



nivata®
Yogalehrer-Ausbildung
Informationen & Anmeldung



nivata

Willkommen!	4
Deine Begleitung: persönlich	5
Deine Technik: vielfältig	5
Dein Stil: einzigartig	6
nivata	7
Was ist nivata?	7
Was heißt „nivata“?	7
Was zeichnet nivata aus?	7
Welche Form des Yoga lehrt nivata?	7
Wo kann ich nivata üben?	8
Katharina Middendorf	9
Nivata Yogalehrer-Ausbildung	10
Aufbau der Ausbildung	10
Inhalte der Ausbildung	10
Yogatechniken im Überblick	11
Lehrer der Ausbildung	13
Ausbildungszeiten	14
Ausbildungskosten	14
Die Ausbildungskosten beinhalten:	14
Assistenzstunden	14
Ausbildungsort	14
Krankenkassen & Zertifizierung	15
Voraussetzungen & Bewerbung	15
Sprechzeiten	15
FAQ	17
Ich bin Anfänger*in im Yoga. Kann ich trotzdem die Ausbildung machen?	17
Wie merke ich, dass es Zeit ist eine Ausbildung zum Yogalehrer zu machen?	17
Was macht die nivata Yogalehrer-Ausbildung zu einer persönlichen Ausbildung?	17
Was nutzt mir die Ausbildung persönlich?	18
Was nutzt mir die Ausbildung beruflich?	18
Was bedeutet „levelübergreifend“?	18
Wie erkenne ich eine nivata Yogaklasse?	19
Wie sind nivata Yogaklassen aufgebaut?	20
Ist nivata ein Yogastil?	20
Was ist das nivata Mantra?	21



nivata

Was bedeutet „integrales Yoga“?	21
Wie geht es nach der Yogalehrer-Ausbildung weiter?	22
Was ist die nivata®family?	22
Was ist das Charity-Projekt?	23
Was ist die nivata®Sommerwiese?	23
Was ist das Mentoring-Projekt?	23
Was ist die „Stille Woche“?	24
Wie kann man Katharina Middendorf kennenlernen?	24
Was sagen Teilnehmer & Partner über nivata?	24
Anmeldung	25
Sprechzeiten	25
Anmeldeformular	25
Fragebogen	25



nivata

Willkommen!

“Warum ich ausbilde? Aus Liebe zum Yoga, das so vielen Menschen in entscheidenden Situationen hilft, sanfter mit sich selbst und dem Leben zu sein (Katharina Middendorf).“

Es kann viele Gründe geben sich für eine Yogalehrer-Ausbildung zu interessieren, und oft sind diese zu Beginn nicht einmal klar oder verschieben sich im Laufe der Ausbildung. Was aber bei vielen am Anfang steht, ist das innere Bedürfnis weiterzugehen, tiefer einzusteigen und zu ergründen, warum Yoga so wirkt, wie es wirkt.

Eine Yogalehrer-Ausbildung zu beginnen ist ein entscheidender Schritt, den sich die meisten länger durch den Kopf gehen lassen, bevor dann die Entscheidung fällt: Jetzt ist es soweit!

Wenn Du Dich gerade an diesem Punkt befindest, dann kannst Du Dich schon jetzt freuen, denn Dich erwartet ein ganz besonderes Jahr: ein Jahr voller Yoga, voller neuer Impulse, voller Freude -

egal ob Du es beruflich nutzen möchtest, oder Yoga einfach als eine Möglichkeit der Auszeit für Dich selber ansiehst.

Wir wissen aus eigener Erfahrung und durch die Erfahrung aus den Ausbildungen, die wir begleitet haben, dass dieses Jahr eine Zeit sein wird, die Dich nachhaltig begleiten und prägen wird. Deshalb ist es uns über alle Maßen wichtig, dass es für Dich ein tolles Jahr wird, dass für Dich gesorgt ist und Du das lernst, was Du für die Umsetzung Deiner persönlichen oder beruflichen Ziele benötigst.

Aus diesem Grund stehen in der nivata Yogalehrer-Ausbildung folgende Punkte im Vordergrund:



Deine Begleitung: persönlich

Um einen persönlichen Austausch zu gewährleisten, findet die Ausbildung in einer Gruppengröße von max. 25 Teilnehmern*innen statt. Die Hausaufgaben werden von den Ausbildern Katharina Middendorf und Ralf Sturm persönlich korrigiert und den Schülern in schriftlicher Form oder als Audio-Aufnahme zur Verfügung gestellt. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, jederzeit die telefonischen Sprechzeiten für Fragen zu nutzen. Für weiteren Austausch stehen den Teilnehmern*innen Paten zur Verfügung, die bereits die Ausbildung abgeschlossen haben und gerne ihre Erfahrungen teilen. Das von uns organisierte jährliche Lehrertreffen bietet einen persönlichen Rahmen des Austauschs untereinander. So wie jede*r Teilnehmer*in besonders ist, ist auch jede Ausbildungsgruppe besonders und bekommt ein eigenes Ausbildungsmotto und erstellt gemeinsam ein Jahrgangsshirt. Dadurch entwickelt sich oft auch ein Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe.

Deine Technik: vielfältig

Die Ausbildung zeichnet sich besonders dadurch aus, dass sie aus der Vielfalt des Yoga schöpft. Wir bieten durch den integralen Ansatz der Ausbildung neben der fundierten Kenntnis der verschiedenen Yogawege (Hatha, Bhakti, Karma, Jnana, Nada, Kriya, Kundalini, Raja) eine intensive Auseinandersetzung mit der Yogalehre im Kontext westlicher Anforderungen und Bedürfnisse. So lernen die Teilnehmer*innen die verschiedenen Yogawege kennen, um den für sich passendsten zu finden. Das bedeutet:

- im Hatha Yoga die zwei energetisch unterschiedlichen Seiten (Sonne/Mond) durch Asana, Pranayama, Mudra und Bandha zu balancieren,
- im Nada Yoga die heilende Wirkung von Mantrén sinn- und kraftvoll in den Unterricht zu integrierén,
- im Kriya Yoga kraftvolle Reinigungsübungen anzuwenden und anzuleiten,
- im Jnana Yoga yogische Philosophien und Schriften zu verinnerlichen und weiterzugeben,
- im Kundalini Yoga Asana, Meditation und Kriya mit Chakrenbewusstsein anzuleiten,
- im Raja Yoga Meditation, Yoga Nidra und Antar Mouna zu praktizieren und anzuleiten,
- im Bhakti Yoga und im Karma Yoga (im Rahmen des Ausbildungsprojekts „Charity Mala“) die Bedeutung von Hingabe und Selbstlosigkeit zu verinnerlichen und zu erleben.



Dein Stil: einzigartig

Das Wichtigste am Unterrichten ist nicht das Wissen, sondern die Glaubwürdigkeit, die Du als Lehrer*in mitbringst. Getreu der Devise: „Unterrichte nur das, was Du verstanden hast“ legen wir besonderen Wert darauf, dass Du genau weißt, warum Du etwas machst und was Du wie machst. Die Glaubwürdigkeit hat aber auch noch eine zweite Facette und zwar die der Kongruenz. Du bist dann kongruent, wenn Du das weitergibst, was Dir entspricht, und von dem Du denkst, dass es für die Schüler hilfreich ist. Das bringt Dich in die wunderbare Lage, Deinen eigenen Stil entwickeln zu können und ein*e Lehrer*in zu werden, zu dem*der Du selbst gerne gehen würdest. In der Ausbildung hast Du die Möglichkeit diesen Stil zu finden, denn uns ist Deine persönliche Note wichtig. Die Übungen und Techniken, die Du lernst, sind so universell, dass sie Dir die Möglichkeit geben, Dein Yoga zu entwickeln. Dazu gehört, dass Du Deine Grundlagen kennst, und dazu gehört eine eigene Praxis. Wir unterstützen Dich daher, Deine eigene Yogapraxis aufzubauen und regelmäßig zu üben.

Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen, und wünschen viel Freude bei der vertiefenden Lektüre der Ausbildungsbeschreibung!

Katharina Middendorf & Ralf Sturm



nivata

„Wir haben nivata gegründet, um der Stille mehr Raum zu geben.“

Was ist nivata?

Nivata® ist eine Aus- und Fortbildungsschule für Yoga und Meditation. Nivata® besteht als eingetragene Marke (DPMA) seit 2005 und wurde gegründet von Julian und Katharina Middendorf. Nivata® sitzt in Berlin und wird von Katharina Middendorf und Ralf Sturm geleitet. Die Schule bietet Grundausbildungen in Yoga & Meditation, sowohl ein umfangreiches und modular aufgebautes Fortbildungsprogramm für Yogalehrer und Meditationsleiter. Renommierte Gastdozenten wie z.B. Anna Trökes unterstützen das vielfältige Weiterbildungs-Programm. Bildungsreisen & Retreats wie die „Stille-Woche“ dienen als Übungsvertiefung und Reflexion.

Was heißt „nivata“?

Nivata bedeutet „ohne Wind: Stille“, und der Begriff ist in einem Vers der Bhagavad Gita (6.19) zu finden. Es geht dabei um die Fähigkeit des Yogaschülers, Stille zu erleben.

Was zeichnet nivata aus?

Nivata ist eine Yoga Methode, die von Katharina Middendorf entwickelt wurde, um Schüler zu befähigen, eigenständig die für sie passenden Yogaübungen üben zu können. Nivata steht für Yoga und Meditation, die man maßgeschneidert für Yoga- und Meditationsklassen oder die Arbeit mit Einzelpersonen anpassen kann. Die Sequenzen und Übungen sind so universell, dass sie sowohl für Anfänger, für Yogageübte als auch für Menschen mit besonderen Beschwerden funktionieren. Nivata Yoga ist für jede*n praktizierbar. Es gibt keine unterschiedlichen Levels, sondern die Klassen sind themenorientiert. Bei nivata wird auf die Bedürfnisse und auf die Entwicklung jedes einzelnen Schülers geachtet.

Welche Form des Yoga lehrt nivata?

Nivata ist achtsamkeitsbasiertes Hatha-Yoga, das durch leicht auszuführende Übungen (statisch wie dynamisch) die Wahrnehmung schult, vertieft und dabei sowohl die kognitive wie auch die emotionale Ebene einbezieht.



Nivata kombiniert Techniken aus dem traditionellen Kundalini und Hatha Yoga (v.a. Satyananda Yoga/Bihar School of Yoga), dem achthgliedrigen Yogaweg nach Patanjali und von Katharina Middendorf selbst entwickelte Elemente wie den nivata Mondgruß, Sternengruß und die nivata Chakrenreihen. Das Spektrum an Yogaübungen ist mit über 100 Yogahaltungen sehr vielfältig. Viele dieser Haltungen werden in allen klassischen Schulen und Stilen des Hatha Yoga unterrichtet. Bei nivata werden diese gängigen Yogahaltungen um yogapsychologische Dimensionen erweitert. Neben dem Erlernen und Vertiefen der Lehren des Yoga geht es bei nivata um die Entfaltung der Persönlichkeit. Dazu liefert nivata Yogawerkzeuge, mit denen man lernt, seine eigenen Ziele und Wünsche zu erreichen. Das macht nivata u.a. zu einem Yoga für die eigene Persönlichkeitsentwicklung.

Wo kann ich nivata üben?

Bei nivata werden Schüler zum eigenständigen Üben befähigt, d.h., dass sie lernen, darauf zu achten, welches Yoga ihnen guttut, und sie eine regelmäßige Praxis aufbauen können. Es stehen neben der Yogalehrer-Ausbildung weitere Aus- und Fortbildungen, Online-Videos, Bücher und ausgebildete nivata-Lehrer in ganz Deutschland zur Verfügung. Ab Sommer 2018 gibt es ein Nivata Affiliate Studio in Berlin Zehlendorf: Yogaschule Zehlendorf, Riemeister Str. 114, 14169 Berlin, www.yogaschule-zehlendorf.de



Katharina Middendorf

„Wir sind Licht und Schatten. Und dazwischen so viel mehr.“

Katharina Middendorf ist eine deutschlandweit bekannte Expertin für Yoga. Sie ist Gründerin und Geschäftsführerin von nivata.

Katharina bildet Yoga- und Meditationslehrer aus, veröffentlicht Bücher zu den Themen Yoga, Partnerschaft und Persönlichkeitsentfaltung (u. a. GU Verlag). Sie schreibt regelmäßig für deutsche Yoga- & Lifestyle-Magazine und arbeitet als staatlich geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie in ihrer Praxis als Yogatherapeutin sowie als Paar- und Sexualtherapeutin.

Katharina Middendorf hat mit ihrer Arbeit zum Thema Weiblichkeit dem Mondgruß im Yoga in Deutschland zu großer Popularität verholfen. Darüber hinaus hat sie zahlreiche eigene Übungsreihen entwickelt (u. a. nivata®Namaskar – den Sternengruß, „Götter-Yoga“). Mit der nivata®Methode bringt sie ein einzigartiges Therapieinstrument mit, das sie u. a. in der nivata®Ausbildung zum Yogalehrer und in ihren Weiterbildungen in Yogatherapie unterrichtet.

Vor der Gründung von nivata arbeitete die studierte Diplom-Kommunikationswirtin als Kreativdirektorin in einer Berliner Design- und Markenagentur, war Marathonläuferin und praktizierte intensiv Ashtanga und Vinyasa Yoga.

2008 machte Katharina ihre erste Yogalehrer-Ausbildung zum Kundalini & Kriya Yoga Teacher im indischen Himalaya. Es folgten weitere Yogafortbildungen in Indien (u. a. bei Bharat Shetty in Mysore) und Ausbildungen in den USA (u. a. Khalsa Way® Pregnancy Yoga Teacher bei Gurmukh Kaur Khalsa). Prägend war vor allem ihre Ausbildung zum Yoga Instructor (Yoga Shikshak) an der Bihar School of Yoga (Rikhia/India).



nivata

Nivata Yogalehrer-Ausbildung

„Es ist nicht wichtig, was man mitbringt,
sondern was man mitnimmt.“

Aufbau der Ausbildung

Die nivata Yogalehrer-Ausbildung dauert 1 Jahr. Sie findet an 10 Wochenenden in Berlin sowie im persönlich angeleiteten Selbststudium statt.

Der Unterricht an den Wochenenden ermöglicht eine schrittweise Einführung in das Yogasystem (in Anlehnung an den achtgliedrigen Weg des Yoga nach Patanjali, der als Übungsweg stufenweise in den Zustand körperlicher Entspannung, emotionaler Ausgeglichenheit und geistiger Ruhe führt).

Die Wochenenden bestehen aus geführten Yogaklassen, der Vermittlung von Inhalten aus der Yogaphilosophie und Yogapsychologie, Anatomie, Didaktik, dem Aufbau und der Entwicklung von Übungssequenzen und Yogaklassen, Reinigungsübungen, Persönlichkeitstraining, Entwicklungsgesprächen und regelmäßigen Unterrichtsproben.

Das Selbststudium wird begleitet durch das ausführliche Yogalehrer-Handbuch, Audio- und Videomaterial, wie auch durch die persönliche Betreuung der Hausaufgaben durch die Ausbilder.

Inhalte der Ausbildung

Die Teilnehmer*innen der nivata Yogalehrer-Ausbildung lernen

- über 100 statische wie dynamische Übungen (Asanas, Pranayama, Mudras & Bandhas) aus Hatha Yoga, Kundalini Yoga und Kriya Yoga zu praktizieren und zu unterrichten.
- die von Katharina Middendorf entwickelten und deutschlandweit bekannten und in Fachzeitschriften und Büchern publizierten Sequenzen wie den nivata®Mondgruß, nivata®Sonnengruß und den nivata®Sternengruß.
- alle Übungen in Bezug auf Ausführung, Wirkungsweise und Ansagetechnik kennen.
- Übungen auf allen im Yoga beschriebenen Energieebenen (Koshas) wahrzunehmen und zu unterrichten. Dazu gehört anatomisches Wissen ebenso wie die Kenntnis feinstofflicher Wahrnehmungsmöglichkeiten (Vayus, Chakren) und die Fähigkeit der Visualisierung (Symbole).



nivata

- einen umfassenden Einblick in die Philosophie des Yoga und das Übungssystem des Yoga kennen. Hier werden die klassischen Schriften des Yoga (Patanjalis Yoga-Sutras, Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Upanishaden) ebenso besprochen wie die klassische Einteilung des Yoga in die verschiedenen Yogawege (Raja Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga).
- die geführte Tiefenentspannung „Yoga Nidra“ nach dem Begründer Swami Satyananda Saraswati als Entspannungsmethode und als Instrument zur Beseitigung von psychischen Blockaden kennen und unterrichten.
- unter Anleitung der Ausbilder yogische Reinigungstechniken (Shatkarmas) zu praktizieren.
- ihre eigene Yogapraxis zu entwickeln, zu vertiefen und diese selbstständig und regelmäßig zu üben (Sadhana). Dabei werden sie durch die persönlich angeleiteten Hausaufgaben ebenso unterstützt wie durch das Audio- und Online Material und den Kontakt zur Ausbildungsgruppe, den nivata Paten und nivata Lehrern (Sangha/nivata family).
- themenbasierte, strukturierte und intuitive Yogaklassen und Yoga-Workshops zu entwerfen (Sequencing) und zu unterrichten. Ebenso ist der Aufbau von individuellen Sequenzen für Einzelpersonen (Sadhana Sequencing) und das Entwerfen von Klassen oder Kursen für besondere Zielgruppen Teil der Ausbildung.
- levelübergreifend zu unterrichten, d.h., dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene die gleichen Übungen ausführen können. Dazu gehören eine präzise Ansagetechnik, der Zugriff auf die unterschiedlichen Ebenen der Unterrichtssprache und eine Präsenz- und Stimm Schulung. In der Ausbildung lernen die Teilnehmer*innen vor Publikum zu unterrichten (nivata Sommerwiese). Ebenso ist die Definition von Rolle und Aufgabe des Lehrers Gegenstand der Yogalehrer-Ausbildung.
- den Transfer von Yoga in den Alltag (Yogic Lifestyle). Dazu gehören der Umgang mit Gedanken und Gefühlen, wie er in den Yoga-Sutras nach Patanjali beschrieben wird. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer Anregungen, wie sie das Wissen der Ausbildung in unterschiedlichen Berufszweigen integrieren können. Die Teilnehmer werden in eine Methode eingeführt (Sadhana Class), die einen realistischen Weg im Beruf des Yogalehrers zeichnet.

Yogatechniken im Überblick

Die Teilnehmer*innen der nivata® Yogalehrer-Ausbildung lernen und üben die Ansage und die Ausführung der unten stehenden Yogatechniken. Sie lernen deren Wirkung



nivata

kennen, und können sie durch die Wiederholung langfristig in die eigene Yogapraxis und den Unterricht integrieren.

- Pavanmuktasana Serien 1 – 3 (Vorbereitende Haltungen)
Die drei grundlegenden Übungsserien aus dem Satyananda Yoga dienen der Vorbereitung aller weiteren Haltungen. Sie bieten darüber hinaus ein weites Spektrum an individuellen und sanften Techniken, die levelübergreifend funktionieren und jeweils eigene Charakteristiken besitzen (Teil 1: Gruppe der antirheumatischen Asanas, Lockerung der Gelenke; Teil 2: Gruppe der verdauungsfördernden Asanas, Harmonisierung der inneren Organe; Teil 3: Lösen von Energieblockaden)
- nivata® Chandra Namaskara (Mondgruß)
Der nivata Mondgruß ist eine dynamische Sequenz, die u. a. in Abendklassen eingesetzt werden kann, das Ida-Nadi (parasymphisches Nervensystem, beruhigend) stärkt und dem Yogaunterricht eine eigene Note verleiht.
- nivata® Surya Namaskara (Sonnengruß)
Der nivata Sonnengruß ist verbunden mit den 12 traditionellen Surya Mantren und stellt den Aspekt von Pingala-Nadi (sympathisches Nervensystem, aktivierend) in den Vordergrund, wirkt stärkend und zielführend.
- nivata® Namaskara (Sternengruß)
Der nivata Sternengruß ist eine dynamische Sequenz, die sich Sushumna-Nadi – dem Haupt-Energiekanal im Yoga – widmet und die Bewegung mit dem Aspekt der Stille verbindet.
- Asanas (Haltungen)
Die Haltungen entstammen hauptsächlich der Tradition der Bihar School of Yoga. Teilnehmer aus anderen Yogastilen werden fast alle ihnen bekannten Asanas in der Ausbildung vorfinden, da Satyananda Yoga ein klassischer Stil im Hatha Yoga ist. Darüber hinaus lernen die Teilnehmer auch viele neue und unbekannte Haltungen kennen, da Satyananda Yoga aus über 100 Haltungen besteht, die aus dem Yoga und Tantra stammen. Die Achtsamkeit liegt neben der Berücksichtigung der Anatomie der Asanas vor allem auf den emotionalen und energetischen Wirkungen. Hierzu gehören: Standübungen, Balancehaltungen, Vorwärtsbeugen, Rückwärtsbeugen, Drehungen der Wirbelsäule, Sitz- und Meditationshaltungen, Umkehrhaltungen, Augenübungen und Entspannungshaltungen.
- Atemtechniken (Pranayama)
Die verschiedenen Atemtechniken gliedern sich in wärmende, kühlende,



nivata

beruhigende, aktivierende und ausgleichende Atemweisen (u. a. Bhastrika, Nadi Shodhana, Ujjayi, Brahmari Pranayama).

- Mudras & Bandhas

Die feinstofflichen Gesten und Verschlüsse werden sowohl als eigenständige Übungen vermittelt als auch in Kombination mit Asanas oder Pranayama.

Durch die Integration in die eigene Praxis lernen die Teilnehmer sie durch eigene Erfahrung für sich selbst zu entschlüsseln.

- Yoga Nidra (yogische Tiefenentspannung)

Yoga Nidra kann ein wichtiger Bestandteil von Yogaklassen sein und die Endentspannung in Shavasana um eine geführte Dimension erweitern. Diese ursprünglich tantrische Technik erlangte ihre heutige Verbreitung und Bekanntheit durch die Bihar School of Yoga.

- Kriyas (Reinigungsübung)

Zu den Reinigungsübungen in der Ausbildung zählen vor allem die yogischen Reinigungshandlungen der Shatkarmas. Dazu gehören: Laghoo Shankaprakshalana, Kunjal, Trataka, Jala Neti, Kapalabhati und Nauli.

- Antar Mouna (Meditation der Stille)

Antar Mouna ist die Meditation der inneren Stille. Sie ist eine Vorstufe zur freien Meditation. Darüber hinaus schult sie die Haltung des Beobachters und ist damit eine wichtige Voraussetzung, um achtsames Yoga zu üben.

- AUM & Mantras

Für die Integration von Nada Yoga (Yoga des Klangs) werden Mantras gelernt und getönt. Diese können eine Möglichkeit bieten, den unruhigen Geist zu beruhigen und für die Yogapraxis oder die Meditation vorbereiten.

Lehrer der Ausbildung

- Katharina Middendorf ist seit 2008 Leiterin der Yogalehrer-Ausbildung.
- Ralf Sturm ist Co-Ausbilder der Yogalehrer Ausbildung und Leiter der Meditationsleiter-Ausbildung. Er unterrichtet Philosophie, Bhakti Yoga und Meditation. Mehr Infos: middendorf-sturm.de, ralfsturm.de
- Wolfgang Riedl ist Yin-Yoga-Ausbilder/Lehrer, Körpertherapeut und Yogalehrer und unterrichtet Anatomie in der nivata Yogalehrer-Ausbildung. Mehr Infos: wolfgang-riedl.de
- Nadin Isu ist Sängerin und Gesangslehrerin und schult die Teilnehmer in der nivata Yogalehrer Ausbildung in Gesang, Stimme und Präsenz. Mehr Infos: heavens-touch.de



nivata

Ausbildungszeiten

Die Module finden im Laufe eines Jahres statt. Die Teilnehmer entscheiden selbst, wann sie die Assistenzstunden absolvieren.

Die zehn Wochenenden der Yogalehrer-Ausbildung in Berlin beginnen samstags und sonntags um 9 Uhr und enden um 17 Uhr.

Ausbildungskosten

Die Ausbildung kostet monatlich 190 €. 500€ Anzahlung + 20 Raten oder 3500 € bei Einmalzahlung.

Das Paket „Teacher of Stillness“, das die von der Prüfstelle Prävention festgelegten 500 Kontaktstunden umfasst, kostet bei Sofortbuchung 4998 €.

Darüberhinaus sind die deutschsprachigen Ausgaben dieser Bücher zu erwerben: „Asana, Pranayama, Mudra, Bandha“ (Ananda Verlag) und die Bhagavad Gita (z. B. aus dem Goldman Verlag).

Die Ausbildungskosten beinhalten:

- 175 Kontaktstunden mit den Ausbildern und Lehrern
- nivata Yogalehrer-Handbuch (ca. 400 Seiten mit Texten, Illustrationen & Übungssequenzen)
- persönlich korrigierte Hausaufgaben
- Organisation und Durchführung der nivata Sommerwiese
- Download-Bereich für Audio- und Videomaterial
- Organisation und Durchführung des jährlichen Lehrertreffen
- Assistenzstunden in der anschließenden laufenden Ausbildung

Assistenzstunden

Die Assistenzstunden können ohne weitere Teilnahmegebühr an einem Ausbildungswochenende in der folgenden Ausbildung absolviert werden oder durch die kostenpflichtige Teilnahme an anderen Veranstaltungen mit Katharina Middendorf und/oder bei zertifizierten nivata Lehrern.

Ausbildungsort

Die Wochenend-Ausbildung in Berlin findet in nivata® Studio in Zehlendorf statt: Yogaschule Zehlendorf, Riemeister Str. 114, 14169 Berlin



nivata

Krankenkassen & Zertifizierung

Die nivata Yogalehrer-Ausbildung kann zum nivata[®] „Teacher of Stillness“ aufgestockt werden. Dann umfasst sie 375 Kontaktstunden (500 Übungseinheiten). Damit richtet sie sich nach den Standards des BDY und wird von der Zentralen Prüfstelle Prävention für die Krankenkassen anerkannt.

Der nivata[®] „Teacher of Stillness“ ist als Paket zum Preis von 4998 € buchbar. Kombinationen mit bereits absolvierten Yogalehrer-Ausbildungen an anderen Schulen sind auf Anfrage möglich.

Module/Pakete	Kontaktstunden (60min)	Übungseinheiten (45min)	Preis
Yogalehrer-Ausbildung	175	233	3500 €
Fortbildungen	5 x 12 = 60	5 x 16 = 80	295 €
Stille-Woche ^{**})	50	69	408* €
Mentoring Projekt ^{**})	90	120	---
Paket: Teacher of Stillness	375	500	4998 € (statt 5383 €)

*) zzgl. 4 Übernachtungen im Rosenwaldhof (ab 44 € pro Nacht inkl. Voll-Verpflegung)

^{**}) s. Seite 22

Voraussetzungen & Bewerbung

Die Teilnahme an der Ausbildung steht grundsätzlich jedem offen, unabhängig von Alter, Yogakennnissen und beruflichem Hintergrund.

Wichtig ist, dass Du das Gefühl hast, dass diese Ausbildung für Dich genau das Richtige ist. Wir begleiten Dich persönlich durch eins der wahrscheinlich wichtigsten Jahre Deines Lebens, denn eins ist sicher: Ob Du nachher unterrichten wirst oder nicht, Dein Leben wird sich in diesem Jahr verändern.

Um einen persönlichen Eindruck zu bekommen, kannst Du einen telefonischen oder persönlichen Termin während der Sprechzeiten vereinbaren.

Sprechzeiten

Mo & Do 9-12 Uhr

Nivata[®] Studio, Yogaschule Zehlendorf, Riemeisterstr. 114, 14169 Berlin,

www.yogaschule-zehlendorf.de

T +49 (0) 30 68 32 63 22, E-Mail: mail@nivata.de



Oder Du besuchst eine unserer Veranstaltungen. Das aktuelle Programm findest Du auf unserer Webseite: nivata.de Wir freuen uns auf Dich!



nivata

FAQ

„Du kannst dann mit der Ausbildung beginnen, wenn Du spürst: Das ist es!“

Ich bin Anfänger*in im Yoga. Kann ich trotzdem die Ausbildung machen?

Deine Yogapraxis wird sich im Lauf der Ausbildung vertiefen und entwickeln. Du musst keine Vorkenntnisse im Yoga mitbringen. Teilnehmen kann jeder, der bereit ist, alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen. Das in der Ausbildung vermittelte Yoga erfordert keine besonderen körperlichen Voraussetzungen – daher gibt es auch keine gesundheitlichen Einschränkungen, die ein Ausschlusskriterium darstellen. Bei der Anmeldung erhältst Du einen Fragebogen, in dem Du eventuelle gesundheitliche Beeinträchtigungen angeben kannst. Das wird dann ggf. in einem persönlichen Gespräch geklärt.

Wie merke ich, dass es Zeit ist eine Ausbildung zum Yogalehrer zu machen?

Du übst seit einiger Zeit Yoga und möchtest Deine Freude über das, was Du dabei erlebst, teilen. Vielleicht praktizierst Du schon viele Jahre und findest: Jetzt ist es soweit! Vielleicht beginnst Du auch gerade erst, aber spürst schon: Das ist es! Vielleicht bemerkst Du einfach, dass da etwas in Dir ist, was schon lange lebendig sein möchte.

Im Laufe des Jahres siehst Du von Wochenende zu Wochenende immer klarer, wohin Dein Weg gehen soll, was Du tun kannst, um Deine Ziele zu erreichen, und wie Du auch andere für diesen Weg begeistern kannst. Du lernst auf Deine Weise zu ergründen, wie welches Yoga wirkt und wie Du es für Dich am besten einsetzen kannst. Auf diese Weise kannst Du die Yogaform finden, die Dir wirklich guttut.

Was macht die nivata Yogalehrer-Ausbildung zu einer persönlichen Ausbildung?

Bei uns bist Du keine Nummer. Sätze wie „Du dahinten in der letzten Reihe, heb mal den Arm höher“ gibt es bei uns nicht. Um einen individuellen Austausch zu gewährleisten, findet die Ausbildung in einem persönlichen Rahmen statt. Die Hausaufgaben werden von den Ausbildungsleitern Katharina Middendorf und Ralf Sturm persönlich nach jedem Wochenende diskutiert und korrigiert. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, die telefonischen Sprechzeiten für Fragen zu nutzen. Für weiteren Austausch stehen den Teilnehmern Paten zur Seite, die bereits die



nivata

Ausbildung abgeschlossen haben und gerne ihre Erfahrungen teilen. Für den Austausch untereinander stehen Gruppen der Nivata Community zur Verfügung und es findet jährlich das nivata Lehrertreffen statt.

Was nutzt mir die Ausbildung persönlich?

Wir alle kennen die Anforderungen die schwierige Situationen im Leben an uns stellen. Yoga ist ein guter Weg, besonnen und bestimmt an Umbruchsituationen heranzugehen. Du lernst, Dich in schwierigen Situationen zu entspannen und in diesem Zustand neue Kraft aufzutanken. Und Du lernst, mit dieser Kraft sinnvolle Ziele kennenzulernen, sie anzupacken und auch zu erreichen. Zudem hast Du ein ganzes Jahr Zeit, Dich mit Dir selbst zu beschäftigen. Die Wochenenden gehören nur Dir. Zusätzlich kann auch die Ausbildungsgruppe, in die viele Menschen mit ähnlichen Wünschen kommen, Dir die Möglichkeit für neuen persönlichen Austausch bieten.

Was nutzt mir die Ausbildung beruflich?

Die nivata Yogalehrer-Ausbildung befähigt Dich, Yoga für Menschen aller Altersgruppen zu unterrichten. Da die Übungen einfach auszuführen sind, kannst Du Deinen Unterricht jederzeit an Teilnehmer mit besonderen Bedürfnissen anpassen. Du bekommst einen großen „Werkzeugkoffer“ an Yogaübungen und -techniken die Du für Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen – und auch für Dich selbst – einsetzen kannst. Viele Teilnehmer berichten, wie ihnen das Wissen aus der Ausbildung in ihren therapeutischen oder beratenden Berufen hilft, Menschen besser und konkreter zu beraten. Denn eine Yogalehrer-Ausbildung zu machen bedeutet nicht, dass man dann auch Yogalehrer werden muss. Mit dem universellen Handwerk, das wir Dir an die Hand geben, kannst Du genauso gut in Deinem jetzigen Job weiterarbeiten oder einen neuen wählen und dort Inhalte aus der Ausbildung integrieren.

Nivata bietet auch berufsergänzende Fort- und Ausbildungen an (z. B. für Heilpraktiker, Psychotherapeuten etc.), die es möglich machen Yoga, Achtsamkeit und Meditation in den bestehenden Beruf zu integrieren.

Was bedeutet „levelübergreifend“?

Die Asana-Praxis bei nivata basiert maßgeblich auf den Lehren der Bihar School of Yoga, einer führenden indischen Schule in der Forschung und Vermittlung von Yogatherapie. Oberstes Gebot der Asana- und Pranayama-Übungen ist hier immer



nivata

ahimsa, das Nicht-Verletzen. In der Ausbildung werden keine Übungen vermittelt, die physiotherapeutisch bedenklich sind.

Mit den über 100 Übungen kannst Du ohne Einschränkungen unterrichten und mit diesem Werkzeugkoffer Klassen oder Konzepte entwickeln, die Dir und Deinem Stil entsprechen.

Wie erkenne ich eine nivata Yogaklasse?

Eine nivata Klasse kannst Du unabhängig vom Aufbau auch an ihrem „Klima“ erkennen. Die Methode basiert auf sechs Grundideen:

Sankalpa (Intention, Sinn)

Thema oder Intention wird gesetzt oder angeregt, so dass die Schüler ein Ziel mit in die Übungspraxis nehmen, das nachher auch im eigenen Erleben überprüfbar ist „Wie ging es mir am Anfang? Wie geht es mir jetzt?“

Sadhana (eigene Übungspraxis)

Es werden Übungshinweise und Motivationen gegeben damit jeder seine eigene Praxis zuhause haben kann. Das Üben von „Sets in Intervallform“ unterstützt das eigenständige Lernen. Der Lehrer macht die Übungen nicht mit, so dass der Schüler schon in der Klasse unabhängig übt.

Stille (Pratyahara)

Es gibt angeleitete Phasen der Stille, in denen der Lehrer nicht spricht und der Schüler die Möglichkeit hat, ganz bei sich und seinen Sinnen zu sein bzw. sich von seinen Sinnen zurückzuziehen.

Shavasana (Nachspüren)

Nach jedem „Set in Intervallform“, jeder Sequenz oder jeder Übung wird ein Nachspüren angeleitet, das entweder im liegenden, sitzenden oder stehenden Shavasana angeleitet wird.

Siddhis (Systemik)

Es gilt die Annahme, dass jeder Schüler über die Fähigkeiten verfügt, die für ihn passende Form zu finden und es wird daher wenig eingegriffen (korrigiert). Das Vertrauen des Schülers in die eigenen Fähigkeiten wird gestärkt.



nivata

Sthira Sukham Asanam (einfache Haltungen)

Die Haltungen sind so anzuleiten, dass jeder Schüler die Möglichkeit hat, diese stabil, freudvoll und gesund auszuführen. Die Haltungen sind einfach, die Ansagen variieren individuell in verschiedenen „Sprachebenen“ (Koshas), damit jeder Schüler die Chance hat zu „verstehen“ und umzusetzen.

Wie sind nivata Yogaklassen aufgebaut?

Jede Klasse richtet sich nach einem Thema, mit psychisch-geistiger Ausrichtung. Die Klassen bestehen aus einfach auszuführende Körperhaltungen, Atemübungen und Meditationen. Innere Stille, im Sinne von zur Ruhe kommen ist ein zentrales Leitmotiv der Klassen. Durch die Annäherung an das Innere werden Entspannung und Selbstakzeptanz möglich und umgekehrt, ob in dynamischen oder statischen Elementen.

Es gibt verschiedene Klassentypen, wobei die drei Klassentypen nivata energize, nivata recharge und nivata balance einen großen Stellenwert einnehmen.

In jeder Nivata Yoga Klasse finden sich bestimmte Elemente wieder, die den Stil erkennbar und erlernbar machen (u.a. Klassenthema, Anfangsmantren, Warmin bestehend aus einfache vorbereitende Übungen die als Flows in Intervallen geübt werden, Sonnen- Mond oder Sternengruß als dynamische Sequenz in der Mitte der Klasse, Savasana zum Nachspüren nach der dynamischen Sequenz, traditionelle Hatha Yoga Haltungen, die erst dynamisch dann statisch geübt werden, Yoga Philosophie & Psychologie, die während des Übens erklärt/beschrieben wird, einer Asana-Freestyle, die jeder Schüler selbst aussucht, Pranayama/Kriyas, die thematisch/energetisch eingegliedert sind in die Klasse, Stille (mind. 2 Minuten) und Yoga Nidra (Entspannung, Beginner oder Chakra).

Ist nivata ein Yogastil?

Nivata ist eine Ausbildungsschule und eine Methode. Wir haben uns auf Yogalehrer-Ausbildungen und Fortbildungen spezialisiert und bilden Lehrer aus, die danach selbst entscheiden können, welchen Stil sie unterrichten möchten, und ob sie überhaupt unterrichten möchten. Wir sind aber kein „Gemischtwarenladen“ in dem man unterschiedliche Stile lernt. Der einzige Stil den wir kennen heißt Einfachheit. Wenn Übungen einfach für den Schüler auszuführen sind, bekommt er dabei keinen Stress dadurch, dass er nicht weiß wie die Übung geht, oder sein Körper nicht dazu in der Lage ist, die Übung auszuführen. Wenn der Schüler das, was Du sagst, umsetzen kann, und er sich dabei gut fühlt, dann hast Du Zeit, mit dem wirklichen Unterrichten



nivata

zu beginnen. Dann kannst Du vermitteln, um was es Dir eigentlich geht. Denn der Schüler wird Dir folgen können!

Du lernst ein Yoga, bei dem man nicht über seine Grenzen geht. Es ist ein Yoga ohne Stress, das eine tiefe und schnelle Weiterentwicklung bietet.

Was ist das nivata Mantra?

Das nivata Mantra ist einem Vers der Bhagavad Gita (6.19) entnommen und kann am Anfang und am Ende der Yogaklasse mit den Schülern getönt werden. Es legt den Fokus auf die Stille, die wir herstellen können, wenn wir uns im Zustand des Yoga befinden, auch wenn um uns herum das Leben tobt.

Yatha Dipo nivata stho
Nengate sopama smrta
Yogina yatha cittasya
Yunjato yogam atmanah

(Wie eine Kerze an einem windgeschützten Ort, so ruht der Yogi, seinen Gedankenfluss stillend in seinem bewussten Selbst.)

Was bedeutet „integrales Yoga“?

Die nivata Yogalehrer-Ausbildung beinhaltet neben Hatha Yoga auch die drei in der Bhagavad Gita beschriebenen klassischen Yogawege des Jnana Yoga, Bhakti Yoga und Karma Yoga und außerdem Raja Yoga – das Yoga der Meditation – nach Patanjalis Yoga-Sutras, Kriya Yoga und Kundalini Yoga. Die beiden Letzteren haben in unterschiedlichen Schulen jeweils unterschiedliche Bedeutungen. Bei nivata bezieht sich Kriya Yoga auf die traditionellen Reinigungsübungen und Kundalini Yoga als das Yoga der Energie auf das Wissen über die Psychologie der Chakren. Die Teilnehmer erhalten so einen fundierten Einblick in die Yogaphilosophie und ihre unterschiedlichen Wege und können den oder die für sich stimmigsten finden.

- Hatha Yoga –
Asanas üben, ihre Wirkung kennen und zweckgerichtet anleiten können
- Nada Yoga –
die heilende Wirkung von Mantras sinn- und kraftvoll in den Unterricht integrieren



nivata

- Kriya Yoga –
kraftvolle Reinigungsübungen anwenden und anleiten
- Jnana Yoga –
Yogische Philosophien (z. B. Vedanta) und Schriften (z. B. Bhagavad Gita, Yoga-Sutras) verinnerlichen, leben und weitergeben
- Kundalini Yoga –
Asana, Meditation und Kriya mit Chakrenbewusstsein üben, erfahren und anleiten
- Raja Yoga –
Meditation, u. a. Yoga Nidra und Antar Mouna, praktizieren und weitergeben.
- Bhakti Yoga & Karma Yoga –
die Wichtigkeit von Hingabe und Selbstlosigkeit verinnerlichen, erleben und ausstrahlen

Wie geht es nach der Yogalehrer-Ausbildung weiter?

Das nivata Ausbildungsprogramm gewährleistet, dass nach der Yogalehrer-Ausbildung zum nivata® teacher nicht Schluss ist. Zahlreiche Fortbildungen und spezielle Ausbildungen geben Dir die Möglichkeit, bei nivata weiterzulernen und Deine Fähigkeiten auszubauen.

Die Fortbildungen sind zum einen eine Vertiefung für nivata Yogalehrer, zum anderen bieten sie für Yogalehrer anderer Schulen eine Möglichkeit, ihr Wissen zu erweitern.

Die neuesten Sequenzen und Themen von Katharina Middendorf werden in den Fortbildungen weitergegeben.

Das nivata Ausbildungsprogramm umfasst Fortbildungen und weiterführende Ausbildungen, die nach Interessenschwerpunkt aus dem nivata Programm ausgewählt und zusammengestellt werden können.

Was ist die nivata®family?

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung möchten einige Teilnehmer*innen den Schritt in die Lehrtätigkeit gehen. Dabei hilft die nivata®family denjenigen, die sich sichtbar im Außen als nivata®teacher präsentieren möchten und das Prinzip „Better together“ für sich nutzen möchten. Die enge Verbindung zur Marke nivata® und Katharina Middendorf kann Dich unterstützen, Deinen Platz in der Yogawelt zu finden. Die Vernetzung, die durch nivata und die family-Mitglieder stattfindet, z.B. gemeinsame Aktionen der nivata®family, sorgen für Aufmerksamkeit und bieten eine Kommunikationsplattform, die sicher und qualitativ hochwertig ist. Die regelmäßige



nivata

Pressearbeit von nivata kann Inspiration sein, sich den jeweiligen Themen anzuschließen und passend zur Öffentlichkeitsarbeit von nivata eigene Veranstaltungen anzubieten.

Was ist das Charity-Projekt?

Um die Yogawege Bhakti Yoga und Karma Yoga erlebbar zu machen, gibt es in der Ausbildung das Projekt „Charity-Mala“. In diesem Projekt ist die Ausbildungsgruppe gefragt, sich ein Spendenprojekt zu suchen und durch das Knüpfen und Verkaufen von Malas (Gebetsketten) soviel Erlöse wie möglich zu erzielen, die dann zu 100 Prozent dem Spendenprojekt zugutekommen. Wir spenden die Perlen, die nötig sind für die Herstellung der Malas. Das Projekt findet am Ende der Ausbildung seinen Höhepunkt, wenn der Spendenerlös übergeben wird. Jedes Jahr lassen sich die Gruppen etwas Besonderes einfallen, um den Verkauf ganz besonders attraktiv zu machen. Zum Beispiel wurden 2012 die Ketten vom Dalai Lama gesegnet, von Stars wie z.B. Esther Schweins als Fotomodell präsentiert und von der Zeitschrift YOGA AKTUELL versteigert. 2014 wurden die Malas in Stille geknüpft und von Freund zu Freund verkauft, um den Erlös dem Hospiz Schöneberg zukommen zu lassen.

Was ist die nivata®Sommerwiese?

Die nivata®Sommerwiese ist für die Teilnehmer der Ausbildung zum nivata®Yogalehrer die erste Gelegenheit, vor einem größeren Publikum, Freunden und Bekannten zu unterrichten. Weil man nur dann Lehrer ist, wenn man Schüler hat, und auch nur dann, wenn man lehrt, und weil es im Yoga auch darum geht, mit Leichtigkeit Wohlbefinden herzustellen, bekommen die Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung die Aufgabe, ein eigenes Event auf die Beine zu stellen, bei dem sie mit Spaß ins erste Unterrichten gehen können und an dem die Schüler mit Freude teilnehmen.

Was ist das Mentoring-Projekt?

Beim Mentoring-Projekt wählt jeder Teilnehmer ein Yogaprojekt aus, an dem er zusammen mit einem Lehrer seiner Wahl arbeiten möchte. Dabei ist der enge Austausch mit dem Lehrer ebenso wichtig wie der selbst gewählte Themenschwerpunkt. Das Mentoring-Projekt bietet die Gelegenheit die eigenen Interessen als Yogalehrer so zu vertiefen, dass sie bereits einen Bezug zur späteren beruflichen Ausrichtung oder Veränderung haben. Das kann z.B. der Unterricht an Schulen, Arbeit im Hospiz oder auch die Organisation von Weiterbildungen etc. sein.



Was ist die „Stille Woche“?

Die „Stille Woche“ ist ein Yoga- und Vipassana-Retreat auf dem Land. Nach den Monaten des Lernens und Lehrens widmen sich die Teilnehmer in dieser Stille Woche ganz sich selbst. Sie werden hier noch einmal mit den Themen konfrontiert, die für sie in der Ausbildung aufgetaucht sind und können im Austausch mit den Ausbildern Ralf Sturm und Katharina Middendorf entdecken, wo sie stehen, können sich im sicheren Rahmen im inneren Spiegel anschauen und dabei schließlich alte und eventuell lange festgehaltene Blockaden auflösen.

Wie kann man Katharina Middendorf kennenlernen?

Katharina ist jeden Montag und Donnerstag zwischen 9 und 12 Uhr für alle Fragen zur Ausbildung und den Fortbildungs-Terminen persönlich am Telefon zu erreichen. Es ist auch möglich, einen persönlichen Kennenlerntermin in Berlin zu vereinbaren.

Terminanfragen für ein persönliches Gespräch zur Ausbildung mit Katharina Middendorf können per Mail oder telefonisch vereinbart werden.

E-Mail: km@nivata.de, Tel: 030-68326322

Was sagen Teilnehmer & Partner über nivata?

„Katharina Middendorf, meine Yogaausbilderin hat es geschafft, sogar mich, einst die größte Skeptikerin, dem Yoga sehr nahe zu bringen. Weil es die ehrlichste, bodenständigste, authentischste Yogarichtung ist, die ich bisher erlebt habe. Nivata ist die Essenz des Yoga; das, worum es eigentlich geht.“ (Alexandra S., Trainerin)

„Ich kann kaum in Worte fassen, wie tief die Ausbildung, die ihr kreiert habt, mich lehrt und anregt. Wie gut sie mich abholt, angenehm verwirrt und nährt, bereichert und erfreut!“ (Kerstin M.-K, Psychologische Psychotherapeutin)

„Die Yogalehrer-Ausbildung von nivata ist das Universellste, was ich bisher kennengelernt habe, weil es für jeden funktioniert. Ich fühle mich wirklich gut aufgehoben, weil ich das Gefühl habe, dass jede Frage, die ich habe, auch wirklich beantwortet wird.“ (Ninette K., Projektleiterin)

„nivata ist die einzige Yogarichtung, die sich wirklich speziell um emotionale Zustände kümmert.“ (Dieter Gurkasch, Yogalehrer & Autor „Leben reloaded“)



nivata

Anmeldung

„Es ist Dein Weg.
Nur Du kannst ihn gehen!“

Sprechzeiten

Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch!

Mo & Do 9-12 Uhr

nivata® Studio,

Yogaschule Zehlendorf, Riemeister Str. 114, 14169 Berlin

www.yogaschule-zehlendorf.de

T +49 (0) 30 68 32 63 22

E-Mail: mail@nivata.de

Anmeldeformular

Bitte fülle das Anmeldeformular in zweifacher Ausfertigung aus und schicke es zusammen mit dem Fragenbogen an:

Nivata

Argentinische Allee 169

14169 Berlin

Du erhältst von uns dann in wenigen Tagen die Bestätigung und die erste Ausbildungspost zusammen mit der Rechnung.

Fragebogen

Bitte fülle den Fragebogen zusammen mit der Anmeldung aus und sende uns diesen ebenfalls mit der Post zu. Wir freuen uns, Dich schon darüber ein bisschen kennenzulernen. Du kannst Dich gern bei Rückfragen telefonisch oder per Mail an uns wenden.