

## „Therapeutische Haltung und Selbst-Reflektion“

Leitung: Inga Bohnenkamp



**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)

In diesem Modul 3 der Ausbildung „Yoga-Therapie für Kinder und Jugendliche“ dreht sich alles um uns selbst. Mit Hilfe von Techniken aus der Achtsamkeits-Meditation, mit Yoga und verschiedenen weiteren Techniken der Selbsterfahrung geben wir uns auf Entdeckungsreise zu uns selbst – Körper, Geist, Seele (es ist ja schließlich alles eng verknüpft). Wir finden zu unserer Intuition, unserem Bauchgefühl und Quelle des uns inne liegenden, ganz individuellen und wertvollen ‚Wissens‘. Gerade das geht im Alltag und Stress gerne mal verloren oder wir nehmen es nicht bewusst wahr.

In yogatherapeutische Interaktionen mit unseren Patienten und Klienten (und auch sonst im Alltag) bringen wir uns immer als ganzen Menschen ein. Hierzu gehören neben unserem Fachwissen und unserer fachlichen Erfahrung natürlich auch unsere Persönlichkeit und Ausstrahlung, aber auch unsere Geschichte mit all unseren gesammelten Lebenserfahrungen und ganz individuellen Herausforderungen.

Ganz achtsam und frei von Bewertung werden wir für uns erkunden, was uns persönlich eigentlich dazu motiviert, yogatherapeutisch zu arbeiten, anderen Menschen zu helfen und wieso wir uns vielleicht zu bestimmten Themen, Problemstellungen oder Krankheitsbildern besonders hingezogen fühlen, aber auch warum wir manch anderes ‚schwer nachfühlen‘ können.

Über die gesamte Ausbildung hinweg werden wir uns in allen Modulen darin üben, uns selbst liebevoll, annehmend und verständnisvoll zu begegnen. Je besser wir uns selbst kennen, desto besser können wir für uns selbst sorgen – eine ganz wichtige Voraussetzung dafür, dass wir nachhaltig und wirksam für andere sorgen können.

Sei es als Yoga-TherapeutIn, als PartnerIn, als FreundIn, als Eltern, als Arbeitskollege. Nachhaltig und wirksam sind wir, wenn wir unsere eigenen Grenzen erkennen, respektieren und angemessen kommunizieren (Stichwort: dem „Therapeuten-Burnout“ vorbeugen!).

In diesem Modul werden wir sanft und respektvoll in Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit arbeiten. Wir gehen behutsam vor und respektieren die Grenzen der anderen. Es gibt kein ‚Muss‘ und keinen Druck. Dies ist EURE Zeit!

Bitte bringe ein Tagebuch/Notizbuch mit, sowie eine Wohlfühldecke, gemütlichen Pulli, Kissen und ähnliches. rt mit ganz viel Motivation und Mut zur Umsetzung.

**Wichtig:** Alle Module und Thementage können in beliebiger Reihenfolge besucht werden. Voraussetzung ist, dass das Grundmodul Yoga-Therapie für Kinder und Jugendliche absolviert wurde.

### Termin 2022

#### Modul 3: „Therapeutische Haltung und Selbst-Reflektion“

**28. April – 1. Mai 2022 in Heidelberg**

Seminar-Zeiten:

Donnerstag bis Sonntag jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr

Seminarbetrag jeweils: 610,- 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 210,- Euro. Etwa vier Wochen vor Beginn schicken wir Ihnen Anfahrthinweis und weitere Informationen zum Seminarverlauf.

Die Rücktrittsbedingungen finden Sie auf unserer Website unter „Kleingedrucktes“.

#### Zur Person **Inga Bohnenkamp**,

Diplom-Psychologin (Schwerpunkte u.a. Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie, Dialektisch Behaviorale Therapie), Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin und Autorin von Kinderbüchern zu therapeutischen sowie yoga-inspirierten Themen.

Sie schreibt regelmässig zu „Mindful Parenting“ (Achtsames Elternsein) für den Blog Attachment Parenting International's in den USA. Inga stammt aus Berlin und hat in den letzten Jahren in Kooperation mit dem Children's Hospital of Eastern Ontario in Ottawa, Kanada, sowie der kanadischen Arthritis Society in Toronto, Kanada, u.a. das MAPLE MINDS Yoga, Mindfulness and Relaxation Group Program for Kids and Teens with Chronic Illness entwickelt, das sie weiterhin als Programmdirektorin leitet. MAPLE MINDS hat sich für die Begleitung und Bewältigung verschiedenster chronischer Erkrankungen (u.a. Rheumatologie, Kardiologie, Onkologie), psychiatrischer Begleiterkrankungen (u.a. Angst, Depression, Körperbildprobleme) sowie schwerer chronischer Schmerzen bewährt.