

100 Stunden-Ausbildung: Yoga & Selbstfürsorge für die Frau

***Victruyoga in Kooperation mit House of Yoga
– Internationale Zertifizierung durch Yoga Alliance***

Mai bis Oktober 2021

Für Therapeutinnen, Psychologinnen, Yogalehrerinnen und Frauen, die sich wünschen, eine auf Selbstfürsorge ausgerichtete Yoga-Form kennenzulernen. Eine Form des Yoga, die weibliche Bedürfnisse ins Zentrum stellt. Die zyklischen Bewegungen der Frau ehrt und das Potenzial dieser Rhythmen nutzt. Yoga, das uns erlaubt und auffordert, all das, was da ist, zu fühlen und willkommen zu heißen. Die natürlichen Energien ehrt und nutzt ohne sie zu manipulieren. Yoga, das uns zu unserer inhärenten femininen Weisheit zurückführen kann.

Eine Yoga-Lehrer-Ausbildung speziell für Frauen – warum eigentlich?

Ein kurzer Einblick in die Yoga-Geschichte: Indra Devi war die erste Frau, die vom Yogameister Krishnamacharya lernen durfte – im Jahr 1938. Davor war es Frauen untersagt, Yoga zu praktizieren. Die Yoga-Tradition gibt es seit Jahrtausenden. Die bei uns weit verbreiteten Yoga-Formen stammen also zumeist von männlichen Gurus, die über Generationen weitergegeben wurden. Von Männern an Männer. In der westlichen Welt sind heute mehr als 80 % der Yoga-Praktizierenden Frauen. Die Yoga-Formen, die wir praktizieren, ehren die weiblichen Zyklen und Bedürfnisse nicht ausreichend. Alleine die Tatsache, dass die meisten Frauen Tag für Tag die gleiche Art der Praxis machen, kann zu Imbalancen führen.

Hinzu kommt, dass wir in einer Gesellschaft leben, die vor allem uns Frauen gelehrt hat, utopischen Idealen zu folgen. Daher haben wir oft fehlinterpretiert, was unsere Körper eigentlich sind. Sie sind unser Zuhause.

Diese besondere Yoga-Ausbildung bezweckt nicht nur die berufliche Weiterentwicklung, sondern vor allem auch die Persönlichkeitsentfaltung. Sie hat das Ziel, dich näher zu dir selbst – nachhause – zu bringen. Dir zu ermöglichen zu erfahren, wie sich wahre Verbindung zu dir und deiner Weiblichkeit anfühlt. Um die sogenannten „Siddhis“, die Superkräfte deines weiblichen Körpers, kennenzulernen und zu nutzen. Sie stellt Zyklusbewusstsein sowie das Verstehen und Erinnern der weiblichen Intuition in den Vordergrund.

Die Inhalte werden praktisch und theoretisch vermittelt und erlauben dir, dich bewusst fallen zu lassen und dadurch ein Stück näher zu dir und deiner inneren Kraft zu finden.

Wir lernen über den physischen und den energetischen Körper der Frau, nutzen Yoga-Praktiken, die uns dabei unterstützen, die Verbindung zum Raum der Gebärmutter zu stärken.

Du wirst dieses Training mit mehr Klarheit, Vitalität und Verbundenheit zu dir selbst und anderen Frauen verlassen. Inspiriert und voller Vorfreude, deine Erfahrungen und neu erlernten Techniken und Fertigkeiten mit anderen Frauen deiner community zu teilen.

Ich habe in den letzten Jahren beobachten dürfen, wie Frauen sich selbst von Zyklusbeschwerden, anhaltender Erschöpfung, Hormonimbilanzen, Wechseljahrsbeschwerden, wiederkehrenden Infektionskrankheiten, niedrige Libido und viele mehr befreien konnten.

Es ist mein Herzensanliegen, diese Tools und Rituale mit so vielen Frauen wie möglich zu teilen und sie zu befähigen, ihre Erfahrungen zu teilen.

Love,
Victoria

DETAILS

Erfahre, warum weibliche Emotionen, Menstruation, und Energielevel zyklisch ablaufen, wie sie dein gesamtes Leben beeinflussen und wie du sie proaktiv für dich nutzen kannst um dein Leben bewusst zu gestalten.

Erhalte einen befähigenden Zugang zu weiblicher Physiologie, Psychologie, Sexualität und Spiritualität.

Lerne über die weibliche Anatomie des Körpers und der Energien. Unter anderem wo sich die Sexual-Organen in deinem Körper befinden und erfahre ihr ungenutztes Potential. Erfahre eine Form von Yoga, die speziell auf den weiblichen Körper und die weibliche Psyche ausgerichtet ist.

Lerne über die männlich dominierte Yoga- und Menschheitsgeschichte und erfahre wie du die Auswirkungen dieser transformieren kannst.

Verbinde dich mit den Mondzyklen und nutze diese als naturbasierten Kalender für dich im Alltag, um deine Aktivitäten zu planen, auch dann, wenn du keinen inneren Zyklus (mehr) hast. Für mehr Verbundenheit mit deiner zyklischen Natur.

Erlange ein höheres emotionales Bewusstsein durch besondere Atemtechniken und beschäftige dich intensiv mit der Natur deines Atems.

Lerne, wie du Balance im Becken herstellen kannst um deinen Körper dabei zu unterstützen sich selbst zu heilen.

Verbinde dich intensiver mit deiner Intuition, um mehr innere Ruhe, tiefes Vertrauen und Selbstermächtigung zu spüren. Durch Chakra-Arbeit, Pranayama, Asana, Mudra, Bandha, Tiefenentspannung und unterschiedliche Formen der Meditation.

Lerne spezielle auf die Frau ausgerichtete Yoga-Rituale kennen, die das weibliche Nervensystem regenerieren, den Atemrhythmus harmonisieren und Körper und Geist von Anspannung und Trauma befreien.

Erfahre die Kraft des Frauenkreises, heile tief verankerte „sisterhood wounds“ und lerne, wie du selbst ehrliche, intime und inspirierende Frauenkreise leiten kannst.

Lerne gesunde Grenzen zu setzen – Fühle dich im Alltag klar und geerdet während du deine eigenen Prioritäten setzt und harmonisch und selbstbestimmt mit Familie, Partner/in, Freund/innen und Kolleg/innen interagierst.

Experimentiere mit somatic movement Übungen - eine Form der bewussten Bewegung des Körpers, bei der es vor allem um „Bhava“, das innere Gefühl, geht, nicht um die Außenwirkung oder das Ergebnis der Bewegung.

Let Shakti sing you – viele Frauen haben das Gefühl, dass ihre Stimme blockiert ist oder es fällt ihnen schwer, ihre Wahrheit zu sprechen. Befreie deine Stimme und erfahre wie du durch die Verbindung von Stimme und Gebärmutter noch tiefer in deine feminine Essenz eintauchen kannst. Experimentiere mit deiner Stimme – um dein Herz zu nähren und deine weibliche Kraft ins Fließen zu bringen. Beruhigende Chanting Circles begleiten dich durch die gesamte Ausbildung.

Be inspired by feminine leaders – lerne von inspirierenden Frauen und erhalte unterschiedlichste Perspektiven auf das Thema Yoga, Frausein, Weiblichkeit, Schwesternschaft, Naturheilkunde etc.

Erforderliche Lektüre:

Wild Power – Alexandra Pope & Sjane Hugo Wurlitzer
Burning Woman – Lucy H. Pearce

Empfohlene Lektüre:

Women's Anatomy of Arousal – Sheri Winston
Come as you are – Emily Nagoski
Ebbe und Blut – Eva Wunsch und Luisa Stömer
Rise sister rise – Rebecca Campbell
Frauenkörper neu gesehen – Dr. Laura Meritt

Daten:

1. WE: 22. & 23. Mai 2021
2. WE: 12. & 13. Juni 2021
3. WE: 17. & 18. Juli 2021
4. WE: 21. & 22. August 2021
Intensiv-Woche: 24. - 28. Okt. 2021 im wunderbaren Biohotel Bergkristall

Curriculum (vorläufig):

Yoga und Selbstfürsorge für die Frau – Techniken (50 Stunden):

Bewegung, Atmung und Sound – inkl. Asanas, Pranayama, Meditation, Mantra & Mudra.
Power of Sadhana. Analytisches Training im Unterrichten. Analytischer Zugang zu den Techniken und Praktiken.

Unterrichtsmethodik (10 Stunden):

Prinzipien der Demonstration, Beobachtung, Assistenz, Instruktion, Unterrichtsstile, Lehrer-Qualitäten, Lernprozesse, wirtschaftliche Aspekte der Selbstständigkeit etc.

Weibliche Anatomie und Physiologie (10 Stunden):

Weibliche Anatomie, Sexualanatomie und Physiologie, Anatomie der Energien (Chakras, Nadis etc.), Studium der Praktiken hinsichtlich Praktikabilität im Alltag und in Hinblick auf

die individuellen Bedürfnisse des Körpers (Benefits, Kontraindikationen, gesunde Bewegungsmuster etc.)

Philosophie, Ethik & Lifestyle (15 Stunden):

Studium unterschiedlicher yogischer Philosophien (Hatha Yoga, Tantra Yoga, Bhakti Yoga), Prinzipien der Selbstakzeptanz, Selbstliebe, Selbstbefähigung.

Praktikum (5 Stunden):

Unterrichtserfahrung, Feedback geben und erhalten, andere (angehende) Lehrerinnen beobachten etc.

Selbststudium (10 Stunden):

Erstellen einer eigenen Sadhana (sprituellen Praxis) für den Alltag, die den weiblichen Körper ehrt und nährt. Lesen, Selbstpraxis, Reflexion, Journaling etc.

Stimmen von Frauen, die mit Victoria gearbeitet haben:

Danke Danke Danke für deine Stunden, deine Energie, deine Worte und alles was du mit uns teilst. Ich fühle mich verstanden und bin inspiriert. Wie du Themen ansprichst und raus trägst find ich so wichtig und hilfreich.

Danke für deine inspirierenden Stunden, sie sind ganz speziell für mich und helfen mir besonders gut bei mir zu bleiben und die Welt verstehen zu lernen.

Danke für alles, was du auf so unglaublich feine und feinfühlig Art mit uns teilst.

Es ist wunderschön und erstaunlich gleichermaßen für mich, wie gut ich Zyklusbewusstsein seit meiner ersten Begegnung mit dir und Women's Selfcare Yoga in mein Leben einweben und es damit nähren konnte. Es hat sich soviel bewegt dadurch, und nicht zuletzt mein Mindset verändert und geprägt.

Du berührst mich sehr mit deinem Yogastil und "sprichst mir aus dem Herzen" ich genieße die Sessions mit dir und finde deine Ansagen, deine Art und alles einfach nur sehr, sehr angenehm und schön.

Mit deiner Sanftheit und wertfreien Offenheit fällt es leicht, in den Flow zu finden und ich werde mehr und mehr von meiner eigenen Power überrascht, die mir so vorher noch nicht bewusst war und die mich teilweise fast umhaut. Es stimmt wirklich, mit der Zeit kommt das Gespür für die eigenen Energien immer mehr und wird ganz natürlich. Ich fühle mich viel kraftvoller, seit ich mit dir praktizieren darf.

Es war magisch. Victoria schafft es, einen safe space für fremde Frauen zu generieren, wodurch man sich sehr schnell gut aufgehoben fühlt.

Die Rituale, der Frauenkreis (!) und das Mantra singen haben mich tief berührt!! Es war einzigartig, unglaublich bereichernd. Frau zu sein ist etwas wunderbares.

Es hat mich überrascht, die Kommunikation zu meiner Gebärmutter zu spüren und dass du es in 3 Tagen geschafft hast, mir meine feminine innere Kraft wieder spürbar zu machen.

Unendliche Liebe! Danke für diese kraftvollen, energiegeladenen, transformierenden Tage und den achtsamen, wirksamen vertrauensvollen Raum, den du für uns gehalten hast.

Hatte nicht mehr so eine gute Zeit in einer Frauengruppe seit... IMMER!

Das Programm war so gut abgestimmt, zeitlich super eingeteilt und ich bin überrascht, wie gut ich im Kreis der anderen Frauen in die Stille gehen konnte.

Ich bin bewegt - in mehrerlei Wortsinn. Es hat mich überrascht, dass so „selbstverständlich“ so ein wunderbar positiver Gruppenspirit gewachsen ist.

Du hast den Raum so achtsam und respektvoll gehalten. Mir hat die Mischung an Yoga, Inputs, Freizeit sehr gut gefallen. Überrascht hat mich die Intensität von oft sehr kleinen Ritualen und Übungen.

Es ist wirklich ein Wahnsinn, man fühlt sich sehr mit seinem Körper verbunden.

Die letzten Tage waren unfassbar grandios! Du bringst ein großes Stück Bali, Thailand & co. nach Österreich, du hast das Retreat so wundervoll von der Vorbereitung bis in die letzte Minute gestaltet. Diese Energie war und ist unfassbar toll - DANKE DIR.

Die Energie der Gruppe, die respektvolle und achtsame Art der Begegnungen und der Raum - der Platz, den jede einzelne von uns hatte - haben mich besonders überrascht. DANKE - für dieses Wissen, das du teilst, weitergibst und wie du es verkörperst. DANKE für die wunderschönen Tage. Ich bin wieder mehr mit mir verbunden und meinem „ich bin“ und Selbstwert, fühle mich näher und stärker.

Es war so eine Bereicherung - sowohl Außen als auch Innen! Die Rituale & die Praxis & vor allem die Kraft des Frauenkreises sind so tief in die Seele gedrungen! Ich habe die schon so lang ersehnte Klarheit eigentlich unerwartet erlangt! Es hat mich besonders überrascht, dass ich mich so fallen lassen konnte und mich auf die Dinge so gut einlassen konnte. Auch die Verbundenheit zu dir & zum Kreis der tollen Frauen. Das Programm war durchgehend stimmig und für mich persönlich perfekt. Vom Herzen ein riesiges DANKESCHÖN!

Über Victoria:

Victoria ist Yogalehrerin und Feminine Coach aus Leidenschaft. Sie begleitet Frauen dabei, in ihr Gleichgewicht zurück zu finden und innere Stabilität zu erschaffen – um im Alltag und besonders während herausfordernden Zeiten selbstbestimmt und klar zu bleiben. Im Zentrum ihrer Arbeit steht der weibliche Zyklus, die weibliche Psyche und der weibliche Körper aus ganzheitlicher Betrachtung. Sie arbeitet mit holistischen Methoden und verbindet Yoga als Therapie, Women's Self-Care Informed Yoga, Breath Work, Bhakti Yoga und klassisches Tantra. Da sie selbst einen völligen Paradigmenwechsel vollbracht hat, von Key Account & Marketing Management zu Yoga & Healing Arts, begegnet sie Frauen mit ihrer einfühlsamen Art genau dort, wo sie gerade in ihrem Leben stehen. Ihre Yoga-Ausbildungen im Ausmaß von über 1000 Stunden hat sie in Ecuador, Thailand, Indien, Österreich und auf Bali absolviert. Lehrerinnen wie Uma Dinsmore-Tuli, Shivani Mata, Emily Kuser und Bex Tyrer haben ihre Arbeit im Bereich Women's Selfcare sehr bereichert. Sie leitet transformative Yoga-Trainings & Retreats, hält Raum in Frauenkreisen, Workshops und Einzelsessions und unterrichtet Womb Yoga. Für Victoria ist Yoga Genuss, Selbsterfahrung, Mitgefühl und zuhause ankommen. Zuhause im eigenen Körper.
Mehr Infos: <https://www.victruyoga.com>

Self-Investment:

Early Bird (bis 28.2.2021): 1.490 €
Regulär (ab 1.3.2021): 1.790 €
Kostenlose Ratenzahlung möglich!

Investment inkludiert:

Holistische Bildung in Frauen-zentriertem Yoga

Befähigender Zugang zum weiblichen Körper
Qualitäts-Zeit mit gleichgesinnten Frauen
Einzel-Konsultation mit Victoria
Inspirierende und ehrliche Frauenkreise
Praktiken, die die weibliche Psyche, Physiologie, Sexualität und Spiritualität unterstützen
Internationale Zertifizierung durch Yoga Alliance
10er Block für House of Yoga
Zugang zur House of Yoga Online-Videothek für den Zeitraum der Ausbildung
-10 % auf Workshops von House-of-Yoga-Lehrern im House of Yoga im Zeitraum der Ausbildung

Investment inkludiert nicht:

Anreise, Unterkunft und Verpflegung im Biohotel-Bergkristall

Die Ausbildung findet ab 10 Teilnehmerinnen statt.