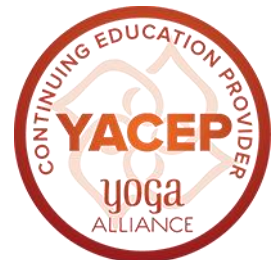


# Coaching im Yoga-Unterricht

by Yoga2day & INNER COACH

4. November 2018



# Coaching – was ist dabei gemeint?

Coaching im Yoga-Unterricht ist nicht das einzelne sportliche «Unterrichten» gemeint, in dem man die Einzelperson zu einem gewissen Ziel bringen will.

Es ist auch nicht die Begleitung eines Yogalehrers durch einen anderen Yogalehrer gemeint.

**«Coaching im Yoga-Unterricht» beinhaltet die Integralen Coaching Ansätze von INNER COACH im Kontakt mit den Yoga-Teilnehmer/innen.**

# «Coaching im Yoga-Unterricht»

Gewisse Techniken aus dem Coaching können gut im Yoga-Unterricht eingebracht werden, um die Teilnehmer/innen positiv einzustimmen, zu stärken und sich mehr zu sich zu bringen. Viele Coaching-Ansätze machen den Yoga-Unterricht reflektierter, stärkender, positiver. So dass die Teilnehmer/innen sich kreativer, positiver und widerstandsfähiger fühlen – nach jeder Lektion.

**Mit einem positiven «re-wiring» also einer Umprogrammierung negativer Glaubenssätze, kann das Yoga mehr als nur den Körper stärken. Dann wird Yoga zu dem ganzheitlichen Ansatz, der er schon immer war.**

**JEDOCH: Nicht WIR als Yogalehrer programmieren um, sondern die Teilnehmer/innen tun das SELBER. Und hier liegt die Kunst des Coachings im Yoga-Unterricht.** Oft wollen wir beeinflussen, aus unserer Warte aus. Was nicht für alle stimmt und manipulativ ist. Als Coach beeinflussen wir nicht, wir fragen – ohne zu manipulieren.

Dies setzt jedoch von den Yogalehrern die Kenntnis über ihre eigenen Muster/Prägungen/ Resonanzfelder und eine geschickte Kommunikationsweisen voraus. **Und da haben wir noch Potenzial, das genutzt werden will.**

empower  
yourself

The text 'empower yourself' is rendered in a vibrant, multi-colored font. Each letter is filled with a different color, and the letters are layered and overlapping, creating a sense of depth and movement. The colors include shades of blue, orange, pink, yellow, and green. A small, faint version of the text 'EMPOWER YOURSELF' is visible in the background behind the main letters.

**DAS ANGEBOT**

change  
your  
mindset

The text 'change your mindset' is rendered in a vibrant, multi-colored font, similar to the 'empower yourself' text. Each letter is filled with a different color, and the letters are layered and overlapping. The colors include shades of blue, orange, pink, yellow, and green. A small, faint version of the text 'CHANGE YOUR MINDSET' is visible in the background behind the main letters.

# Modul «Coaching im Yoga-Unterricht»

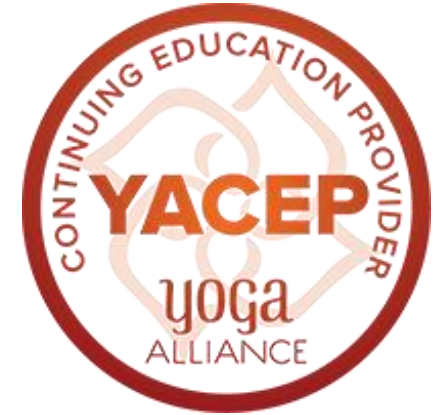
Das Modul «Coaching im Yoga-Unterricht» widmet sich den Grundlagen des Coachings:

- Muster & Prägungen
- Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
- Inneres Team/Persönlichkeitsanteile – Herkunft und Nutzen
- Ressourcen finden und einsetzen
- Interpretation, Resonanz, Coaching-Fragestellungen

Doch nicht nur Theorie, sondern auch **viele Übungen mit direktem Feedback** ist dabei Bestandteil. Damit wir auch gespiegelt bekommen, wenn wir manipulativ oder interpretierend unterwegs waren.

Und um das zu üben, was beabsichtigt war: **Frei von Interpretation, ohne Manipulation die innere Stärke der Teilnehmer/innen hervorkommen zu lassen.**

# Modul-Struktur



Das Modul beinhaltet 30 Stunden:

- **Donnerstag abends, 17.00-21.00 Uhr**
- Inkl. Prüfungs-Übung

## Daten:

7. März / 28. März / 25. April / 16. Mai / 6. Juni / 27. Juni / 22. August /  
29. August 2019

Maximale TN Anzahl: 8 Personen

**Kosten:** CHF 1'800.- inkl. Skript.

Nach bestandener Prüfung erhält der/die Teilnehmerin das Zertifikat «Weiterbildung Coaching im Yoga-Unterricht». Die 30 Std. können bei Yoga Alliance als Weiterbildung angerechnet werden (YACEP).

**ÜBER MICH**



# Ausbildung

- 2018: Integral Coach CIS
- 2018: Gesprächstherapeutin nach InValuation®
- 2016: Kung Fu Schulleiterin, 4. Duan Schwarzgurt
- 2016: Yogalehrerin RYT 500 und E-RYT 200 (Yoga Alliance) und Yogalehrer-Ausbildnerin (RYS)
- 2014: Yogalehrerin RYS 200 (Yoga Alliance)
- 2007: Eidg. dipl. Kommunikationsleiterin





**ANMELDUNG**

# Anforderungen an Teilnehmer/innen

Da es sich um ein Modul für Yogalehrer/innen handelt, sollten die Teilnehmer/innen folgende Voraussetzungen mitbringen:

- 200 Std. Teacher Training Zertifikat (oder gleichwertig)
- (erste) Unterrichtserfahrung
- Bereitschaft, seinen Unterrichtsstil zu reflektieren und zu erweitern
- Bereitschaft zur regelmässigen Yoga-Praxis und zum Unterrichten

# Anmeldung

Hast du Interesse am deinen Unterricht zu optimieren?

Dann melde dich an mit

- Zertifikat 200 Std. Teacher Training (oder gleichwertig)
- Kurz-CV, was deinen «Lebenslauf» im Yoga betrifft  
(wo praktizierst du, bei wem gehst du in die Klasse, welche Workshop hast du evtl. besucht)
- Motivationsschreiben.

Bitte schicke mir diese Unterlagen per E-Mail an [anna@yoga2day.ch](mailto:anna@yoga2day.ch)

Fragen beantworte ich gerne: Einfach anrufen auf 076 466 76 84.