

„Es kommt nicht auf das Leben an, sondern auf den Mut, mit dem du es lebst.“ - Yogi Bhajan



Antje Kuwert

Antje Kuwert ist Yogalehrerin, Yogalehrerausbilderin und Yogatherapeutin für Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Außerdem ist sie Yogalehrerin für Meridianyoga nach Yogi Vijay sowie Sporttherapeutin und Trainerin für Autogenes Training und Entspannungstechniken.

Autorin des Buches "Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen"

Antje Kuwert bildet Kundalini YogalehrerInnen und -therapeutInnen aus. Darüber hinaus bietet sie fortlaufend wöchentliche Yogakurse an und hält Yoga Seminare und Workshops.

Seit 2006 unterrichtet sie Yoga für Menschen mit Behinderungen, darunter Blinde, Querschnittgelähmte und Menschen mit Osteogenesis Imperfecta (Glasknochen). 2009 hat sie begonnen, in einem Zyklus regelmäßiger Wochenendseminare Menschen mit Querschnittlähmung zusammen mit Fußgängern und Partnern zu unterrichten. Auch Yogaurlaube für Menschen mit Behinderung und Partner sind geplant.



Kontakt

Antje Kuwert
Silcherstr. 20/1
71691 Freiberg am Neckar

07141 – 913 1962

info@eytna.de
www.kundaliniyoga-ak.de

Kundalini YOGA

für Menschen mit körperlicher Behinderung



3HO zertifizierte
FORTBILDUNG
für YogalehrerInnen
und TherapeutInnen

Fortbildung für YogalehrerInnen und TherapeutInnen

Kundalini Yoga für Menschen mit körperlicher Behinderung

YogalehrerInnen und Yoga-Praktizierende wissen, wie wertvoll die Erfahrungen sind, die man mit yogischer Übungspraxis erleben kann, wie bereichernd für das eigene Befinden und für die persönliche Weiterentwicklung. Menschen, die mit einer körperlichen Behinderung leben, haben es in der Regel schwer, einen für sie passenden Yoga-Kurs zu finden, um sich die yogische Welt zu erschließen.

Sofern sich YogalehrerInnen bisher bereits Gedanken darüber gemacht haben, ist ihnen in der Theorie meist klar, dass jeder Mensch versuchen kann, durch Yoga sein Bewusstsein für Körper und Geist zu entwickeln und zu schulen, egal ob bewegungseingeschränkt oder nicht, ob im Rollstuhl oder zu Fuß unterwegs. Man muss nicht perfekt sein, unversehrt oder gar akrobatisch begabt, um im Yoga Ziele zu erreichen.

Die Fortbildung schafft Bewusstsein für die Situation von Menschen mit körperlicher Behinderung, baut Berührungsängste ab, vermittelt das Wissen über verschiedene körperliche Behinderungen und bietet Übungsvarianten und Kurskonzepte. Sie bringt YogalehrerInnen und Betroffene miteinander in Kontakt und bahnt ein Netzwerk an, um die Teilhabe aller zu ermöglichen.



Kundalini Yoga und Behinderung:

Kundalini Yoga ist für Menschen mit Behinderung sehr gut geeignet, denn das Spüren der Lebensenergie, die jeder in sich trägt, ist ein zentraler Aspekt des Kundalini Yoga. Dabei wird dem Atem (Pranayama) eine große Bedeutung zugeordnet. Außerdem spielen Meditation, Mantras (Meditationswörter/-silben) und Mudras (Handhaltungen) eine wichtige Rolle. Eine Vielzahl von Übungen des Kundalini Yoga können im Rollstuhl sitzend ausgeführt werden, wobei es möglich ist, diese je nach den körperlichen Bedingungen der Übenden abzuändern.

Inhalte

Die Fortbildung umfasst insgesamt 3 Wochenenden.

Antje Kuwert wird über ihre langjährigen Yogaerfahrungen mit Menschen mit Behinderung berichten. Es werden Anregungen gegeben und Kompetenzen vermittelt, um Yogastunden für Menschen mit Behinderung zu gestalten. Erfahrungen können ausgetauscht und Fragen beantwortet werden.

Workshops:

Innerhalb der Fortbildung wird Antje Kuwert zwei ca. 4-stündige Kundalini Yoga-Workshops für Menschen mit Behinderung anbieten und unterrichten, bei dem die FortbildungsteilnehmerInnen hospitieren.

Weitere Inhalte sind u.a.:

Besprechung verschiedener Behinderungen, Umgang mit den verschiedenen Handicaps in einer Gruppe, Aufbau eines Kurses für Menschen mit Behinderung oder eines inklusiven Kurses, Anregungen zu Visualisationen für Bewegungsabläufe, die aufgrund von physischen Bedingungen nicht ausgeführt werden können, Übungen zur Körperwahrnehmung, Pranayama, yogische Themen wie z.B. Karma, Techniken zum Selbstschutz, zu energetischer Reinigung und zur Stärkung.

YogalehrerInnen aus allen Yogatraditionen und TherapeutInnen mit Yogakennnissen sind willkommen.

Diese Fortbildung ist jedoch keine Yogalehrerausbildung. YogalehrerInnen können mit der Fortbildung inklusive und spezielle Yogakurse für Menschen mit Behinderung anbieten. Diese Fortbildung gibt TherapeutInnen einzelne Übungen, Atemübungen und weitere Techniken an die Hand, welche in therapeutischen Sitzungen oder Anwendungen genutzt und weitergegeben werden können.

Kosten und Termine

Diese stehen auf dem Einlegeblatt und/oder können bei Antje Kuwert erfragt werden.

