

# Coaching im Yoga-Unterricht

by Yoga2day & INNER COACH

# Coaching vs. Coaching

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.**

# Vision von INNER COACH

Selbstbestimmtes Leben

Glückliche Menschen

Muster lösen

Verzeihen können

Vergangenheit loslassen

Selbstbewusst sein

Das Leben geniessen

Vollständig bewusst im Moment sein

Den kreativen Ausdruck seines Selbst leben

Mutig zu sich stehen, sich dabei immer weiter ent-wickeln

**Selbstbewusst und mutig ein glückliches, selbstbestimmtes Leben führen, das Ausdruck deines individuellen Selbst ist**

# 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



**DAS ANGEBOT**

# 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:

- 2 Blöcke à 4 Std. (Donnerstag Abend, 17.00-21.00 Uhr)
- 3 Blöcke à 6 Std. (Samstags, 08.00-11.00 / 12.00-15.00 Uhr)

Maximale TN Anzahl: 8 Personen

Kosten: CHF 880.- inkl. Skript.

# Stundenplan

|  |        |
|--|--------|
| Donnerstag 21.11.19, 17.00-21.00 Uhr           | Praxis |
| Donnerstag 12.12.19, 17.00-21.00 Uhr           | Praxis |
| Samstag 18.1.20, 08.00-11.00 / 12.00-15.00 Uhr | Studio |
| Samstag 8.2.20, 08.00-11.00 / 12.00-15.00 Uhr  | Studio |
| Samstag 14.3.20, 08.00-11.00 / 12.00-15.00 Uhr | Studio |



**ÜBER MICH**



# Ausbildung

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

# Anmeldung

Hast du Interesse an der Weiterbildung?

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.