

# KUNDALINI YOGA

für Menschen  
mit körperlicher  
Behinderung

## ONLINE FORTBILDUNG

für Yogalehrer\*innen  
und Therapeut\*innen

3HO zertifiziert / DRS anerkannt



### Fortbildung für Yogalehrer\*innen und Therapeut\*innen

Kundalini Yoga für Menschen mit körperlicher Behinderung

Yogalehrer\*innen und Yoga-Praktizierende wissen, wie wertvoll die Erfahrungen sind, die man mit yogischer Übungspraxis erleben kann, wie bereichernd für das eigene Befinden und für die persönliche Weiterentwicklung. Menschen, die mit einer körperlichen Behinderung leben, haben es in der Regel schwer, einen für sie passenden Yoga-Kurs zu finden, um sich die yogische Welt zu erschließen.

Sofern sich Yogalehrer\*innen bisher bereits Gedanken darüber gemacht haben, ist ihnen in der Theorie meist klar, dass jeder Mensch versuchen kann, durch Yoga sein Bewusstsein für Körper und Geist zu entwickeln und zu schulen, egal ob bewegungseingeschränkt oder nicht, ob im Rollstuhl oder zu Fuß unterwegs. Man muss nicht perfekt sein, unversehrt oder gar akrobatisch begabt, um im Yoga seine Ziele zu erreichen.

Die Fortbildung schafft Bewusstsein für die Situation von Menschen mit körperlicher Behinderung, baut Berührungsängste ab, vermittelt das Wissen über verschiedene körperliche Behinderungen und bietet Übungsvarianten und Kurskonzepte. Sie bringt Yogalehrer\*innen und Betroffene miteinander in Kontakt und bahnt ein Netzwerk an, um die Teilhabe aller zu ermöglichen.



### Kundalini Yoga und körperliche Behinderung

Kundalini Yoga ist für Menschen mit Behinderung sehr gut geeignet, denn das Spüren der Lebensenergie, die jede\*r in sich trägt, ist ein zentraler Aspekt des Kundalini Yoga. Dabei wird dem Atem (Pranayama) eine große Bedeutung zugeordnet. Außerdem spielen Meditation, Mantras (Meditationswörter/-silben) und Mudras (Handhaltungen) eine wichtige Rolle. Eine Vielzahl von Übungen des Kundalini Yoga können im Rollstuhl sitzend ausgeführt werden, wobei es möglich ist, diese je nach den körperlichen Bedingungen der Übenden abzuändern.

### Inhalte

Die Fortbildung umfasst insgesamt 2 Wochenenden. Antje Kuwert wird über ihre langjährigen Yogaerfahrungen mit Menschen mit Behinderung berichten. Es werden Anregungen gegeben und Kompetenzen vermittelt, um Yogastunden für Menschen mit Behinderung zu gestalten. Erfahrungen können ausgetauscht und Fragen beantwortet werden.

#### Workshops

Innerhalb der Fortbildung wird von Antje Kuwert eine Kundalini Yoga-Kurstunde für Menschen mit Behinderung angeboten und unterrichtet.

Die Fortbildungsteilnehmer\*innen hospitieren dabei.

#### Weitere Inhalte

Besprechung verschiedener Behinderungen, Umgang mit unterschiedlichen Handicaps in einer Gruppe, Aufbau eines Kurses für Menschen mit Behinderung oder eines inklusiven Kurses, Anregungen zu Visualisationen für Bewegungsabläufe, die aufgrund von physischen Bedingungen nicht ausgeführt werden können, Übungen zur Körperwahrnehmung, Pranayama, yogische Themen wie z.B. Karma, Techniken zum Selbstschutz, zu energetischer Reinigung und zur Stärkung.

### Yogalehrer\*innen aus allen Yogatraditionen und Therapeut\*innen mit Yogakenntnissen sind willkommen.

Diese Fortbildung ist jedoch keine Yogalehrerausbildung. Yogalehrer\*innen können mit der Fortbildung inklusive und spezielle Yogakurse für Menschen mit Behinderung anbieten. Diese Fortbildung gibt Therapeut\*innen einzelne Übungen, Atemübungen und weitere Techniken an die Hand, welche in therapeutischen Sitzungen oder Anwendungen genutzt und weitergegeben werden können.

#### Kosten und Termine

Stehen auf dem Einlegeblatt oder können bei Antje Kuwert erfragt werden.



Fotos: Reiner Pfisterer



**Du selbst zu sein,  
ist die größte  
Errungenschaft.**

**Antje Kuwert** ist Yogalehrerin, Yogalehrerausbilderin und Yogatherapeutin für Kundalini Yoga. Sie ist Gestalttherapeutin, Sporttherapeutin, Trainerin für Autogenes Training und Entspannungstechniken sowie Leiterin der AG Yoga im DRS. Autorin des Buches "Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen"

Antje Kuwert bildet Kundalini Yogalehrer\*innen und -therapeut\*innen aus. Darüber hinaus bietet sie fortlaufend wöchentliche Yogakurse an und hält Yoga Seminare und Workshops. Sie bietet ganzheitliches Coaching in persönlicher Beratung an.

Seit 2006 unterrichtet sie Yoga für Menschen mit Behinderung, darunter Blinde, Querschnittgelähmte und Menschen mit Osteogenesis Imperfecta (Glasknochen). 2009 hat sie begonnen, in einem Zyklus regelmäßiger Wochenendseminare Menschen mit Querschnittlähmung zusammen mit Fußgängern und Partnern zu unterrichten. Auch Yogaurlaube für Menschen mit Behinderung und Partner sind geplant.

Der Deutsche Rollstuhl-Sportverband e.V.  
(DRS) erkennt diese Fortbildung als  
Lizenzverlängerung an.



100 FACHAUSBILDUNG  
YOGALEHRER\*INNE  
zertifizierte Fortbildung  
der Fachausbildung  
YogaTherapie für Level 2  
[www.yoga-als-therapie.de](http://www.yoga-als-therapie.de)

#### Kontakt

Antje Kuwert  
Silberstr. 20/1  
71691 Freiberg am Neckar

07141 – 913 1962

[info@kundaliniyoga-ak.de](mailto:info@kundaliniyoga-ak.de)  
[www.kundaliniyoga-ak.de](http://www.kundaliniyoga-ak.de)

