

Klarheit im Selbst finden – Gruppensupervision für YogalehrerInnen

Unter Supervision für Yogalehrer wird oft Hilfe, Unterstützung und Anleitung verstanden zu allen Fragen des „richtigen“ Unterrichtens und Fehler Korrigierens.

Aus meiner langjährigen Unterrichtspraxis weiß ich, dass Konflikte, deren Lösung viel Zeit und manchmal Jahre in Anspruch nehmen, oft gar nicht so viel mit dem Yoga an sich zu tun haben, sondern eben nur im Rahmen des Unterrichtens auftauchen. Vielleicht haben wir plötzlich eine/n schwierige/n Schüler/in, deren Verhalten uns herausfordert oder schwankende Gruppengrößen machen uns zu schaffen und wir reagieren schlecht gelaunt auf eine Flaute oder das Verhältnis von Kosten und Einnahmen macht uns zu schaffen oder wir haben Konflikte mit Raumvermieter, Kollegen im Fitnessstudio, dem Babysitter oder Konkurrenzprobleme mit der Yogalehrerin im Nebenhaus usw.

Diese Randkonflikte sind es, die uns so weit ausbremsen können, dass wir keinen Zugang finden zu kreativen Lösungen. Wir ärgern uns über die anderen und uns selbst und kommen einfach nicht weiter oder fragen uns auch, warum ausgerechnet uns das passiert.

Rückbesinnung auf sich selbst kann zu oft überraschenden Lösungen führen und Selbstheilungsprozesse in Gang setzen. Doch betriebsblind und ohne Unterstützung von außen kreisen wir oft jahrelang um unser Problem.

Supervision für YogalehrerInnen - so wie ich sie verstehe - kann und soll eine Abkürzung sein auf dem Weg zur kreativen Lösung. Dazu schauen wir auf uns selbst, indem wir die Unterstützung der Gruppe annehmen.

Die Methoden kommen aus dem Schatz des Kundalini Yoga. Weitere Methoden sind das Malen, Ho'oponopono, systemische Aufstellungsarbeit und alles, was ich im Laufe eines langen Lebens gelernt habe: Gestaltarbeit, Bioenergetik, systematische Analyse, Selbsthypnose, Sat Nam Rasayan und nicht zuletzt Herz und Verstand.

Wann: **Samstag, 8. Oktober 2011**, 10 bis 14 Uhr

Wo: YogaPlusPunkt, Nonnenstr. 4, 04229 Leipzig

Anmeldung: sofort unter info@yogaplus-punkt.de

Teilnahmebeitrag: 35,- €

Mitbringen: Yogaklamotten, Schreibzeug und dich.