



nivata Yogalehrer Ausbildungen
2011 / 2012

Spread the Stillness!

Namaskar,

als nivata Yogalehrer führst Du Dich und die Menschen ganz konkret und erfahrbar in die Stille. Gibst das weiter, was unsere Zeit so dringend braucht: Stille.

In einer lebendigen, traditionellen, authentischen und persönlichen Yogalehrer Ausbildung, die aus dem Wissen schöpft, das wir von unseren indischen Lehrern übertragen bekommen haben und seit unserer Rückkehr aus Indien im westlichen Kontext anwenden.

Bereits in der Ausbildung wirst Du zum Lehrer. Du unterrichtest von Anfang an. Und wirst Schritt für Schritt an die yogische Lebensweise herangeführt. In einem persönlichen Rahmen von 8 Teilnehmern, in dem Deine Weiterentwicklung im Vordergrund steht.

Nach Abschluss der Ausbildung bist Du zertifizierter nivata Yogalehrer, nach dem 500 Stunden Standard der International Yogafederation.

Die Ausbildung bezieht Dich über die Ausbildungstermine in das Lehrersein mit ein: durch Assistenz- und Sevastunden. Und auch nach der Ausbildung kann Dein Weg bei nivata weitergehen. Hier bieten wir Dir verschiedene Optionen, Dein Gelerntes in Deinem Rahmen mit unserer Unterstützung umzusetzen und anzuwenden.

Die nivata Yogalehrer Ausbildung gibt es in drei Formaten: berufsbegleitend an 10 Wochenenden, kompakt in 21 Tagen oder kompakt in 4 Wochen (Mo-Fr).

Dhanyavad,

Julian und Katharina Middendorf

Your first step!

Deine Beweggründe

Es gibt viele Gründe, die Dein Interesse an der nivata Yogalehrer Ausbildung geweckt haben können. Viele Gründe, die Dich bewogen haben, den ersten Schritt zu gehen.

Vielleicht ...

- möchtest Du Dich persönlich weiterentwickeln und über einen längeren Zeitraum intensiv mit Yoga beschäftigen.
- möchtest Du Deinen inneren Lehrer finden.
- möchtest Du anderen nicht mehr nur sagen, sondern auch zeigen, was für eine Bereicherung Yoga ist.
- möchtest Du Dich beruflich auf Neuland begeben.
- möchtest Du Techniken lernen, die Du in Deinen jetzigen Beruf integrieren kannst.
- möchtest Du den nächsten Schritt gehen.

Unsere Erfahrung zeigt, dass es wichtig ist, sein Ziel oder seine Ziele für sich klar zu formulieren. Diese Zielsetzung unterstützt Dich bereits vor der Ausbildung und aus Dir heraus, Deinen Weg zielgerichtet einzuschlagen.

Deine (e) Ziel (e):

Enjoy the training!

Unser Anspruch.

Wir haben viele Yogalehrer Ausbildungen durchlaufen. In Indien, Deutschland und Amerika. Die prägendsten Ausbildungen waren die, die uns sofort zum Unterrichten gebracht haben und dadurch den Lehrer in uns geweckt haben. Die nivata Yogalehrer Ausbildung folgt dieser Erfahrung unter folgender Maxime:

- Du wirst persönlich wahrgenommen und gefördert, da die Ausbildung in einem Rahmen von nur 8 Teilnehmern stattfindet.
- Du praktizierst, was Du lernst, und lernst, was Du praktizierst. Denn nur was man selbst anwendet, kann man auch verstehen und weitergeben.
- Du wirst von zwei hochqualifizierten und authentischen Lehrern betreut, die Yoga im Ursprungsland Indien gelernt haben und das was sie unterrichten leben.
- Du lernst, wie Du andere unterrichtest und wie Du Deine eigene Yogapraxis findest und eigenständig weiterentwickelst.
- Du erwirbst ein dichtes Repertoire an yogischen Techniken. So kannst Du facettenreich unterrichten.
- Du entwickelst die Fähigkeit, individuelle Sequenzen zu entwerfen, die auf die Anforderungen bzw. Ziele Deiner Schüler zugeschnitten sind. So kannst Du zielgerichtet unterrichten.
- Du assistierst nicht nur bei regulären Klassen, sondern kannst bei öffentlichen Veranstaltungen und Workshops aktiv dabei sein.
- Du erhältst Einblicke in den Prozess einer Yogaschule und in den administrativen und kommunikativen Bereich, der Dir für Deinen weiteren Werdegang als selbstständiger Yogalehrer eine gute Schule ist und Dich vor vielen kostenintensiven Fehlern schützen kann.

nivata - entering stillness!

Über nivata.

nivata ist Sanskrit und bedeutet Stille. Nivata verbreitet Stille und trägt diese in die Welt hinein - auf ganz erfahrbare, direkte und jedem zugängliche Art und Weise.

nivata ist das Yoga der Stille.

nivata ist 2008 in Indien geboren. Im Himalaya. Hoch oben über den Dächern der Welt. Dort, wo die Luft klar und die Herzen offen sind.

nivata bietet individuelles und nachhaltiges Yoga, das Spaß macht und wirkt. Hier kann man in Stille sein und sich Zeit für sich nehmen. Jede einzelne Übung ist sofort erfahrbar. Dabei schöpft nivata aus der Vielfalt tantrisch-vedantischer Lehren und Techniken. nivata unterrichtet maßgeblich nach der renommierten, indischen Bihar School of Yoga.

Gemäß der nivata Philosophie bekommt jeder Schüler die Aufmerksamkeit, die er braucht und wird schrittweise, nachhaltig und mit Liebe fürs Detail begleitet. Durch die speziell von nivata entwickelte Lehrmethode wird die Entwicklung jedes Einzelnen gefördert. Der Unterricht ist immer persönlich und individuell.

Alles was nivata ausmacht ist vor allem eins: klar. Und das zeigt sich sowohl im Unterricht als auch in der Ausstattung der Studios und der Materialien: hier verbindet sich die Lebendigkeit Indiens mit der Klarheit Deutschlands.

Learning by Doing!

Die Inhalte.

Die nivata Yogalehrer Ausbildung (ob kompakt oder berufsbegleitend an den Wochenenden) führt Dich in die Stille und zeigt Dir, wie Du andere in die Stille führen kannst. Du tauchst in die verschiedenen Yogawege ein, um den für Dich authentischsten zu finden.

Du lernst...

- deine eigene spirituelle Yoga-Praxis zu entwerfen, zu praktizieren und eigenständig weiterzuentwickeln (Sadhana)
- deine zwei energetischen Seiten (Sonne/Mond) durch Asana, Pranayama, Mudra, Bandha zu balancieren (Hatha Yoga)
- die heilende Wirkung von Mantren sinn- und kraftvoll in den Unterricht zu integrieren (Nada Yoga, Japa Yoga)
- kraftvolle Reinigungsübungen anzuwenden und anzuleiten (Kriya Yoga)
- yogische Philosophien (z.B. Vedanta) und Schriften (z.B. Baghavad Gita, Yoga Sutren) zu verinnerlichen, zu verstehen, zu leben und weitergeben zu können (Jnana Yoga)
- Asanas, Meditationen und Kriyas mit Chakrenbewusstsein anzuleiten (Kundalini Yoga)
- Meditationen u.a. Yoga Nidra, Antar Mouna zu praktizieren und anzuleiten (Raja Yoga)
- die Wichtigkeit von Hingabe und Selbstlosigkeit zu verinnerlichen und zu erleben (Bhakti Yoga & Karma Yoga)
- zu verstehen, dass alle Yoga Richtungen und Techniken darauf abzielen, in einen transzendentalen Zustand zu kommen, den wir nivata (Stille) nennen und der traditionell als Tantra Yoga bezeichnet wird.

How to spread Stillness?

Die Tools.

Die nivata Yogalehrer Ausbildung gibt Dir Kenntnisse und Fähigkeiten an die Hand, die Du in Deiner Yoga-Praxis und in Deinem Yogaunterricht ganz konkret anwenden kannst, um der Stille zu begegnen. Die Techniken lernt man nicht in Büchern. Dieses gelebte Wissen kann man nur übertragen bekommen. Wir geben dieses Wissen an Dich weiter, so dass Du nach der Ausbildung in der Lage bist, unter anderem folgende Techniken anzuwenden und zu unterrichten:

- Yoga Nidra (yogische Tiefenentspannung): ist elementarer Bestandteil aller Veranstaltungen von nivata und geprägt durch die Lehren der Bihar School of Yoga.
- Chandra Namaskara (Mondgruß): Der Mondgruß ist eine der zentralen Lehren von nivata und hat seinen Ursprung im Himalaya.
- Trataka (Reinigungsübung): Die Reinigungsübung Trataka ist eine wirksame Vorbereitung für die Meditation.
- Antar Mouna (Meditation der Stille): Antar Mouna ist die Meditation der inneren Stille. Sie kann als Vorstufe der freien Meditation bezeichnet werden.
- Yogische Atmung (Pranayama): Die Yogische Atmung ist eine ausgleichende und gleichzeitig tief entspannende Atmung.
- AUM (Mantra): Das Tönen der Schwingung des Universums, bestehend aus drei Silben: A, U, M, erreicht die Menschen auf achtsame und sehr wirkungsvolle Weise.

The teachers!

Die Lehrer der nivata Yogalehrer Ausbildung.

Wir, Julian Middendorf und Katharina Middendorf, sind die Leiter Deiner nivata Yogalehrer Ausbildung. Wir stehen Dir während der gesamten Ausbildung zur Seite: mit unserem Wissen und unserem Anliegen, Dir die Stille zu zeigen.

Julian Middendorf ist Yogalehrer und Usui Reiki Meister, in Deutschland geboren und hat sein Bachelor of Arts Studium in Wales und in den USA absolviert. Seine zahlreichen und intensiven Indienaufenthalte haben es ihm ermöglicht, die Kultur des Yoga und der Stille im Ursprungsland zu erleben und sich dadurch auf den Weg der Stille zu begeben. Julian Middendorf hat bei den renommierten Yogaschulen Indiens, der Bihar School of Yoga und dem Sivananda Yoga Vedanta Center, als auch bei Swami Dayanand Shankya Yogacharya die Auszeichnung als Yogalehrer erhalten. Zusammen mit seiner Frau Katharina Middendorf gibt er mit nivata seine Erfahrungen der Stille an die Menschen weiter.

Katharina Middendorf ist Yogalehrerin und Autorin, in Deutschland geboren und hat an der Universität der Künste in Berlin das Studium als Diplom Kommunikationswirtin abgeschlossen. Nach ihrem Rückzug aus dem Beruf als Kreativ Direktorin haben es ihr besonders die intensiven Indienaufenthalte ermöglicht, Stille zu erfahren und die Kultur des Yoga im Ursprungsland zu erleben und zu erlernen. Katharina Middendorf hat bei der renommierten Bihar School of Yoga und bei Swami Dayanand Shankya Yogacharya in Indien die Auszeichnung als Yogalehrerin erhalten und bei der amerikanischen Kundalini-Koryphäe Gurmukh Kaur Khalsa, die Schwangeren-Yogalehrer-Ausbildung abgeschlossen. Zusammen mit ihrem Mann Julian Middendorf gibt sie mit nivata ihre Erfahrungen der Stille an die Menschen weiter.

Certified nivata teacher!

Zertifikat und Prüfung.

Nach erfolgreichem Abschluss der Prüfung erhältst Du ein Zertifikat das international anerkannt ist, da nivata Lifetime-Member der International Yoga Federation ist und nach dem 500 Stunden IYF-Standard Zertifikat ausbildet und zertifiziert. Ein erfolgreicher Abschluss ist dann gegeben, wenn Du die Ausbildungs-, Assistenz- und Sevastunden absolviert, die mündliche, schriftliche sowie praktische Prüfung erfolgreich abgeschlossen und den Ausbildungsbetrag voll beglichen hast.

500 hrs Teacher Training Standard

Stundenübersicht im Detail

- *Einzelsupervisionen* (10 Stunden mit 3 Kontaktstunden)
Ausarbeiten von Klassen und Supervision durch Julian oder Katharina Middendorf.
- *Yogatechniken* (220 Stunden mit 75 Kontaktstunden)
Ausbildung in den Techniken und der Praxis von Yoga (u.a. Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Kriya, Mantra und Meditation)
- *Unterrichtsdidaktik* (45 Stunden mit 15 Kontaktstunden)
Demonstrations Prinzipien; beobachten, unterstützen, korregieren; Lehrmethoden; Qualitäten eines Lehrers; Lernprozesse eines Schülers verstehen lernen.
- *Anatomie und Physiologie* (50 Stunden mit 20 Kontaktstunden)
energetische, yogische und medizinische Anatomie und Physiologie
- *Psychologie und Spiritualität* (50 Stunden mit 20 Kontaktstunden)
Samskaras, Koshas, Chakren, Nadis
- *Philosophie / Ethik / Lebensstil* (75 Stunden mit 25 Kontaktstunden)
Studium der Yoga Schriften (Yoga Sutren, Bhagavad Gita), Yogalehrer Ethik.
- *Unterrichten* (60 Stunden mit 30 Kontaktstunden)
unterrichten von Klassen, beobachten und assistieren in Klassen.
- *Seva* (30 Stunden mit 30 Kontaktstunden)
Karmayoga, Mithilfe, selbstloses Handeln

More Details.

Ort

Die nivata Yogalehrer Ausbildung findet bei nivata, am Ort der Stille, in Natur und Klarheit statt: nivata, Margaretenstr. 6, 12203 Berlin

Teilnahmebedingungen

Teilnehmen kann jeder, der bereit ist alte Gewohnheiten gehen zulassen und den Schritt in die Freiheit zu gehen.

Informationen

Für weitere Infomationen zur nivata Yogalehrer Ausbildung stehen wir Dir gerne persönlich zur Verfügung:

Julian Middendorf: jm@nivata.de

Katharina Middendorf: km@nivata.de

nivata, Margaretenstr. 6, 12003 Berlin, Tel.: 030 60 98 24 23, mail@nivata.de

Dhanyavad.

Das nivata Mantra.

Zu Beginn und zum Abschluss jeder Yogastunde singen wir das nivata Mantra.

Es ist ein Vers der Bagavad Gita (6.19-22), über den Yogi. Wir singen das Mantra, um uns mit der Stille, die allem innewohnt und alles umgibt, zu verbinden:

Yatha Dipo Nivata-Stho

Nengate Sopama Smrta

Yogino Yata-Cittasya

Yunjato Yogam Atmanah

Wie eine Kerze an einem windgeschützten Ort,
ruht der Yogi, seinen Gedankenfluss stillend,
in seinem bewussten Selbst.

Mehr zu nivata und Julian und Katharina Middendorf

www.nivata.de

www.youtube.com/nivatagrace

www.facebook.com/nivata

www.justadiary.com

www.yogajourney.in