

Das am meisten nachgefragte Gut ist heute der Frieden.

Zoran Gruicic, Meditationsmeister

Japanisches Yoga-Ausbildung in 4 Modulen

geleitet von Dr. Eric Graf, Begründer der neuen Lehrmethode des japanischen Yoga

Gesundheit, Bewegung, Wohlbefinden, Fortschritt, Unabhängigkeit und Freiheit



Ihre Beweggründe für eine Ausbildung im japanischen Yoga können vielfältig sein, idealerweise korrelieren sie mit den oben genannten Begriffen. Diese einzigartige Ausbildung kann unabhängig von anderen Ausbildungen in verschiedenen Stilen und Zweigen des Yoga absolviert werden. Als einer der Wege zur Selbsterkenntnis beinhaltet die Ausbildung natürlich auch moderne Elemente des Life Coachings.

Haben Sie genug von Stress und Negativität? Rückenschmerzen, Kopfschmerzen? Beseitigen Sie diese aus Ihrem Leben und ersetzen Sie sie durch mehr Gelassenheit und Bewusstsein.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die lernen möchten, wie sie ihre Energie, Motivation und Vitalität steigern und ihre Gesundheit durch Übungen, Atmung, Meditation, Selbstmassage und Vibrationsklänge verbessern oder erhalten können. Außerdem können Sie anderen helfen, indem Sie das Gelernte weitergeben.

Indem Sie lernen, die Werkzeuge des japanischen Yoga zu beherrschen und zu verstehen, können Sie Ihren Geist beruhigen (*anjo daza*), Ihr Bewusstsein erweitern, körperliche und geistige Verspannungen lösen und mit guter Laune und Geist das Gleichgewicht wiederherstellen oder erhalten.

Erwecken und verstehen Sie die Selbstheilungskräfte des Körpers, wecken Sie Ihre Sensibilität und lernen Sie, die Warnzeichen von Unwohlsein zu erkennen und die Werkzeuge zu beherrschen, um es zu stoppen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt fest, dass Probleme wie Rücken-, Kopf-, Nacken-, Schulter- oder Gelenkschmerzen, Stress, Angstzustände, Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme usw. heute häufig und immer wieder auftreten. Japanisches Yoga ist ein sanftes und doch kraftvolles Werkzeug, das diese modernen Beschwerden oft lindern kann. Es ermöglicht es Ihnen schließlich, sich zu zentrieren und die persönliche Entwicklung zu vollziehen, die notwendig ist, um Zufriedenheit und Gelassenheit in Ihrem Leben zu finden.

Was ist Japanisches Yoga und Was kann diese Ausbildung für Sie tun?

- 🧘 Die Praxis des japanischen Yoga gibt Ihnen wirksame Werkzeuge an die Hand, um Ihre Gesundheit zu erhalten, zu verbessern oder wiederzuerlangen, und nimmt Ihnen die Angst, krank zu werden.
- 🧘 Sie gewinnen an Wohlbefinden und distanzieren sich von negativen Gefühlen wie Angst und Defätismus.
- 🧘 Sie lernen effektive Rituale und Disziplin gegen Stress.
- 🧘 Das Gefühl des persönlichen Fortschritts, das regelmäßiges Üben mit sich bringt, wird Ihre Energie und Motivation steigern. Sie gewinnen mehr Entschlossenheit und Klarheit im Kopf, um persönliche Projekte zu verwirklichen.
- 🧘 Die gesteigerte Objektivität über sich selbst macht Sie unabhängig und frei, weil Sie sich von allen Arten von Illusionen befreien.
- 🧘 Finden oder klären Sie, wer Sie sind, und steigern Sie Ihr Gefühl des Friedens mit sich selbst und den Menschen um Sie herum.
- 🧘 Diese Ausbildung verbindet Sie mit einem Netzwerk von fürsorglichen und pflegenden Menschen.
- 🧘 Wenn Sie bis zum vierten Modul lernen, werden Sie auch lernen, Haltungprobleme im Körper zu erkennen und die Einsicht und das Handwerkszeug erlangen, eine Gruppe von Praktikern zu leiten.
- 🧘 Der Kurs ist zweisprachig auf Französisch und Deutsch, auf Anfrage.



Wie unterscheidet sich das japanische Yoga von anderen Yogastilen?

Japanisches Yoga passt zu anderen Lehren und kann mit anderen Yogastilen ergänzt oder hinzugefügt werden. Seine Besonderheiten sind die folgenden:

1. Sie ist offensichtlich tief in der japanischen Kultur verwurzelt.
2. Es besteht aus fünf Säulen: I. Atemübungen, II. Gymnastik, III. Partnerbehandlungen, IV. Energieübungen und V. Meditation. Jede Sitzung enthält Atemübungen, ein Minimum an Meditation und ein oder mehrere Elemente aus den anderen Säulen.
3. Das japanische Yoga hat durch den Einfluss und das Wissen der Meister, die es aufgebaut haben, viele Parallelen zu Kampfkünsten wie Aikido, Chi Gong, Tai Chi, Kung Fu, Ninjustu, bestimmten Strömungen des Karate, usw. Aber es sind keine Kenntnisse in diesen Künsten notwendig, um sie effektiv zu praktizieren.

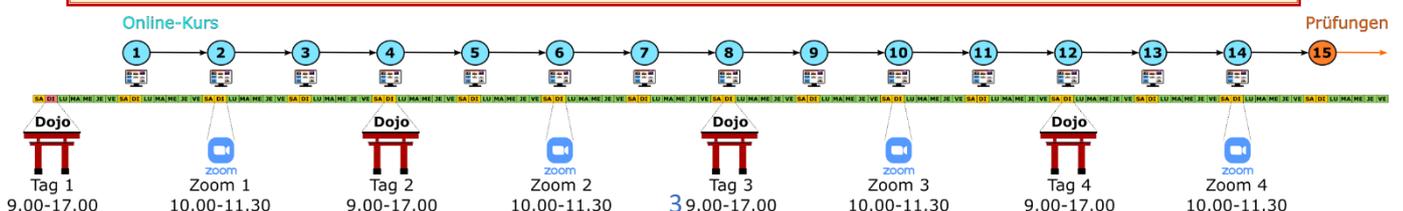
Wie ist die Ausbildung aufgebaut?

Der Kurs besteht aus vier Modulen, die aufeinander aufbauen. Der nach jedem Modul erworbene Wissensstand ermöglicht es Ihnen, auf Wunsch alleine weiterzumachen. Das Lehrsystem ist modern: Ein großer Teil des Kurses kann aus der Ferne, online, durchgeführt werden, wobei die Übertragung von Seele zu Seele im Dojo auf ein Minimum beschränkt bleibt.

Jedes Modul dauert 4 Monate und umfasst ca. 50 Ausbildungsstunden.

- 👤 4 Sonntage im Dojo in Neuchâtel, 9-17 Uhr, inklusive vegetarisches Mittagessen
- 👤 4 Sitzungen via Zoom, sonntags 10.00-11.30 Uhr, mit Fragen & Antworten
- 👤 1 Stunde Privatunterricht, um Ihre persönlichen Fragen zu beantworten und Ihre Praxis zu überprüfen
- 👤 Ein 12-14-wöchiger Online-Kurs
- 👤 Gedrucktes Kursmaterial
- 👤 1 Geschenk
- 👤 Eine abschließende Prüfung, um Ihr Verständnis sicherzustellen und Ihr Wissen zu testen, mit einem Dojo-Diplom-Zertifikat bei Bestehen.

Der Wert eines Moduls beträgt 1500 CHF, da diese Ausbildung zum ersten Mal stattfindet, wird der Preis auf **970 CHF** für eine einmalige Zahlung gesenkt.



Die vier Module des Kurses in Kürze

Am Ende eines jeden Moduls legen Sie eine Prüfung ab. Sie können dann entscheiden, ob Sie mit dem nächsten Modul fortfahren möchten oder nicht.

Modul 1 – Grundlagen

Vermittelt Ihnen das Wissen, um selbständig zu üben, *ohne sich ständig zu fragen, ob Sie das Richtige tun.*

Modul 2 – Fortgeschrittene Praktiken

Vertieft und vervollständigt Ihr Wissen, indem es sich mit den Problemen und Fragen auseinandersetzt, die sich jeder Praktiker während einer regelmäßigen Praxis zwangsläufig stellt (*Funktioniert es wirklich? Sollte ich auf diese oder jene Übung bestehen oder nicht? Woher weiß ich, ob ich noch Fortschritte mache? Wie behalte ich die Disziplin und Motivation? Was ist bei Schmerzen oder Einschränkungen zu tun? usw.*).

Modul 3 – Ki & Meridiane

Sie erhalten spezifische Hilfsmittel zur Behandlung oder Vorbeugung bestimmter Beschwerden und können verstehen, warum die Yogaübungen funktionieren. *Sie werden das Wissen entdecken, das Sie brauchen, um mit verschiedenen psychischen Zuständen umzugehen und so Ihr Leben besser in den Griff zu bekommen.*

Modul 4 – Zertifizierung von Lehrern

Für diejenigen, die regelmäßig oder gelegentlich unterrichten wollen. Sie werden das Wissen und die Praxis erwerben, die notwendig sind, um eine Gruppe von Praktikern zu leiten, die Energie einer Versammlung zu steuern, zurückzutreten und Ihr Bewusstsein zu erweitern.

Ihr Zeitaufwand, um dieses Ausbildungsprogramm erfolgreich abzuschließen:
ca. 20-30 Minuten an 5 Tagen pro Woche.

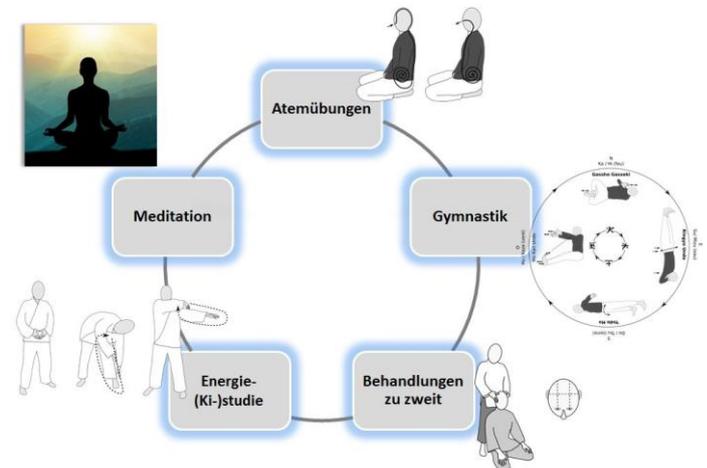
Die vier Module im Einzelnen

Modul ① Grundlegende Praktiken und Säulen des japanischen Yoga

Basispreis: ab 970 CHF

Von Mitte Nov. 2021 bis Mitte März 2022

Ziel des Moduls ist es, Ihnen alle Kenntnisse zu vermitteln, die Sie benötigen, um sicher und mit Freude selbständig zu üben.



Inhalt

- 🧘 Grundlagen, Ansatz und Denkweise,
- 🧘 Konzepte und Struktur,
- 🧘 Geschichte und Ursprünge des japanischen Yoga,
- 🧘 Atemübungen (4 Elemente, *kokyu soren*, Erde, Himmel, *tanden* und mehr),
- 🧘 Sitzende und liegende Gymnastik des Genkikai,
- 🧘 *Bio Taiso* liegende Gymnastik,
- 🧘 Verschiedene Sequenzen grundlegender Energieübungen ("Warm-ups" für japanische Yogasitzungen),
- 🧘 *Yuki* (Senden, Empfangen, Austausch von Energie durch Handauflegen) allein und zu zweit,
- 🧘 Grundlegende Meditationen (Klänge, Vibrationen, Visualisierung).

Bonus: 1 Exemplar des Buches Japanisches Yoga - Genkikai von Eric Graf und 1 Yogamatte zum Üben zu Hause.

Termine der ganztägigen Präsenzs Schulungen, sonntags 9:00-17:00 Uhr, einschließlich Mahlzeiten:

21. November 2021, 19. Dezember 2021, 23. Januar 2022, 20. Februar 2022.

Termine der Zoom-Sitzungen, sonntags 10:00-11:30 Uhr:

5. Dezember 2021, 9. Januar 2022, 6. Februar 2022, 6. März 2022.

Online-Abschlussprüfung zwischen dem 7. und 13. März 2022 (max. 1h30).

Modul ② Fortgeschrittene Praktiken

Basispreis: ab 970 CHF

Von Mitte März 2022 bis Mitte Juli 2022,

12 Stunden Japanisches Yoga-Kurs 25. Juni 2022
inklusive

Ziel des Moduls: Vertiefung und Vervollständigung Ihres Wissens und Ihrer Praxis, um mehr Selbstvertrauen zu erlangen, während Sie sich mit den Problemen und Fragen auseinandersetzen, die jeder Praktiker früher oder später unweigerlich stellen wird.

Inhalt

-  Basisbehandlungen mit einem Partner (Bauch, Kopf, Rücken, Arme, Beine),
-  Yoga-Psychologie: Wie man denkt,
-  Der kreative Prozess, die Anwendung und Nutzung der Visualisierung, persönliche Rituale,
-  Umgang mit inneren Dämonen und Hindernissen, um Motivation und Regelmäßigkeit zu erhalten,
-  Dem Schmerz entfliehen und sich dem Vergnügen zuwenden: Die Macht der Entscheidung kontrollieren,
-  Meditation und Visualisierung,
-  *Buda fa* und Reifung des Bewusstseins,
-  Die Energiezentren des Körpers (Chakren, *Tanden*),
-  Selbstbeherrschung und Techniken zur Wiederherstellung der Energie.



Bonus: ein Meditationskissen, Japanisches Yoga 12 Stunden Kurs 25 Juni 2022

Termine der ganztägigen Präsenzs Schulungen, sonntags 9:00-17:00 Uhr, einschließlich Mahlzeiten:

20. März 2022, 24. April, 22. Mai, 26. Juni.

Termine der Zoom-Sitzungen, sonntags 10:00-11:30 Uhr:

3. April 2022, 8. Mai, 12. Juni, 10. Juli.

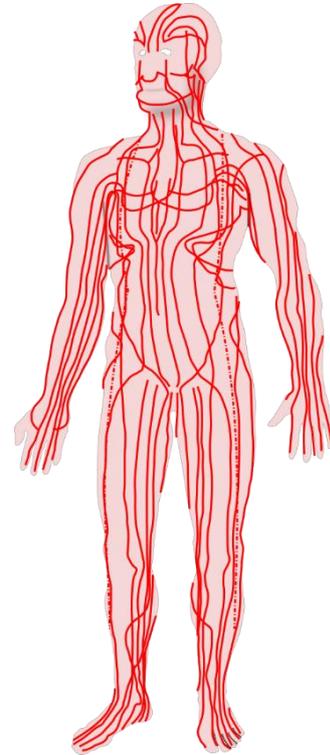
Online-Abschlussprüfung zwischen dem 11. und 18. Juli 2022 (max. 1h30).

Modul ③ Ki und Meridiane im japanischen Yoga

Basispreis: ab 970 CHF

Noch zu bestimmende Termine
zwischen September und Dezember 2022

Ziel des Moduls: Verstehen der physischen und psychischen Auswirkungen der verschiedenen Körperhaltungen, um sich selbst zu managen und anderen zu helfen, indem man ein individuelles Miniprogramm anpasst.



Inhalt

-  *Ki* (oder *Prana* oder *Chi*) - Energie im Yoga, in der Meditation und in den Kampfkünsten,
-  Theorie der Meridiane und Anwendung in der Praxis,
-  Analyse der yogischen Gymnastik in Bezug auf die 12 grundlegenden Meridiane und die 8 kuriosen Meridiane,
-  Meridianübungen: verschiedene Serien von Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen,
-  Die 8 Teile des Brokats;
-  Partnerbehandlungen (Dehnung und Massage).

Bonus: 50% Rabatt auf das japanische Yoga-Rückzug Wochenende..

Termine der ganztägigen Präsenzs Schulungen, sonntags 9:00-17:00 Uhr, einschließlich Mahlzeiten:

Noch festzulegen zwischen September und Dezember 2022.

Termine der Zoom-Sitzungen, sonntags 10:00-11:30 Uhr:

Noch festzulegen zwischen September und Dezember 2022.

Online-Abschlussprüfung zwischen dem 11. und 18. Dezember 2022 (max. 1h30).

Modul ④ Zertifizierung zum japanischen Yogalehrer

Basispreis: ab 970 CHF

Die Termine werden zwischen Januar - April 2023 festgelegt,

Die Teilnahme an diesem Modul erfolgt auf Einladung.

Ziel des Moduls: Leitung einer Gruppe (energetisch, psychologisch und verwaltungstechnisch), Motivierung, Erstellung eines Lehrprogramms.



Inhalt

- 👤 Dieses Modul beinhaltet die Wiederholung der anderen Module als Assistent. Sie können die Module 1 bis 3 ganz oder teilweise mit einer neuen Gruppe von Yogalehrlingen wiederholen.
- 👤 Beurteilung der Körperhaltung, Verständnis für die Grenzen und Bedürfnisse anderer,
- 👤 Lernen, wie man unterrichtet, wie man einen Kurs gibt und ihn an das Publikum anpasst,
- 👤 Wie man für seine Praxis wirbt,
- 👤 Was man sagen sollte und was nicht,
- 👤 Leitung einer Gruppe auf allen Ebenen.

Bonus: Freie Wiederholung der Module 1 bis 3.

Termine der ganztägigen Präsenzs Schulungen, sonntags 9:00-17:00 Uhr, einschließlich Mahlzeiten:

Noch festzulegen zwischen Januar und April 2023.

Termine der Zoom-Sitzungen, sonntags 10:00-11:30 Uhr:

Noch festzulegen zwischen Januar und April 2023.

Abschließende Zertifizierungsprüfung Ende April 2023 im Rahmen einer ganztägigen Präsenzveranstaltung.

Preise und Finanzierungspläne für die Ausbildung

Bei einer einmaligen Zahlung kostet jedes Modul 970 CHF statt 1500 CHF.

Dieser außergewöhnliche Preisnachlass wird angeboten, weil Sie zu den ersten Yogis gehören werden, die in Europa in japanischem Yoga ausgebildet werden!!



Für hochmotivierte Personen, die nicht in der Lage sind, eine solche Summe auf einmal aufzubringen, bieten wir die folgenden Finanzierungspläne an:

	Auf einmal!	in 2 Raten	in 4 Raten	in 8 Raten	in 12 Raten
1 Modul	970 CHF *	500 CHF * je 2 Monate = 1000 CHF	260 CHF * pro Monat = 1040 CHF		
2 Module	1800 CHF *	950 CHF * je 4 Monate = 1900 CHF	500 CHF * je 2 Monate = 2000 CHF	260 CHF * pro Monat = 2080 CHF	
3 Module	2750 CHF *	1425 CHF * je 6 Monate 2850 CHF	730 CHF * je 3 Monate 2920 CHF	380 CHF * je 1,5 Monate 3040 CHF	260 CHF * pro Monat 3120 CHF

*Die erste Zahlung muss immer vor dem Beginn des/der betreffenden Moduls/Module erfolgen.

Da das vierte Modul der Lehrertifizierung auf Einladung erfolgt, kann der Kauf des gesamten Kurses über eine Vorabregistrierung erfolgen:

	Auf einmal!	in 2 Raten	in 4 Raten	in 8 Raten	in 12 Raten
4 Module Zertifizierung	3600 CHF ☯	1900 CHF ☯ je 8 Monate 3800 CHF	975 CHF ☯ je 4 Monate 3900 CHF	500 CHF ☯ je 2,5 Monate 4000 CHF	260 CHF ☯ pro Monat 4160 CHF

☯ Die erste Zahlung muss immer vor Beginn des Kurses geleistet werden. In dem unwahrscheinlichen Fall, dass Sie sich nicht für Modul 4 qualifizieren, wird Ihnen am Ende von Modul 3 eine Rückerstattung von CHF 800 bei Zahlung in 1 oder 2 Raten gewährt. Bei einer Finanzierung in 4, 8 oder 16 Raten wird die letzte Rate bzw. die letzten 2 oder 4 Raten gestrichen.

Wer unterrichtet Sie?



Dr. Eric Graf

Der Schweizer Experte für Japanisches Yoga und Motivation

"Von klein auf habe ich mich der Aneignung von Wissen und dem gründlichen Lernen gewidmet, um hervorragende Leistungen zu erzielen. Heute ist es meine Leidenschaft, mein Wissen über Aikido, Japanisches Yoga, Meditation und Coaching an unsere Schüler weiterzugeben und ihnen Resilienz und Weisheit für ein besseres Leben zu vermitteln."

Eric Graf hat einen Dokortitel in Statistik und Mathematik, ist 5. Schwarzgurt im Aikido und praktiziert seit fast 25 Jahren Japanisches Yoga. Er ist Autor mehrerer Bücher, die in verschiedenen Sprachen veröffentlicht wurden. Er ist ein direkter Schüler von Meister Masatomi Ikeda, dem Gründer des Genkikai, und wurde

von Meister Ikuhiro Kubota beauftragt, das Kinorenma in Europa zu unterrichten. Er lebt davon, diese Disziplinen, die alle auf die persönliche Entwicklung ausgerichtet sind, in seinen Zentren in Neuenburg und Biel in der Schweiz zu unterrichten. Er gibt auch regelmässig Seminare in der Schweiz und in Europa. Seit 2018 hat er viel Zeit und Energie in die Ausbildung bei international renommierten Coaches (Tony Robbins, Bob Proctor, Michele Masters, Kane & Alessia Minkus) investiert, um seine Lehr- und Übertragungsfähigkeiten zu perfektionieren. Dank seiner langjährigen Erfahrung, mehrerer Reisen nach Japan und der außergewöhnlichen Menschen, die er in seinen eigenen Trainings kennengelernt hat, konnte er ein einzigartiges und ungewöhnliches Programm entwickeln, das moderne Coaching-Techniken mit dem überlieferten Wissen von Kampfkunstmeistern und Yogis verbindet.



Dojos Neuchâtel & Biel
Maillefer 11d
2000 Neuchâtel
www.dojo-ne.ch
www.japanisches-yoga.ch

*Buch über Japanisches Yoga
von Eric Graf (3. Auflage, 2020)*

