

## „Ahimsa im Alltag praktizieren mit der Sprache des Herzens“

Leitung: Thomas Bannenberg



Thomas Bannenberg  
Bunsenstrasse 23  
D-69115 Heidelberg  
Tel. ++49 - (0)62 21 - 805505  
eMail: info@kinderyoga.de

[www.kinderyoga-akademie.de](http://www.kinderyoga-akademie.de)

Das Gebot von „ahimsa“ im Yoga-Sutra des Patanjali fordert einen umfassenden „Gewaltverzicht“ im sozialen Miteinander. Es soll auf dem Weg des Yoga keine Gewalt angewendet werden in Taten, aber auch nicht in Worten und Gedanken. Dem liegt die Erkenntnis zugrunde, dass sich äusserer und innerer Frieden bedingen. Das ist altbekannt und doch im Alltag so schwer umzusetzen. Mit der Gewaltfreien Kommunikation hat Dr. Marshall Rosenberg eine einfache Methode geschaffen, mit der wir unseren inneren kritischen, bewertenden oder angreifenden Stimmen mit Mitgefühl und Empathie begegnen und uns so wieder mit der lebensfördernden Energie unserer Bedürfnisse in Kontakt bringen können. Wenn wir mit unseren authentischen Bedürfnissen verbunden sind, sprechen und handeln wir natürlich, ehrlich und in Verbindung mit unseren Mitmenschen – so leben wir echten Frieden im Alltag und praktizieren Ahimsa.

In diesem Vertiefungstraining nutzen wir die Yoga-Philosophie des Patanjali ganz praktisch für die alltäglichen Situationen im sozialen Raum, im besonderen im Umgang mit Kindern. Mit Hilfe spezieller Asana-Praxis ermöglichen wir Selbsterkenntnis und üben neue Möglichkeiten. Als Mittel dazu dient uns die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Wir werden auf Wunsch herausfordernde Situationen von TeilnehmerInnen behandeln und konkret an unserer Kommunikation miteinander arbeiten. Wir verbinden in dieser Weiterbildung Yoga und Gewaltfreie Kommunikation mit Kopf, Herz und Hand. Ihre Fragen und Erfahrungen sind willkommen und sind Teil des Seminars.

Für die Teilnahme an diesem Training benötigen Sie mindestens eine Einführung in Gewaltfreie Kommunikation oder Teilnahme an einer Kinderyoga-Grund-Ausbildung bei Thomas Bannenberg.

Zur Person **Thomas Bannenberg**, selbstständiger Yogalehrer BDY/EYU, Moderator und Betriebsberater, Diplom-Sozialpädagogin FH, unterrichtet Yoga für Kinder (und Erwachsene) seit 1986, seit 1989 Ausbildungen zum „Yoga für Kinder“ in Deutschland, Österreich und der Schweiz, Buchautor, Webmaster von [www.kinderyoga.de](http://www.kinderyoga.de) und [www.leitfaden-online.de](http://www.leitfaden-online.de).

## Termin der Weiterbildung in 2012

**22. – 24. Juni 2012 in München**

Beginn Freitag 18.30 Uhr, Ende Sonntag um 14.00 Uhr.  
Seminarbetrag: 250,- Euro

Anmeldung und Info **nur direkt über:**

### Yoga-Institut München

Altheimer Eck 2  
D - 80331 München  
Tel. 0049 - (0)89 - 59 52 12  
eMail: info@yoga-institut.de  
[www.yoga-institut.de](http://www.yoga-institut.de)

Sie erhalten umgehend eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung über die Anzahlung in Höhe von 100,- Euro. Ca. vier Wochen vor Beginn schicken wir Ihnen Anfahrhinweis und weitere Informationen zum Seminarverlauf. Der Rest der Seminargebühr wird zum ersten Seminartag fällig. Erfahrungen des/der Teilnehmer/in während eines Seminars liegen in seiner/ihrer eigenen Verantwortung. Haftung wird nicht übernommen.

## Grund-Ausbildungen 2012

**in Berlin, Düsseldorf, Heidelberg und München, sowie in Zürich und Wien.**

**Weiterbildungen vertiefen die Grund-Ausbildung und qualifizieren zur „KinderyogalehrerIn KYA“  
Alle Infos auf [www.kinderyoga-akademie.de](http://www.kinderyoga-akademie.de)**

## Weiterbildungen 2012

**in Düsseldorf, Heidelberg, München und Wien.**

„Die Pädagogik des Kinderyoga auf der Basis von Patanjali“

„Hatha-Yoga praktisch – Yoga unterrichten für Kinder“

„Das moderne Kind: ADS, Hyperaktivität, Kinderyoga“

„Lebendige Anatomie“ –

Anatomisch-Physiologische Grundlagen der Asana-Praxis