

Portfolio Mia

Yogalehrerin & Gestalttherapeutin

Einführung

In meinem Leben konnte ich bereits zahlreiche Arbeitswelten und -kulturen kennenlernen sowie Qualifikationen für die Arbeit mit Menschen erwerben und bündele diese Expertise nun in meinen Angeboten.

Qualifikationen auf einen Blick

- Hatha-Yogalehrerin (Erwachsene und Kinder)
- Gestalttherapeutin
- 1. Staatsexamen Höheres Lehramt für das Gymnasium (Deutsch, Deutsch als Fremdsprache, Englisch)
- Bildungsreferentin im Globalen Lernen/BNE



Angebote

Yoga

Gestalttherapie

Impressionen

Angebote

<p>Gestalttherapeutische Sitzung (60 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesprächsbasierte 1:1-Sitzungen • Begleitung bei individuellen Anliegen • ganzheitlicher Ansatz, der alle Wahrnehmungsebenen einbezieht und den Fokus auf den gegenwärtigen Moment legt 	<p>Yoga Einzel-Session (45-90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • viel Raum für Fragen, individuelle Bedürfnisse und Wünsche • im Yogaraum oder Zuhause • unverbindliches Vorgespräch zum aktuellen Befinden, den Zielsetzungen und den zeitlichen Rahmenbedingungen
<p>Selbsterfahrungsseminar (1-3 Tage)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einbezug von Körper, Emotionen, Psyche gleichermaßen • Yogaeinheiten inkl. Pranayama, Körperarbeit (z.B. Tanz-Bewegungseinheit), Einzel-, Paar- und Gruppenübungen (z.B. Gestaltrunde), Fantasiereisen, Einbezug von Klang und ggf. Berührung 	<p>Yoga Gruppensession, Präventionskurs (90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hatha-Yoga mit max. 12 Teilnehmenden • Einbezug von thematischen Wünschen der Teilnehmenden • individuelle Hilfestellungen (falls gewünscht) • Check-In und Check-Out-Runden zur Klärung von Fragen und zur mentalen Integration des Gelernten • Yoga als Community Practice
	<p>Thematisches Yoga-Seminar, Präventionskurs (3 Tage/ 8 Stunden)</p> <ul style="list-style-type: none"> • erweitertes Wissen und einen neuen Blick auf gesundheitsförderliche Haltung und Bewegung • gezielte Kräftigung und Dehnung • Check-In und Check-Out-Runden zur Klärung von Fragen und zur mentalen Integration des Gelernten • Yoga als Community Practice

Yoga

Ausbildung

- Hatha-Yoga, 640h (zertifiziert durch den BdfY und die Zentrale Prüfstelle Prävention)
- Kinder-Yoga, 60h
- Mitglied im Bund der freien Yogalehrer (BdfY)
- fortlaufende Teilnahme an Weiterbildungen (Traumasensibles Yoga, Yoga Nidra, Yoga & kulturelle Aneignung etc.)
- regelmäßige Intervision im Reflexions- und Lesekreis für einen sensiblen und respektvollen Yogaunterricht

Angebote

- wöchentlich stattfindende Präventionskurse (durch die Krankenkassen bezuschusst)
- Präventions-Kompaktangebote / Wochenend-Seminare (durch die Krankenkassen bezuschusst)
- Einzelunterricht

Gestalttherapie

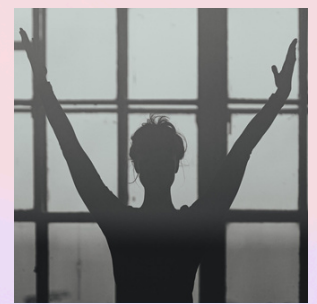
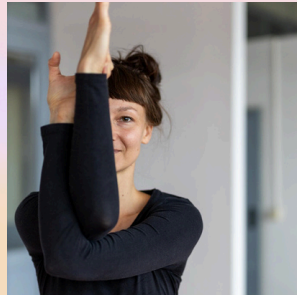
Ausbildung

- Gestalttherapeutin, 737h
- fortlaufende Supervision und Intervision

Angebote

- wertschätzende Begleitung in Gestalttherapie-Einzelsitzungen für Selbstzahlende
- Ganzheitliche Erlebnisaktivierung: Einbezug des Verstands, der Gefühle, des Körpers und der zwischenmenschlichen Beziehung
- Ermutigung zum Experimentieren und zu neuen Erfahrungen
- Öffnung eines Raumes des Erlebens, in dem Altes wieder auftauchen und Neues gewagt werden kann
- Gründung des Kollektivs *kollektiv bewegt* für Selbsterfahrungsseminare und -workshops

Impressionen



Die eigenen Wege finden.