbereitung.

Unterrichtszeiten

- 10 Ausbildungswochenenden à 20 Stunden Unterricht, (5 WE im Jahr)
Zeiten:
Freitag von 17.00 – 21.00
Samstag von 9.00 – 18.00
Sonntag von 9.00 – 17.00
- 5 x 4 Tage à 30 Stunden Unterricht. Abschluss-, und Prüfungsseminar
Zeiten:
Donnerstag von 10.00 – 18.00
Freitag von 09.00 – 18.00
Samstag von 9.00 – 18.00
Sonntag von 9.00 – 17.00
- 25 x 4 h = 100 Stunden Online Unterricht über Zoom
1 x je Monat Sonntags von 9.00 – 13.00
- ca. 80 h Yogaunterricht am Wohnort oder online frei wählbar innerhalb der 25 Monate (nicht im Preis inbegriffen).

Ausbildungsorte, Ausbildungsbeginn und Kontaktadresse

Vorraussetzungen

2-jährige eigene Yogaerfahrung und die Bereitschaft zu Selbstreflexion, Eigenverantwortung, persönlichem Wachstum und dem „Commitment“ sich auf 2 intensive Ausbildungsjahre ganz einzulassen.



Das Ziel der Ausbildung

Das Ziel der Chittama® Yogalehrer/in Ausbildung ist die Erlangung umfangreicher Kompetenzen, um sehr professionell Yoga in Gruppen und in der Einzelarbeit zu unterrichten. Dabei geht es neben der exakten Vermittlung der Asanas, des Pranayamas und der Tiefenentspannung, vor allem im Chittama® Heilyoga um die ausgeprägte Kompetenz themenbezogen und gruppenspezifisch zu unterrichten.

Das Verständnis, dass Yoga ein Weg der Selbsterforschung, der Achtsamkeit, der Fähigkeit zur Selbstregulation ist, wird dementsprechend im Unterricht vermittelt. Die Teilnehmer/innen erfahren so am eigenen Leib, ein fortschreitendes Verständnis über sich selber und die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele. Der Sinn des ursprünglichen Yogas, dient der spirituellen, körperlichen und geistigen Entwicklung und wird als gesundheitsfördernd im eigenen Leib erfahren.

Abschluss und Prüfung

Nach Abschluss der vollständigen Ausbildung und bestandener Abschlussprüfung erhalten die Schüler/innen das Zertifikat „Chittama® Yogalehrer/in“. Aufbauend können nach erfolgreicher Absolvierung der fortführenden Ausbildungsmodule „Chittama® Heilarbeit“ und „Chittama® YogaCoaching“ das Zertifikat „Chittama® Heilyoga Lehrer/in“ erlangt werden. Die Zulassung zur Abschlussprüfung ist möglich, wenn an 85 % der Seminareinheiten teilgenommen wurde. Sollten während der Chittama® Yogalehrer/ in Ausbildung Unterrichtseinheiten versäumt worden sein, können diese nach Absprache in der nächsten oder der parallel verlaufenden Ausbildung nachgeholt werden.

Prüfung

Die Prüfung besteht aus einer schriftlichen Abschlussarbeit, einer mündlichen Prüfung und einer Lehrprobe. Es besteht keine Verpflichtung, die Abschlussprüfung zu absolvieren. In diesem Fall wird kein Zertifikat erworben, sondern ein Nachweis über die besuchten Kurseinheiten ausgestellt.

Investition

Option 1 6.500 € / Einmalzahlung bei Anmeldung

Option 2 6.600 € / in 2 Raten à 3.300 €

Option 3 6.700€ / in 4 Raten à 1.675 €

Nicht im Preis enthalten sind die Kosten für

- Bücher, evtl. Unterlagen von Gastdozenten
- fortlaufender Yogakurs
- Verpflegung & Übernachtung
- Prüfungsgebühr 300€



Info Abende

unverbindlich & kostenlos, inkl. Chittama® Yoga Stunde

Jetzt
anmelden

Termine Köln


- Freitag, den 06.11.2020
von 16.00 – 18.30 in Troisdorf
- Sonntag, den 07.02.2021
von 10.00 – 13.00 in Troisdorf
- Infos und Anmeldung:
Marion Romes
Tel.: +49 (0)151/50050062 | mail@chittama.de

Termine Aschaffenburg

- Sonntag, den 22.11.2020
von 10.00 – 13.00 in Mespelbrunn
- Infos und Anmeldung:
Jeannette Krüssenberg
Tel.: +49 (0)176/22254731 | info@yogaheilraum.de

*Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen
der Bewegungen im Geist (Chitta).*

Patanjali, indischer Gelehrter, Verfasser des Yogasutra



*Ist das Licht des Yoga einmal angezündet,
verlischt es nie mehr.
Je intensiver Sie üben,
desto heller wird die Flamme leuchten.*

Iyengar

Team: Leitung



Jeannette Krüssenberg
Inhaltliche Leitung

Gründerin von Chittama® Heilyoga, Leiterin des Chittama® Heil-Yoga Zentrums 1992 bis 2020, Leiterin des Chittama® Yogaheilraums in Mespelbrunn, u.a. Chittama® Heilyogalehrerin und -Ausbilderin, Coach, Gesundheitspädagogin, Systemaufstellerin, Marma Yogalehrerin
IPSG, Atemlehrerin



Marion Romes
Organisatorische Leitung

Leiterin des Chittama®-Heil-Yoga Zentrum Troisdorf ab 2021 und des Chittama® Coachingzentrum Bonn, Chittama® Heilyogalehrerin, Coach, Mediatorin, Trainerin für Achtsamkeit in Organisationen i.A.



Sabine Karp
**Co Leitung
in Troisdorf**

Chittama® Heilyogalehrerin, Co-Leiterin des Chittama® Heil-Yoga Zentrum Troisdorf, Yin Yoga Teacher, Lu-Yong Trainerin, Yogacoach, Arzthelferin



Jutta Lingenauber
**Co Leitung
in Mespelbrunn**

Chittama® Yogalehrerin, Chittama® Heilerin, Co Leitung in der Chittama® Heilarbeit

Team: Gastdozenten



Manuela Gerz-Kaul
Gastdozentin
für Medizin &
Physiologie

Ärztin für Allgemeinmedizin, Chittama®
Yogalehrerin, Chittama® Heilerin, Yoga-
therapeutin, Fortbildungen in: Gestaltthe-
rapie, Hypnose-Therapie, Munaiki, Silva
Methode, Chelattherapie,
Bionergetische Meditation, Schamanische
Ausbildungen,
Klangheilung, Yin-Yoga



Jutta Lingenauber
Gastdozentin
für angewandte
Anatomie

Chittama® Yogalehrerin, Chittama®
Yogacoach Heilpraktikerin, staatl. geprüfte
Gymnastiklehrerin, Lehrerin für Autogenes
Training und Muskelentspannung,
Faszien - Trainerin IST, Dorn-Preuß-
Methode, Rückenschulleiterin



Monika Svoboda
Gastdozentin
für Methodik & Didaktik
& Yoga Nidra

Yogalehrerin/Gesundheitspädagogin
(IPSG). Seit 1980 als Yogalehrende und
Seminarleiterin tätig. Seit 2004 im Ge-
samtleitungsteam der Yoga-LehrerInnen
Ausbildung verschiedene Stilrichtungen
an der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA)
in Bad Wörishofen. Seit 2007 Leitung und
Koordination des Ausbildungsteams. Ent-
wicklung einer Weiterbildungsreihe im
Bausteinsystem: Yoga und Ayurveda



Yvonne Jansen-Schulze
Gastdozentin
für Yogaphilosophie
und Geschichte

Yogalehrerin BDY/EYU, Kursleiterin für
Ayurvedische Babymassage, sowie
Ayurvedische Massage für Schwangere und
Wöchnerinnen. Autorin des Buches:
Ayurvedische Babymassage, Kösel Verlag

Team: Gastdozenten



Karin Schuller
Gastdozentin
für Ayurveda & Ernährung

Ayurvedaköchin und
Ayurveda Ernährungsberaterin



Tanja Gecks
Gastdozentin
für Yin Yoga

Chittama® Heilyogalehrerin,
Yin Yoga Teacher,
Ausbildung zur Meditationsleiterin
in der Tradition des
tibetischen Buddhismus



Claudia Füssinger
Gastdozentin für Chittama®
Heilyoga, Gewaltfreie
Kommunikation und Yoga
für den gesunden Rücken

MFA (medizinische Fachangestellte)
Chittama® Heilyogalehrerin,
Fortbildung in Yin Yoga,
Dorn & Beuß, Gewaltfreie Kommunikation



Klaus Gerlach
Gastdozent für
Kommunikationstraining

Unternehmer, NLP Coach

Ausbildungstermine & Inhalte

Jetzt an 2
Standorten

Chittama® Yogalehrer Ausbildung
ab 05. Febr. 2021 in Aschaffenburg
und ab 12. März 2021 in Köln.

Themen der Online Stunden:

- Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen
- Angewandte Anatomie & Physiologie
- Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Yogas
- Geschichte des Yogas – insbesondere relevanter historischer Yogatexte
- Chittama Heilyoga Theorie & Praxis
- Transparente Kommunikation
- Yogapraxis
- Austausch

Voraussichtlich sonntags 1 x Monat

*Werde selbst
die Veränderung,
die du in der Welt
sehen willst.*

Mahatma Gandhi

Ausbildungstermine & Inhalte

1. Ausbildungsjahr

Modul	Aschaffenburg/ Mespelbrunn	Köln/ Troisdorf	Ort wird noch bekannt gegeben. Entweder in Köln, Aschaffenburg od. dazwischen in einem Seminarhaus	Online Zoom
1. Ausbildungsjahr	Februar 2021 bis	Februar 2022		
1. Stabilität	05. - 07.02.2021	12 - 14.03.2021		
Online Unterricht				So. 07.03.2021
2. Lebendigkeit -	19. - 21.03.2021	16.04 - 18.04.2021		
Online Unterricht				So. 25.04.2021
Online Unterricht				So. 09.05.2021
3. Hingabe - Methodik & Didaktik			13. - 16.05.2021 4 Tage	
Online Unterricht				So. 13.06.2021
4. Transparente Kommunikation & Trance & Sprache	09. - 11.07.2021	25. - 27.06.2021		
Online Unterricht				So. 04.07.2021
Online Unterricht				So. 08.08.2021
Online Unterricht				So. 19.09.2021
5. Der große Atem - Meditation			30.09. - 03.10.2021 4 Tage	
Online Unterricht				So. 10.10.2021
6. Methodik/ Didaktik			29. - 31.10.2021	
Online Unterricht				So. 14.11.2021
7. Meditation - Yin Yoga	10. - 12.12.2021	03. - 05.12.2021		
Online Unterricht				So. 19.12.2021
Online Unterricht				So. 16.01.2022

2. Ausbildungsjahr

Modul	Aschaffenburg/ Mespelbrunn	Köln/ Troisdorf	Ort wird noch bekannt gegeben. Entweder in Köln, Aschaffenburg od. dazwischen in einem Seminarhaus	Online Zoom
2. Ausbildungsjahr	Februar 2022 bis	März 2023		
8. Ayurveda-Gunas-Prakriti & Ernährung			03. 02.- 06.02.2022 4 Tage	
Online Unterricht				So.20.02.2022
9. Stressprävention Selbstmanagement	11. - 13.03.2022	25. - 27.03.2022		
Online Unterricht				So. 20.03.2022
Online Unterricht				So. 10.04.2022
Online Unterricht				So. 08.05.2022
10. 1.-4 Chakren Theorie und Praxis -			26. - 29.05.2022 4 Tage	
Online Unterricht				So.05.06.2022
11. 5.-7 Chakren			24.- 26.06.2022	
Online Unterricht				So.10.07.2022
12. Yoga für die Frau, Partnerschaft	22 - 24.07.2022	26. - 28.08.2022		
Online Unterricht				So. 14.08.2022
Online Unterricht				So.18.09.2022
Online Unterricht				So. 02.10.2022
13. Das Herz	21. - 23.10.2022	04.-06.11.2022		
Online Unterricht				So. 20.11.2022
14. Prüfungsvorbereitung & Methodik & Didaktik			09. - 11.12.2022	
Online Unterricht				So.18.12.2022
Online Unterricht				So.15.01.2023
Online Unterricht				So.26.02.2023
15. Abschluss & Prüfung			09.-12.03.2023 4Tage	
Online Unterricht Nachklang				So. 26.03.2023

Enjoy the journey!

Bei Fragen stehen wir dir gern zur Verfügung:

Kontakt Yogaheilraum Aschaffenburg:

Jeannette Krüssenberg

Tel.: +49 (0)176 / 22254731 | info@yogaheilraum.de

Kontakt Chittama® Heil-Yoga-Zentrum Köln:

Marion Romes

Tel.: +49 (0)151 / 50050062 | mail@chittama.de