



unity training

Yoga-Philosophie

Transformiere dein Leben

Die Befreiung des Geistes hier und jetzt –
Lerne, wie du dein Leben durch die
Yoga Philosophie transformierst



Yoga Alliance Continuing
Education Provider

Warum eine Yoga-Philosophie Ausbildung?

Was ist das Ziel deines Lebens? Die Weisen sagen:
die Befreiung deines Geistes. Befreiung wozu?
Für ein Leben in Leichtigkeit, Gelassenheit und
inneren Frieden. Für Freiheit und Harmonie, in
Verbundenheit mit dem Leben und einer Freude,
die von innen kommt. In Verbundenheit mit
deiner echten Liebe, deinem eigenen Selbst,
deinem eigenen inneren Licht. Dieses Wissen
macht dich stärker, gesünder und stärkt auch
deine Beziehungen zu deinen nächsten
Menschen. Außerdem rettet es den Planeten.
Und es macht unglaublich viel Spaß!

Die Yoga-Philosophie bietet systematische Wege
an, um all das zu erreichen. Und ermöglicht es,
dieses Wissen in deinen Alltag zu integrieren.
In diesem Kurs werden 5 verschiedene Wege zur
Befreiung des Geistes aus dem Bereich der indi-
schen Philosophie des Yoga und des Buddhismus
sowie die wesentlichen Übungen vorgestellt, um
das Projekt Befreiung des Geistes zu beginnen
und erfolgreich zu meistern.

Allgemeine Informationen

- Online-Ausbildung in 6 Modulen mit Abschlussurkunde (60UE), Mitschnitt aus der Live-Ausbildung
- Insgesamt 30 Lektionen á ca. 90 Minuten
- Jederzeit und unbegrenzt Zugang
- 10 Live-Stream Yogastunden bei Florian (auf Anfrage an info@unity-training.de)
- Umfangreiches bebildertes Teilnehmerskript (167 Seiten)
- Gesamtpreis 499€ (anstatt ursprünglich 999€)
- Abschluss-Quiz: Beantwortung von 30 Fragen (eine Frage pro Lektion) und Sendung an uns per Email info@unity-training.de
- Nach erfolgreicher Teilnahme: Abschlussurkunde: Yoga Philosophie Master

Deine Benefits

- Das frühere Geheimwissen der Yogis leicht verständlich
- Freude, die von innen kommt, ohne äußere Ursache
- Neues Selbstvertrauen
- Gelassenheit und innere Ruhe
- Kompaktes Wissen über die Yoga Philosophie, die du an deine Schüler, Azubis etc. weitergeben kannst

Modul 1

Das Menschenbild des Yoga und die philosophischen Schulen Indiens

Das System der Chakras und der Koshas (Hüllen) sind ganzheitliche Abbilder des Menschen und Landkarten der inneren Evolution. Die 10 philosophischen Schulen (Darshanas) bieten einen Überblick über nahezu die gesamte philosophische Tradition Indiens.

- Florians Geschichte, Der alte und der neue Weg (zwischen Tradition und Moderne), Sonne und Mond im Hatha-Yoga, die 3 Lebensqualitäten (Gunas)
- Das Menschenbild des Yoga (das Selbst, 5 Hüllen, 3 Körper)
- Das Chakra-System – Landkarte der inneren Evolution
- Das dritte Auge / Vedische Kosmologie und Zeitrechnung
- Die 10 philosophischen Schulen Indiens (darshanas)

Modul 2

„Konzentration bis an die Grenze des Möglichen“ Die Befreiung des Geistes in den Yoga Sutras des Patanjali

Der populärste der indischen Wege zur Befreiung ist der Weg der spirituellen Praxis: des Yoga und der Meditation. Dieser Weg wird im Yoga-Sutra des Patanjali Schritt für Schritt beschrieben, damit eine regelmäßige, d.h. tägliche Übung (Sadhana) entstehen kann.

- Die 6 Yogawege und das Ziel des Yoga
- Teilweise und vollständige Befreiung, Meditationsobjekte, Hindernisse in der Meditation und die Ursachen des Leidens
- Die ethischen Grundlagen des Schulungsweges
- Der Schulungsweg zur Befreiung: Von Asana bis Samadhi
- Meditation und Wissenschaft

Modul 3

Der spirituelle Krieger – Befreiung des Geistes in der Bhagavad-Gita

Während in den Yoga-Sutras ein Weg erklärt wird, der traditionell in Abgeschiedenheit, d.h. in einer Hütte im Wald oder in einer Höhle geübt wurde und wird, zeigt die Bhagavad-Gita, wie der Weg der spirituelle Praxis mitten im alltägliche Leben mit allen Hindernissen, Krisen und Herausforderungen gelebt und beschriffen werden kann.

- Der spirituelle Krieger –Vorgeschichte und Ausgangslage
- Einführung in die Sanskrit-Aussprache / Die Unsterblichkeit des Selbst
- Karma-Yoga: befreites Handeln, so wirst du ein Dhira (Mensch in stetiger Weisheit)
- Bhakti-Yoga: Der Weg der reinen Liebe
- Jnana-Yoga: Körper, Geist und Seele verstehen

Modul 4

Erkenne dein göttliches Wesen – Befreiung des Geistes im Advaita-Vedanta

Der geheime Schatz der indischen Philosophie ist die Disziplin der Selbsterkenntnis. Aus den Lehren der Upanishaden entstand im Lauf der Zeit das Vedanta-System: wörtlich „das Ende der Vedas“, bzw. die Schlussfolgerung allen Wissens. Letztendlich geht es um die Erkenntnis, dass der Mensch in Wirklichkeit eins mit allem Leben und ein göttliches Wesen ist.

- Die Problematik des modernen Menschen, Veda und die Upanishaden
- Grundbegriffe, Schulen und Lehrer des Vedanta
- Die Methoden des Vedanta
- Die Philosophie des Advaita-Vedanta
- Die Vedanta-Gleichnisse

Modul 5

Der Zustand der Leere und die Buddha-Natur – Befreiung des Geistes auf dem Weg des Buddha

Der Buddha hat tatsächlich gelebt und einen konkreten Weg zur Befreiung des Geistes aufgezeigt und vorgelebt. Seine Lehre (Dharma) ist wissenschaftlich und praktisch Schritt für Schritt nachvollziehbar und umsetzbar. Ohne Dogmen, ohne Glaube, ohne Gott, ohne Seele, ohne Mönchskutte, aber herrlich pragmatisch und leicht zu verstehen.

- Exkurs: War Jesus ein Vedanta-Yogi?
- Die Geschichte des Buddha
- Die 4 edlen Wahrheiten, Karma und 4 unermesslichen Tugenden
- Der achtfache Pfad
- Shunyata (Leere) und die Schule des Zen

Modul 6

Avatar – Die spirituelle Bedeutung der indischen Götter

Man kann an die indischen Götter glauben, man kann die Geschichten der Götter als moralische Unterweisung verstehen, man kann sie aber auch als Abbilder innerer psychischer Prozesse, quasi als Richtungsschilder der inneren Evolution des Menschen begreifen. Dann wird es interessant! Und wer sind dann die 10 Avatare Vishnus? Wer sind die 9, die schon erschienen sind? Und wer ist der zehnte, der noch kommen soll?

- Ganesha – der Türhüter, Parvati – die Yogini, und Shiva – der Ur-Yogi
- Das Quirlen des Milch-Ozeans und der Mensch-Löwe Narasimha
- Sita und Rama – das Dharma-Königspaar
- Radha und Krishna – das göttliche Liebespaar
- Kalki – der Avatar der Zukunft, Die Göttinnen des Hinduismus: Durga, Kali, Lakshmi, Sarasvati

Dein Lehrer

Florian Gauranga Heinzmann

M.A., Yogalehrer, Meditationslehrer, YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider), E-RYT-Yogalehrer (experienced registered yoga teacher Yoga Alliance), BDY-Mitglied, Yogalehrer-Ausbilder (YA) und Meditationslehrer, Literaturwissenschaftler, Religionshistoriker (M.A.) und Stressmanagement-Trainer (GKM), Studium der Indologie und Sanskrit.

Seit 25 Jahren praktiziert Florian Yoga und Meditation, sechs Jahre davon hat er als Mönch in hinduistischen Klöstern in Indien und Deutschland gelebt, wo er in diverse Disziplinen des Yoga, der Meditation, der Achtsamkeitspraxis und die Kunst der Mantra-Musik eingewiesen wurde. Er hat 4 Yoga- und Meditations-CDs produziert. Gemeinsam mit seiner Frau Nicole Roewers ist er Autor des Buches "Sixpack im Kopf" und Gründer und Leiter von Unity Training – Yoga Ausbildungsinstitut und Studio in Köln.



Teilnehmerstimmen:

Das beste, was ich bisher gemacht habe, sehr zu empfehlen. Ich bin begeistert, du hast alles toll erklärt. Ich kann die Philosophie an meine Schüler weitergeben.
Danke Florian
(Agnes Groyßböck)

Es hat mir unglaublich gut gefallen (...) und es hat mir sehr gut getan, ich liebe die Philosophie, und merke, dass ich jedes Mal immer noch Neues mit bekomme und vertieft bekomme... Du hast einen unschätzbaren Schatz an Wissen, an dem ich gerne teilhaben möchte.
(Maharani Birgit Menner)

Das hat mir in meiner Yoga-lehrer-Ausbildung gefehlt: der spirituelle Anteil. Da unterstützt mich diese Ausbildung sehr. Der spannendste Teil für mich war der über die Meditation und die Wirkung und die verschiedenen Studien...
(Marion Thyr)

Ganz toll war die Atmosphäre und das Anschauen der anderen Ansichten und Blickwinkel. Ich wünsche mir weiter zu machen. Es hat großen Spaß gemacht, hat mir viel gebracht, ich werde es weiter empfehlen.
(Prof. Dr. Andreas Humeny)

Mir sind während der Meditation ein paar Tränen geflossen vor Freude, ich bin so berührt und total glücklich, das gemacht zu haben. Das ist einfach für mich so eine wahnsinnig große Schatzkiste, die du uns geschenkt hast...
(Susanne Marzak)

Herzlichen Dank für diese wundervolle Yogaphilosophie Online Ausbildung!! Ich habe viel Neues dazugelernt und auch einiges besser verstanden. Toll finde ich auch, dass Du die christlichen und buddhistischen Sichtweisen mit reingenommen hast. Es macht die gesamte Thematik ganzheitlich. Deine Art und Weise, wie Du die Inhalte vermittelst, möchte ich loben. Mit viel Leidenschaft, Witz und Humor bringst Du die Yogaphilosophie charmant und unkompliziert rüber. Deine Beispiele aus dem Alltag und aus der Film-Welt sind einfach klasse (Ü-Ei, The Matrix, ‚Der Wein war lecker‘, ‚Hallo, ich habe jetzt einen wichtigen Termin‘). Deine Meditationen sind eine Bereicherung und Inspiration. Danke auch dafür, dass die Inhalte unbegrenzt zur Verfügung stehen und für das tolle Skript. Ich werde mir die Videos sicherlich noch einige Male anschauen. Ich habe einige Bücher bestellt, die Du empfohlen hast und freue mich, weiter in die Yogaphilosophie einzutauchen.

Yvette

Weitere Aus- und Weiterbildungen

Yogatherapie-Ausbildung

7 verlängerte Wochenenden (Fr Nachmittag, Sa, So) + 1 Kompaktwoche. Mit Florian Heinzmann, Nicole Roewers, Frauke Kleist, Elisa Raulf, Ann-Christin Giese-Kessler, Joerg Wingen, Dr. Christoph Blank, Michael Sterner, Thorsten Kellermann u.a.

Stressmanagement-Ausbildungen

5-tägige Kompaktwoche (47 UE), Montag-Freitag.
Mit Nicole Roewers und Florian Heinzmann.

Meditationslehrer-Ausbildungen

Meditationskursleiter: Ausbildung „Sixpack im Kopf“: 5tägige Kompaktwoche (40 UE)
Als eigenständige Ausbildung auch einzeln buchbar. Florian Heinzmann und Nicole Roewers.

Yoga-Philosophiemaster: 6 Module á 5 ca. 1 stündigen Online Lektionen on demand (insg. 30 Videos) + umfangreichem Begleitmaterial zum Nachlesen.
Mit Florian Heinzmann.

Achtsamkeitstrainer:in: 5-tägige Kompaktwoche (40 UE) mit Florian Heinzmann.

Bhakti Yoga-Ausbildung

5-Tage Kompaktwoche (40 UE) mit Florian Heinzmann

Kinderyogalehrer Ausbildung - Yoga mit Kindern

6-tägige Kompaktwoche (56 UE). Mit Simona Weichert.

Yin Yoga-Ausbildung

5- oder 6-tägige Kompaktwoche oder 2 verlängerte Wochenenden (50 UE).
Mit Simona Weichert.

Restorative-Yoga-Weiterbildung

2-tägige Weiterbildung. (Auch Teil der Yogatherapie Ausbildung.) Mit Simona Weichert.

Senioren- und Rücken-Yoga-Weiterbildung

2-tägige Weiterbildung. (Auch Teil der Yogatherapie Ausbildung.)
Mit Thorsten Kellermann.

Hormon-Yoga-Weiterbildung

2-2-tägige Weiterbildung. (Auch Teil der Yogatherapie Ausbildung.)
Mit Shakt Simone Lehner.



unity training



Ebertplatz 9
50668 Köln
www.unity-training.de
info@unity-training.de
0221-99558126

