

## „Ahimsa im Alltag leben – mit der Sprache des Herzens“

Leitung: Thomas Bannenberg



### Kinderyoga-Akademie

Thomas Bannenberg  
Bunsenstrasse 23  
D-69115 Heidelberg  
Tel. ++49 - (0)62 21 - 80 55 05  
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 „Verzicht auf Schädigung“ 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.

Zur Person **Thomas Bannenberg**, selbstständiger Yogalehrer BDY/EYU und Moderator, 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.kinderyoga-onlinebuch.de](http://www.kinderyoga-onlinebuch.de).

### Grund-Ausbildungen 2018

in Berlin, Düsseldorf, Heidelberg, München und Zürich.

### Qualifizierung in Heidelberg 2018

7. – 9. Dezember 2018 in Heidelberg <sup>1)</sup>

Qualifizierungsseminar zum Abschluss  
„Kinderyogalehrerin/Kinderyogalehrer KYA“

Info und Anmeldung bei: Kinderyoga-Akademie, siehe oben.

### Termin der Weiterbildung in 2018

27. – 29. April 2018 in Düsseldorf

Seminar-Zeiten:

Freitag 18.00 bis 21.30 Uhr,

Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr,

Sonntag 9.00 bis 14.00 Uhr

Seminarbetrag: 280,- Euro

Anmeldung und Info **nur direkt über:**

#### Kinderyoga-Akademie

Thomas Bannenberg

Bunsenstr. 23, D - 69115 Heidelberg

Tel. ++49- (0) 62 21 - 80 55 05

eMail: info@kinderyoga.de

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

Sie erhalten umgehend eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung über die Anzahlung in Höhe von 100,- Euro. Etwa vier Wochen vor Beginn schicken wir Ihnen Anfahrthinweis und weitere Informationen zum Seminarverlauf.

Die Rücktrittsbedingungen finden Sie auf unserer Website.

### Weiterbildungen 2018

in Berlin, Düsseldorf, Heidelberg und München.

„Yoga für Jugendliche“

„Thai-Kinderyoga“

„Yoga-Therapie für Kinder und Jugendliche“

„Die Pädagogik des Kinderyoga auf der Basis von Patanjali“ \*

„Hatha-Yoga praktisch – Yoga unterrichten für Kinder“ \*

„Erlebnis Kinderyoga – was Yoga mit Kindern machen kann – und Kinder mit Dir“ \*

„Lebendige Anatomie“ –

Anatomisch-Physiologische Grundlagen der Asana-Praxis \*

**\* Diese Weiterbildungen vertiefen die Grund-Ausbildung und qualifizieren zur „Kinderyogalehrerin KYA“**