
essence of Soma
Somamo
Somatic Yoga Ausbildung
Info Video



Catherine

Basierend auf Yoga, Dance und den Somatics sowie deren therapeutischen Aspekten begleite ich im Einzel- und Gruppensetting transformative Prozesse durch kreative Bewegung, innere Erforschung und Körperarbeit, um so starke Ressourcen zu erarbeiten und neue positive Erfahrungen zu ermöglichen.

Ein wichtiger Aspekt meiner Arbeit ist die emotionale Metamorphose durch kreative Bewegung und körperpsychotherapeutische Methoden aus Somatic Experiencing, Narm und der Tanztherapie, um so die Beziehung zur eigenen Psyche und der lebendigen Kraft der Emotionen wiederherzustellen.

Die Verbindung von tantrischer Philosophie und Körperpsychotherapie ist ein weiterer Aspekt meiner Arbeit. Sie ermöglicht es, den Kern unseres menschlichen Lebens zu berühren – die eigene Essenz.



Was ist Somatic Yoga?

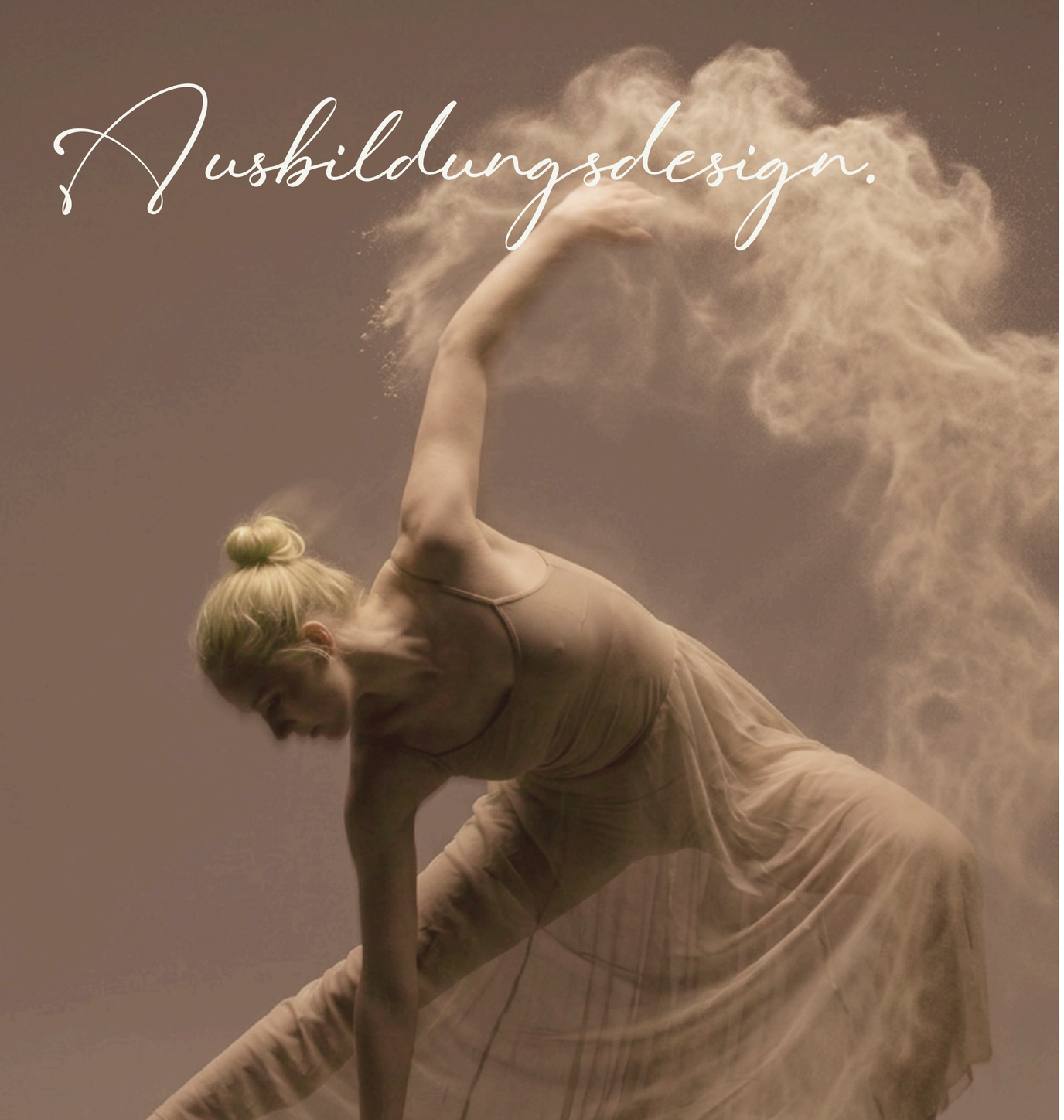
Somatic Yoga verbindet die alte Lehre des Yoga mit den modernen Disziplinen der Somatics



SOMAMO verbindet kreative Freiheit, zeitgenössische Bewegung, Yoga, Somatics und Tanz die Erfahrung der eigenen Metamorphose.

So verschmelzen deine Erfahrungen zu einem Melange der Lebendigkeit.

Du lernst, wie du deinen Körper als Wegweiser nutzt – nicht nur für körperliche Gesundheit, sondern für ein tiefes Verständnis deiner selbst und deiner Emotionen.



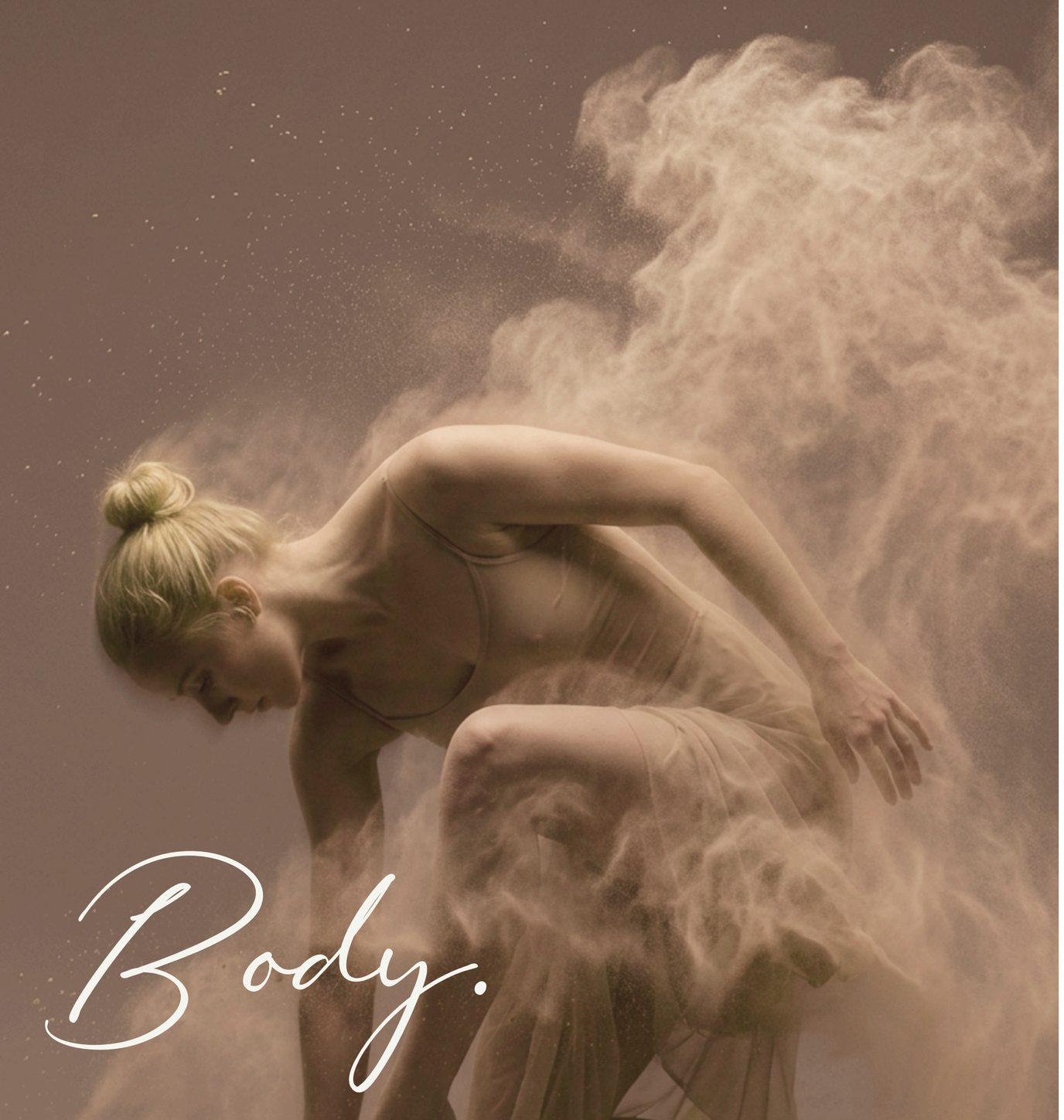
Ausbildungsdesign.

Die gesamte Somamo Somatic Yoga Ausbildung besteht aus drei Teilen, neun Modulen und umfasst 500 h.

Sie schließt mit dem Titel Somamo Somatic Yogapädagogin/-therapeut*In (HPG) ab und kann zur Krankenkassen Zulassung führen.

Die Ausbildung ist spiralförmig aufgebaut und so kannst du mit jedem Modul das Erlernte vertiefen und neues Wissen integrieren.

Den Rhythmus jedes Modules gibt unser eigener Dreiklang von Body.Soma & Soul vor, welcher auch den Makrokosmos der Ausbildung bestimmt.

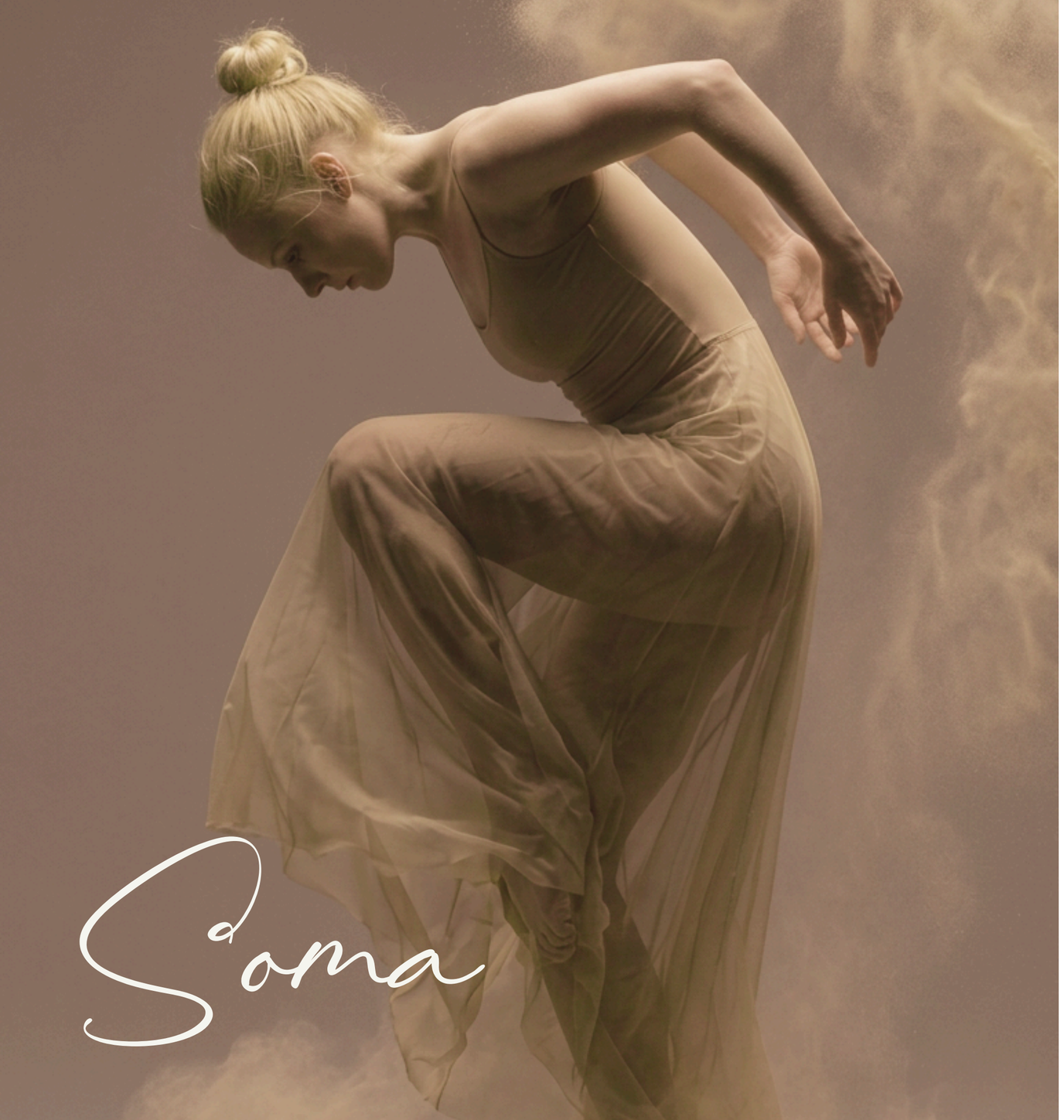


Der erste Teil BODY. beschäftigt sich intensiv mit dem Wunderwerk unseres Körpers und schließt nach 200h mit dem Titel
Somamo Somatic Yogalehrer*In ab.

Schon hier hast du alle Tools in der Tasche, um selbst unterrichten zu können und deine ersten Erfahrungen im Einzel- und Gruppensetting zu machen.

<u>3 Module:</u>

- Vibrant Body
- Embodied Being
- Teaching Heart



Im zweiten Teil SOMA. erhältst du ein fundiertes Wissen über somatische Psychologie, die Traumalehre, Emotionen und vieles mehr.

Dieser Teil schließt nach 200h mit dem Titel
Somamo traumasensible Somatic Yogalehrer*In ab.

<u>3 Module:</u>

- Flow of Nature
- Ocean of Emotion
- Spiral of Life



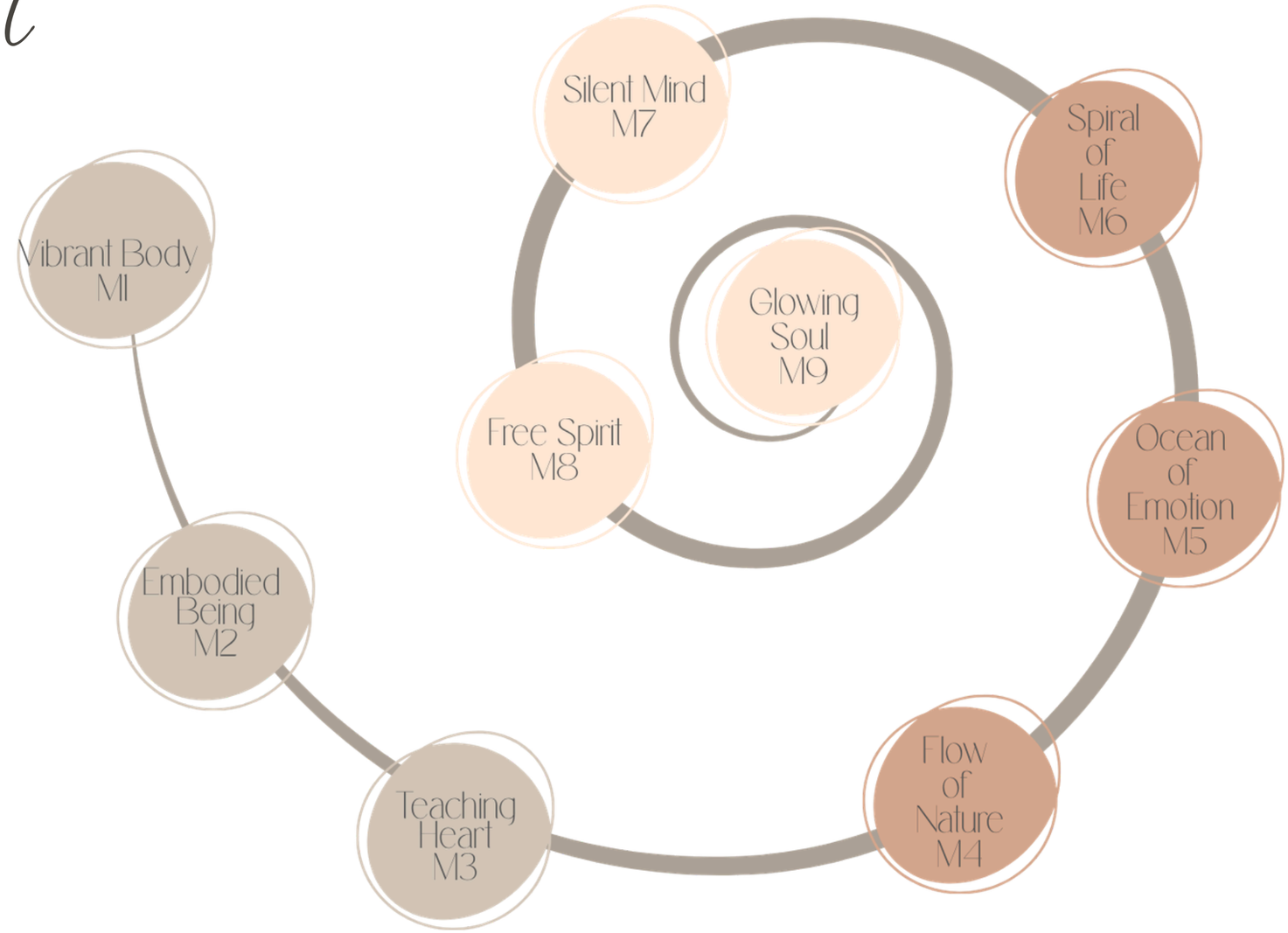
Der dritte Teil SOUL. bringt dir die Meditation und Spiritualität des Yoga nahe, danach kannst du Menschen in Meditation führen und sie in ihren inneren Prozessen begleiten.

SOUL. schließt nach 100h mit dem Titel: Somamo traumasensible Somatic Meditationslehrer*In ab

<u>3 Module:</u>

- Silent Mind
- Free Spirit
- Glowing Soul

Module


Silent Mind
M7
Spiral
of
Life
M6
Vibrant Body
M1
Glowing
Soul
M9
Free Spirit
M8
Ocean
of
Emotion
M5
Embodied
Being
M2
Flow
of
Nature
M4
Teaching
Heart
M3

Vibrant Body



Modul 1

Im Modul Vibrant Body wirst du entdecken, wie lebendige Anatomie und biomechanische Harmonie zusammenwirken können, um die eigene Bewegung als angenehm und fließend wahrzunehmen.

- Intelligente biomechanische Prinzipien für die Praxis
- Anatomie von Fuß bis Kopf
- Lebendige Anatomie in Bewegung
- Haltungen des Yoga: der Körper im eigenen Ausdruck
- Körperintelligenz, erkennen und entfalten
- Bewegungen der Somatics von Fuß bis Kopf, welche Schmerzreduktion unterstützen
- Schmerz als Sprache des Körpers
- Schmerztheraapeutische Ansätze von Yoga & Somatics
- Ernährung & Detox für einen vibrierenden Körper
- Body Talk & Body Scan
- Freier Atem: Praxis eines bewussten und lebendigen Atem
- Reise durch die Geschichte des Yoga
- Übersicht über die Philosophien des Yoga
- Makrokosmos und Mikrokosmos
- u.v.m.

Body.

Embodied Being

Modul 2



In Embodied Being tauchst du in die somatischen Körpersysteme ein und erfährst die zelluläre Weisheit die im Körper verborgen liegt kennen und verstehst so wie das Wunder des menschlichen Körpers funktioniert.

- Somatic Yoga
- Flow: der Körper in Bewegung
- Körpergefühl entwickeln, als Basis einer gesunden Körperpraxis
- Somatische Körpersysteme in die Bewegung integrieren
- Soma ~die lebendige Welt unseres Körpers: Zelle & Gewebe
- Lebendige und bewegte Psychosomatik
- Somatische Körpersysteme
- Somatics, eine Lehre der Lebendigkeit
- Geschichte unseres Körpers: Wie wir den Körper verloren haben
- Wie wir in den Körper zurückfinden können
- Embodiment: zur Weisheit des Körpers zurückkehren
- Bodyfullness: aus der Kraft des Körpers leben
- u.v.m.

Body.

Teaching Heart

Modul 3



Das Modul Teaching Heart führt dich in die Kraft des Lehrens ein und zeigt dir, wie du einen sicheren und transformierenden Raum für deine Teilnehmer*Innen gestalten kannst.

- Blick auf die Basishaltungen
- Biomechanische Prinzipien aus der Sicht des Lehrers*in wahrnehmen & anleiten
- Form, Atem und Flow
- Asanagruppen
- Sequenzaufbau
- Unterrichtsaufbau
- Das Lehren des Yoga als Berufung: Unterricht der von Herzen kommt
- Einen sicheren Raum für Transformation schaffen: den Raum halten, Gruppenmind etc.
- Die eigene Lehreridentität finden und entwickeln
- Die Beziehung des Schülers zum eigenen Embodiment kultivieren
- Ethik im Yoga:
- u.v.m.

Body.

Flow of Nature

Modul 4



Im Modul Flow of Nature beginnst du deine innere Landschaft nicht nur zu erkunden, sondern in Bewegung zu durchwandern und eine Verbindung zwischen deinem Körper und Psyche und der Natur zu spüren.

- Elemental Flows: Somatic Yoga & Movement, um die 5 Elemente zu verkörpern
- Kreative Bewegungsimpulse & Vertiefung von Biomechanik und Flow
- Einführung evolutive Bewegun
- Das schöpferische Universum: Von der Geburt des Universums bis hin zum Leben auf dieser Erde
- Die Mutter Erde und ihre Geschichte
- Naturspiritualität & Animismus und ihre Lehren für ein neues, ökologisches Bewusstsein
- Einführung in eine natürliche Ökosophie
- u.v.m.

Soma.

Ocean of Emotion



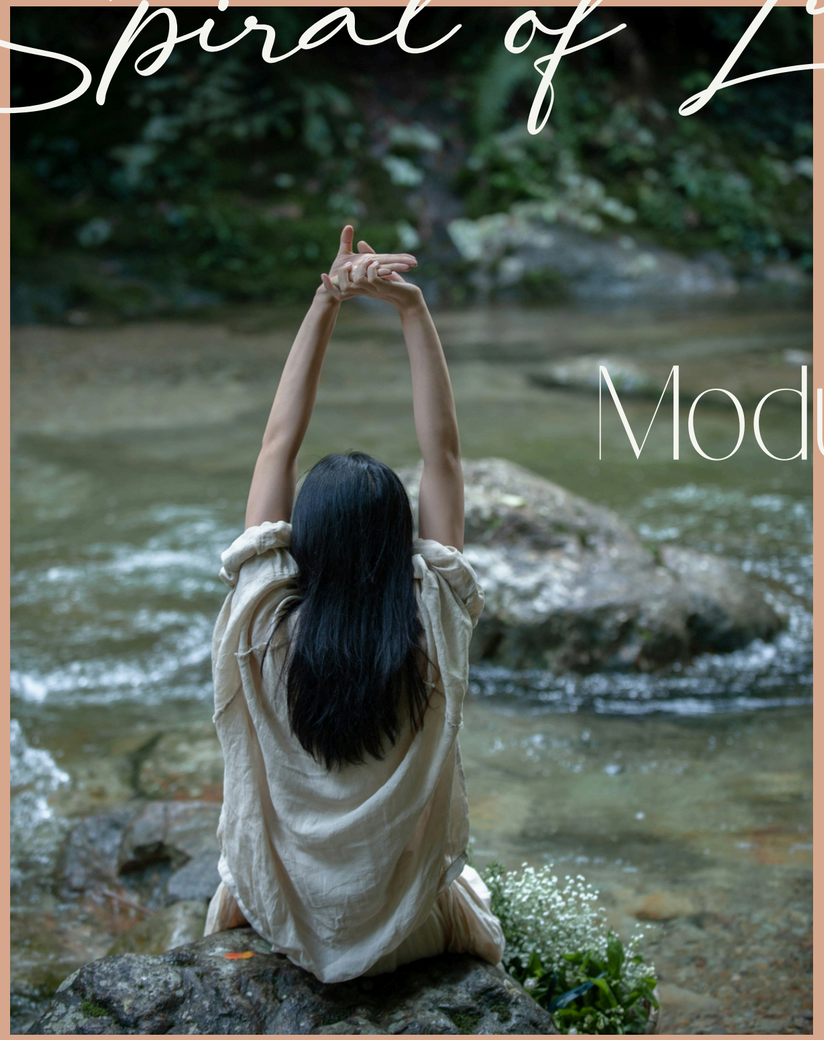
Modul 5

Das Modul Ocean of Emotion bringt dir die Welt der Emotionen näher und schenkt dir ein neues Gefühl für deren Kraft. Wir tauchen in die innere Welt durch Bewegung ein, dabei wirst du in deinem Körper einen unentdeckten Ozean, ein sich stetig erneuerndes, atmendes Feld, welches Körper und Psyche miteinander verbindet entdecken.

- Emotional Flows - Sequenzen, um lebendige Emotionen zu verkörpern
- Emotional Movement: das Fühlen und die Kraft der Emotionen in die Bewegung integrieren
- Fluid Alignment: Fliessende Integration von Biomechanik im Flow
- PNI – PsychoNeuroImmunologie
- Lebendige Emotionen: Eine neuer Blick auf die Welt der Emotionen, als bewußte Verbindung zum Leben
- Einführung in die somatische Psychologie
- Emotional bewusst leben
- Alles fühlt! Die Vision eines fühlenden Kosmos
- Wie und Warum wir das Fühlen verloren haben- eine Reise durch die Geschichte
- Empathie & Emotionale Intelligenz
- Einführung in die Traumalehre
- Einführung in Traumasensibles Yoga: Trauma und Transformation,
- Begleitung von Prozessen im Somatic Yogaunterricht: Einen sicheren Raum für Menschen im Yogaunterricht schaffen
- Erlernen verschiedener Meditationen für einen besseren Umgang mit den einzelnen Emotionen
- u.v.m.

Soma.

Spiral of Life



Modul 6

Spiral of Life lässt dich in das Spiel von Materie und Energie ein du wirst lernen wie Biographie zu Biologie wird.

- Spiral Flow & Movement: die Kraft der einzelnen Spiralen erfahren
- Creative Movement Flows
- Dreidimensionaler Sequenzaufbau in Richtung Peakflows
- Ausrichtung über die Hormon- und Chakrenlinie
- Vertiefung von lebendiger Biomechanik und Flow
- Wie Biographie zu Biologie wird
- Einführung in die Somatik von Bindungstrauma
- Sieben Spiralen als Landkarte der Psychosomatik
- Einführung in die Entwicklungspsychologie und deren Bedeutung in den Somatics
- Einführung in die Bindungstheorie
- Einführung in die Somatik von Bindungstrauma
- Somatische und Körpertherapeutische Ansätze: wie sich gehaltene Emotionen und Traumen im Körper zeigen können
- u.v.m.

Soma.

Silent Mind

Modul 7



Im Modul Silent Mind lernst du Meditation als einen genussvollen, inneren Weg der Selbsterfahrung und einer Beziehung zu dir Selbst kennen.

- Soma Flows & Restoratives Yoga: Bewegung in der Stille & Stille in Bewegung
- Hilfsmittel für das restorative Yoga nutzen
- Yoganidra: Die Kraft der Tiefenentspannung entfalten
- Die Evolution des Nervensystems
- Nervensystem & Gehirn:Neurone and Neuropeptide (elektrochemische Kommunikation)
- Sympatisches Nervensystem (fight or flight) & Parasympatisches Nervensystem (relax & restore)
- Stress und seine Auswirkungen auf Körper, Psyche und Geist
- Wirkungen der Meditation auf Körper und Nervensystem
- Verschiedene Arten der Meditation kennen lernen
- Einen sicheren Raum für die eigene Meditationspraxis erschaffen
- Prozessorientierte Meditation
- u.v.m.

Soul.

Free Spirit



Modul 8

In dem Modul Free Spirit wirst du erfahren wie Bewusstsein als Kraft uns in eine stetig tiefere Erfahrung des Lebens führen kann.

- Die Kraft des Momentes: praktizieren in der Präsenz
- Bewusstes - Sein in den Asanas als Quelle zu tiefer Transformation
- Bewusstsein als heilende Qualität für unsere somatischen Beschwerden
- Faszination Faszien: ein inneres Netzwerk der Wahrnehmung
- Bewusstsein und Bewusstseinsentwicklung als Grundlage der Transformation
- Evolutionäres Bewusstsein: Einführung in die Spiraldynamiken und die Mem-Theorie
- Evolutive Spiritualität: die Evolution als Spiegel des Bewusstseins
- Bewusstes Mensch-Sein als Herzqualität
- Die Entstehung eigener Konzepte verstehen, erkennen und auflösen
- u.v.m.

Soul.

Glowing Soul



Modul 9

Glowing Soul als letztes Modul der Ausbildung stellt den Mittelpunkt der Spirale dar, das Ziel eines inneren Weges - auf welchem wir dem Funken des Lebens in uns nachspüren und damit das Feuer der Essenz wieder entfachen lernen.

- Lasya~die Bewegungen der Shakti
- Bhavanas - Herzqualitäten vermitteln und unterrichten als Basis eines transformierenden Yogaunterrichtes
- Hingabefähigkeit und Bhavanentwicklung in den Asanas
- Stimme & Sound: die eigene Stimme und Sprache kultivieren
- Die Stimme des Lehrers
- Wie Sound die Psyche heilt
- Neurowissenschaft und Sound: Mantra, Nada Yoga und die Kraft heilender Worte
- Entwicklung einer herzgeführten Ethik
- Stimme & Sprache
- Einführung in moderne Ansichten zu empathischer Kommunikation: Aktives Zuhören und gewaltfreie Kommunikation
- Mantra: Die Kraft der Worte und des Klangs
- Vak: 4 Elemente der Yogischen Sprache.
- u.v.m.

Soul.

Was uns wichtig ist:



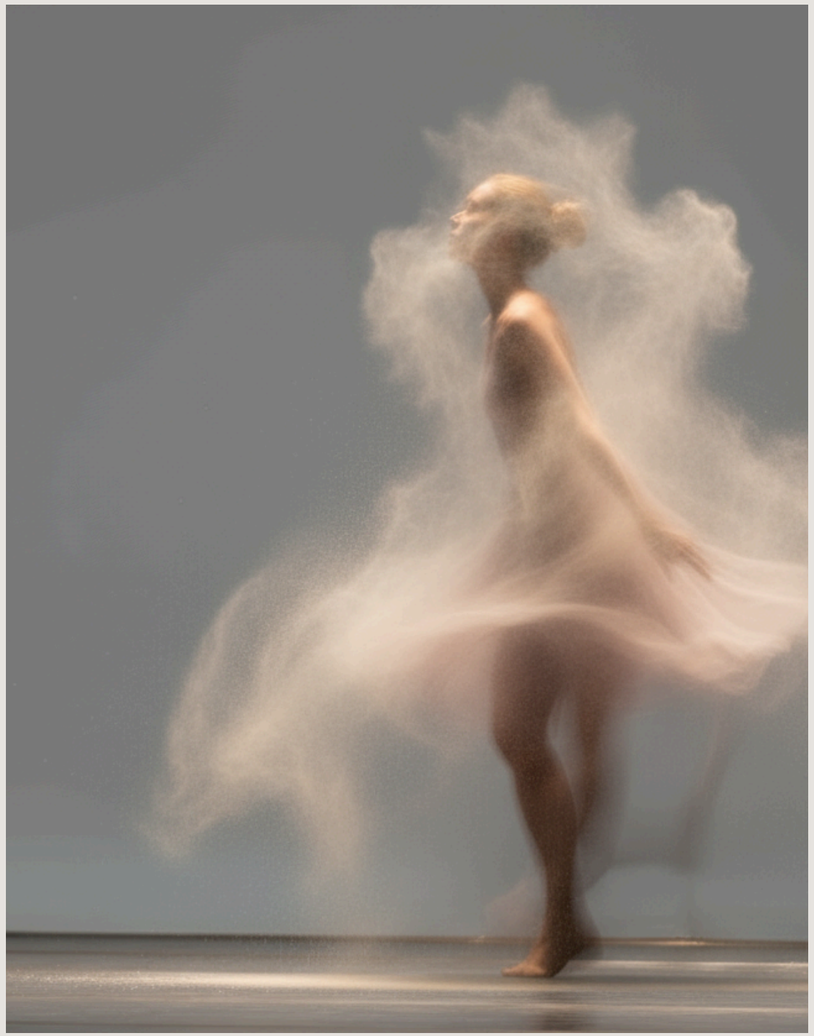
Persönlicher Kontakt

- Am besten lernt man in einem wertschätzenden und sicherem Raum, das ist uns auch besonders wichtig! Denn dieser unterstützt das Lernen und deine kreative und persönliche Entwicklung
- In kleinen und persönlichen Gruppen (max. 20) kann deine professionelle Selbstentfaltung sicher stattfinden



Modernes Lernen:

- Ein tolles Skript ist elementar! 1500 Seiten Skript & Workbook (gesamte Ausbildung) helfen dir die Inhalte zu Hause zu integrieren
- Du bekommst ca. 45 professionelle Sequenzbilder mit Beschreibungen und Bildern zu jeder Sequenz die, es dir ermöglichen bequem von zu Hause zu üben
- Wir begleiten dich auch zu Hause zwischen den Wochenenden mit einer eigenen Plattform für Online-learning! Du bekommst Anleitungen Vorträge/Sequenzen, um die Inhalte der Ausbildung zu integrieren



Stabilität nach der Ausbildung

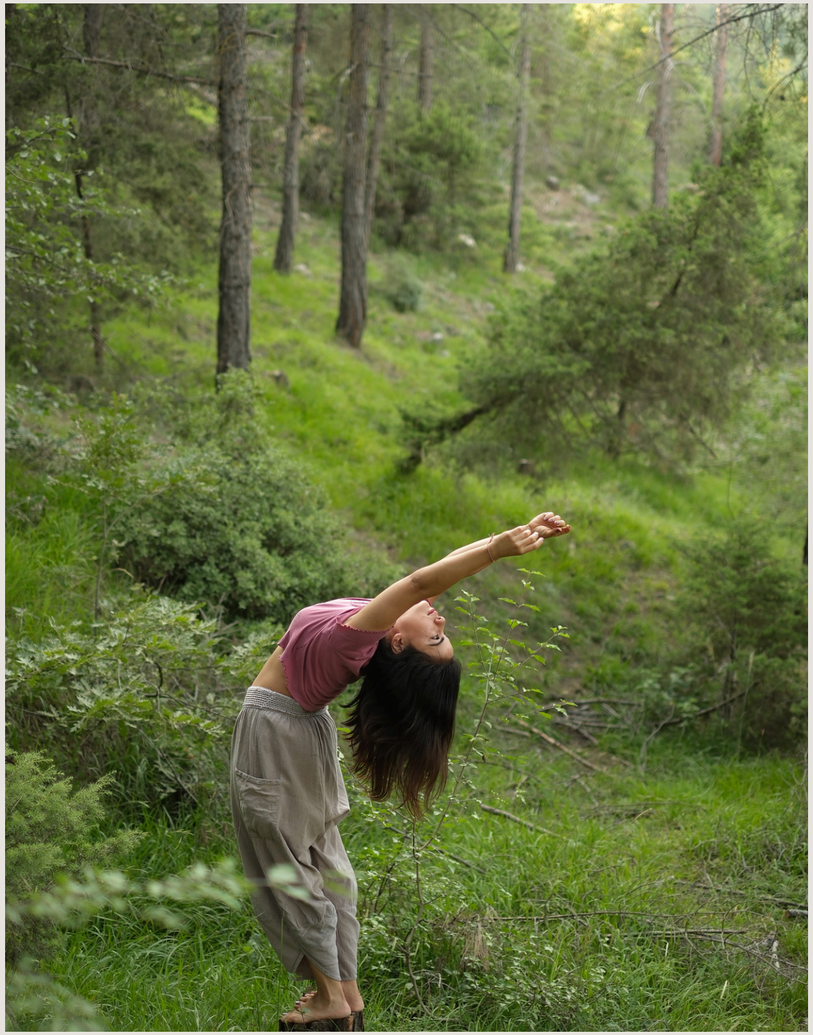
- Der Qualitätsstandard der Ausbildung ermöglicht es dir Mitglied im BDY zu werden
- Zusätzlich kannst du nach Abschluss der gesamten Somamo Yogalehrer*Innen Ausbildung die Krankenkassen-zulassung beantragen und nach unserem Konzept unterrichten!



Dein Interessen:

- Freude an den Themen Somatics, Yoga, Philosophie & Spiritualität
- Begeisterung für kreative Bewegung, Dance & Improvisation
- Interesse an Selbstentfaltung, innerer Arbeit & therapeutischen Ansätzen

- Mindestalter 21 Jahre
- abgeschlossene Berufsausbildung/Studium



...weitere Infos:

- Ausbildungsaufbau
- Module
- Termine
- Kosten
- Ort der Ausbildung
- Dozententeam
- Fragen und Antworten
- Anmeldung

...findest du auf unserer Homepage www.essenceofsoma.de
unter dem Reiter Somatic Yoga Ausbildung

Essence of Soma

www.essenceofsoma.de

Bildnachweise:

- Bilder von Catherine von Guenther: ©Bruno Axhausen https://www.brunoaxhausen.com/contact
- Tänzerin Ausbildung, Body.Soma.Soul. mit Sand Canva KI Module:
- M1 Vibrant Body canva Fotoarchiv
- M2 Embodied Being alex-nicopoulus©at unsplash
- M3 Teaching Heart bree-pudney©at unsplash
- M4 Flow of Nature Canva Fotoarchiv
- M5 Ocean of Emotion alexander-mass©at unsplash
- M6 Spiral of Life alex-nicopoulus©at unsplash
- M7 Silent Mind ti-ye©at unsplash
- M8 Free Spirit ghanatavya-blatt©at unsplash
- M9 Glowing Soul apex-360©at unsplash
- Alle anderen Bilder von Canva