

"Ich danke dir
dafür, dass ich
wunderbar
gemacht bin;
wunderbar sind
deine Werke;
das erkennt
meine Seele."

- (PSALM 139,14)



www.christliches-yoga.de

Herausgeber: Sela – Institut für Christliches Yoga,
Pferdebachstraße 31, 58455 Witten

Träger: Stiftung Creative Kirche



eEFB Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e.V.

**EVANGELISCHE
POPAKADEMIE**

Die Ev. Pop-Akademie organisiert als Regionalstelle des Evangelischen
Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V. in Dortmund (www.ebwwest.de)
Angebote nach dem Weiterbildungsgesetz NRW als anerkannte Einrichtung der
Weiterbildung. Das Evangelische Erwachsenenbildungswerk ist mit seinen Regionalstellen
nach dem „Gütesiegel Weiterbildung“ zertifiziert.



Ausbildung Christliches Yoga

Eine kompakte Ausbildung
zum/zur zertifizierten Lehrer*in für
Christliches Yoga nach Sela

Start
September
2024



Die Sela- Ausbildung

Für viele aktive Menschen ist Yoga der ideale Weg,
das körperliche und geistige Befinden im Gleichge-
wicht zu behalten und die eigene Leistungsfähigkeit
zu steigern. Christliches Yoga ergänzt dabei die
Erkenntnisse aus Naturwissenschaft und Psychologie
um Elemente der Theologie.

Das in dieser Ausbildung vermittelte Wissen wird
benötigt, um qualifiziert Christliches Yoga zu unter-
richten. Die Ausbildung zum/zur Lehrer*in für
Christliches Yoga dauert zwei Jahre und umfasst vier
Ausbildungsblöcke mit jeweils einer Wocheneinheit
(Montag bis Freitag) und einem Wochenende
(Freitagabend bis Sonntagnachmittag).

Parallel zur Ausbildung sind die Teilnehmenden ver-
pflichtet, selbst regelmäßig für sich zu üben und für
ein halbes Jahr einen Kurs des Sela Instituts live oder
online zu besuchen.

Ergänzend zur Ausbildung treffen sich die Teilneh-
menden regelmäßig zur kollegialen Beratung. Außer-
dem bietet jede*r Teilnehmende eine (kleine) Christ-
liche Yogagruppe an, in der Praxiserfahrung beim
Unterrichten des Christlichen Yogas gesammelt wird.

Nach zwei Jahren schließt die Ausbildung an einem
Prüfungswochenende mit der Zertifizierung ab.

Ausbildungsstruktur:

Zweijährige Ausbildung mit insgesamt 220 Unterrichtsstunden in Präsenz à 45 Minuten, d.h. pro Jahr jeweils zwei Blockwochen von Montag bis Freitag und zwei Wochenenden von Freitag bis Sonntag.

Anmeldung:

Für die Anmeldung zur Ausbildung ist die vorherige Teilnahme an einem Kennenlernseminar verpflichtend.

Nach dem Kennenlernseminar bitten wir Dich, uns ein kurzes formloses Motivationsschreiben per E-Mail zukommen zu lassen, in dem Du uns Deine Beweggründe zur Teilnahme an der Ausbildung mitteilst. Nach einem persönlichen Gespräch erfolgt die Aufnahme in die Ausbildung. Bitte sende Deine Bewerbung an:

service@christliches-yoga.de

Termine Kennenlernseminar:

Kennenlernseminar am 9.3.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Kennenlernseminar am 15.6.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Kosten: 40,00 Euro

Anmelden kannst Du Dich unter:

www.christliches-yoga.de



Ausbildungsblock 1

Wocheneinheit 1.1 | 30. September – 4. Oktober 2024
ATEM – ASANA – GESCHÖPFLICHKEIT

Die Vertiefung der eigenen Fähigkeiten. Wissen um die Anatomie jeder Übung, verknüpft mit der körperlichen, geistigen und seelischen Wirkung.

Wochenendeinheit 1.2 | 6. – 8. Dezember 2024
YOGA – CHRISTLICHES YOGA

Philosophie, Ursprung und Fachwissen.
Woher kommt Yoga? Was ist Christliches Yoga?
Wissenschaftliche Hintergründe und Einordnungen bestimmen diese Einheit.

Ausbildungsblock 3

Wocheneinheit 3.1 | 1. – 5. September 2025
EMBODIMENT – IDENTITÄT

Verkörperung des christlichen Menschenbildes verbunden mit ganzheitlichem Erleben der biblischen Botschaft. Lektionen der leibsensiblen Theologie zu den Themen Geschöpflichkeit, Körper, Gnade, Seele, Umgang mit Stärken und Grenzen, Identitätsentwicklung und Leichtigkeit werden vermittelt.

Wochenendeinheit 3.2 | 28. – 30. November 2025
TRAUER UND SCHMERZ – KRAFT UND GRENZE – RESILIENZ

Resilienz und der Umgang mit den Schattenthemen liegen diesem Unterrichtsblock zugrunde.

Ausbildungsblock 2

Wocheneinheit 2.1 | 10. – 14. Februar 2025
STILLE – MEDITATION – ENTSPANNUNG

Vertiefung der eigenen Meditation. Der Erwerb von Techniken und Entspannungsverfahren mit dem Ziel, Menschen in die Stille zu führen, ist wesentlicher Aspekt dieses Ausbildungsteils. Schwerpunkte: Progressive Muskelentspannung nach Jakobson, Bodyscan und verschiedene Meditationstechniken.

Wochenendeinheit 2.2 | 16. – 18. Mai 2025
ACHTSAMKEIT – GEDANKENHYGIENE

Bewusstmachung der eigenen Wahrnehmung und Verbesserung der Konzentration. Im Zentrum dieses Ausbildungsblocks steht die Kraft der Gedanken und der Dankbarkeitspraxis.

Ausbildungsblock 4

Wocheneinheit 4.1 | 9. – 13. Februar 2026
PÄDAGOGIK – METHODIK

Schwerpunkte sind Unterrichtstechniken, der Umgang mit den Teilnehmenden, Lehrerqualitäten sowie praktische Anleitungen und Korrekturhilfen.

Prüfungswochenende | 26. – 28. Juni 2026
Freitag ab 14 Uhr
PRÜFUNGEN – START ALS SELA YOGALEHRER*IN

Blockwoche jeweils von Mo. 15.00 Uhr bis Fr. 16.00 Uhr
Wochenende jeweils von Fr. 18.00 Uhr bis So. 16.00 Uhr

Ausbildungsziel:

Als zertifizierte Lehrer*in nach Sela bist Du nach bestandener Ausbildung berechtigt und in der Lage, in Deiner Gemeinde eigene Kurse für Christliches Yoga anzubieten.

Ausbildungsvoraussetzungen:

Du bist offen für den christlichen Glauben, machst Yoga und möchtest Deine Yogapraxis auf eine theologisch durchdachte, christliche Basis stellen. Du möchtest Christliches Yoga unterrichten.

Ausbildungsort: Lukaszentrum, Witten

Ausbildungsleitung: Pia Wick (Gründerin von Sela – Institut für Christliches Yoga. Sie ist Christin, zertifizierte Yogalehrerin und Institutsleiterin.)

Kosten:

Kursgebühren mit Übernachtung (Ausbildung, Unterbringung & Verpflegung): 4.999 €

Kursgebühren ohne Übernachtung (Ausbildung & Verpflegung): 3.798 €

In den Kursgebühren sind enthalten: Referent*innenkosten, Prüfungsgebühren, Schulungsmaterial und persönliche Beratung. Die Unterbringung und Verpflegung erfolgt in Einzelzimmern mit DU/WC im Tagungs- und Gästehaus Lukaszentrum in Witten (www.lukaszentrum-witten.de).

Weitere Informationen unter:

www.christliches-yoga.de

