

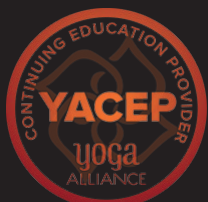
unity training

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](mailto: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](mailto: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**



# Alle unsere Aus- und Weiterbildungen

## **Yogalehrer-Ausbildung**

Die Schönheit des Yogaweges mit dem Herzen beschreiten

Erfahre alle 6 traditionellen Yogawege und erlebe die Weisheiten der Yogaphilosophie. Eine transformierende und bereichernde Reise. 350 oder 650 UE, als monatliche Wochenend-Ausbildung oder wöchentlich möglich.

## **Yogatherapie-Ausbildung**

Mit Yoga Menschen in ihrer Heilung unterstützen

Unser Team von Ärzten, Therapeuten und Dozenten vermittelt dir ein umfassendes Bild davon, wie du Yoga therapeutisch anwenden kannst. 347 UE

## **Stressmanagement-Trainer-Ausbildung**

In dieser Kompaktausbildung lernst du, wie du Menschen helfen kannst, besser mit Stress umzugehen und gelassener und gesünder zu arbeiten und zu leben. Du bekommst unser komplettes Kurskonzept. Für Gruppen- oder Einzelpersonen buchbar. 5 Tage Kompaktausbildung

## **MeditationskursleiterIn „Sixpack im Kopf“**

Lerne, wie du deine TeilnehmerInnen Schritt für Schritt durch einen Meditationskurs führst und sie sicher und souverän mit der Kraft der Meditation vertraut machst. Du bekommst ein komplettes Kurskonzept. 5 Tage Kompaktausbildung

## **Yoga-Philosophie-Ausbildung**

Die Weisheit der Yogaphilosophie verständlich und lebensnah erklärt, in großem Umfang und in aller Tiefe.

Erlebe, wie diese alten Weisheiten dein Leben transformieren können! Online-Ausbildung in 6 Modulen, insg. 30 Lektionen

## **AchtsamkeitstrainerInnen-Ausbildung**

Geh den Weg des Buddha und lerne, wie du die heilsamen Weisheiten der buddhistischen Achtsamkeits- und Meditationspraxis an andere Menschen weitergeben kannst. 5 Tage Kompaktausbildung

## **MeditationslehrerInnen Ausbildung**

MeditationskursleiterInnen Ausbildung, Yoga Philosophie, AchtsamkeitstrainerInnen Ausbildung. Den Titel MeditationslehrerIn UT (140 UE) darfst du führen, wenn du alle 3 unserer Meditations-/Achtsamkeits Ausbildungen erfolgreich abgeschlossen hast.

## **Kinderyoga - Ausbildung**

Lerne, wie du Kindern ab 3 Jahren bis zu Jugendlichen auf spielerische und altersgerechte Art mit der Kraft des Yoga vertraut machst. 5 bzw. 6 Tage Kompaktausbildung

## **Yin-Yoga-Ausbildung**

Führe deine TeilnehmerInnen in tiefe Entspannungszustände und helfe ihnen, körperlichen und mentalen Stress loszulassen, den Körper heilsam zu dehnen und beweglicher zu machen. 5 Tage Kompaktausbildung

## **Restorative-Weiterbildung**

Lerne, wie du deine TeilnehmerInnen in einen tiefen Entspannungszustand bringen kannst, indem sich das zentrale Nervensystem vollständig erholen kann. 2 Tage Kompaktausbildung

## **Senioren-und Rücken yoga-Weiterbildung**

Helfe Menschen, durch die Kraft des Yoga wieder beweglicher zu werden und sich sehr viel besser zu fühlen. 2,5 Tage Kompaktausbildung

## **EnergietrainerInnen-Ausbildung**

In dieser Ausbildung lernst du 5 geheime Energiemuskeln kennen und erfährst, wie du sie bei dir selbst und anderen trainieren kannst. Inkl. Kurskonzept für ein 2-tägiges Energietraining in Unternehmen. 5 Tage Kompaktausbildung

## **Glückstrainer für Grundschul Kinder**

Je früher, desto besser: helfe Kindern im Grundschulalter, wie sie sich selbstwirksam in gute Zustände bringen und Körper und Geist dadurch stärken. 5 Tage Kompaktausbildung



# unity training



Ebertplatz 9  
50668 Köln  
[www.unity-training.de](http://www.unity-training.de)  
[info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de)  
0221-99558126

