

AUSBILDUNG FÜR YOGALEHRER, INTERESSIERTE, THERAPEUTEN*, PÄDAGOGEN, FÜR ALLE

mit **Carola Stiefvater & Lucie Foucher**

WHOLY SOMATIC YOGA®

30 Stunden mit Zertifikat

Fr 6. März - Sa 7. März 2026 – Kick-Off & Teachings

Mi 11. März 2026 – Teachings

Fr 17. April - Sa 18. April 2026 – Teachings

Mi 29. April 2026 – Mentoring Meeting

kontakt@lotus-yogazentrum.de 0160 44 94 052

STIEFVATERS Naturheilzentrum

Hanns-Martin-Schleyer-Str. 9 · 77656 Offenburg

Online-Schooling-Tool

Replays

Online-Live

AUSBILDUNG WHOLY SOMATIC YOGA®

Wholy Somatic Yoga ist eine Kombination aus Traumasensiblen Yoga (TSY) und Wholy Kundalini Yoga (WKY).

Die Kombination vereint die achtsame, unterstützende Herangehensweise des Traumasensiblen Yoga mit der energetischen und spirituellen Tiefe des Wholy Kundalini Yoga.

Diese Praxis schafft eine Balance zwischen emotionaler Sicherheit, die auf die physischen und emotionalen Bedürfnisse der Teilnehmer eingeht, und bewusster Aktivierung der eigenen Verbindung zu sich selbst.

Dies ermöglicht somit sowohl emotionale als auch energetische und spirituelle Transformation.

Das TSY wird durch sanfte und dynamische Übungen, Atemtechniken, Mantras und Meditationen des Wholy Kundalini Yoga ergänzt, die achtsam und bewusst durchgeführt werden, um das Nervensystem zu regulieren und den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Die Praxis fördert eine tiefere Bewusstheit für die eigene innere Energie und hilft, emotionale Blockaden zu lösen, während gleichzeitig ein sicherer Raum für persönliche und spirituelle Entwicklung geschaffen wird.

* Diese Ausbildung ist auch offen für Interessierte, die Hintergrundwissen rund um Traumatas und deren somatischen Auswirkungen erfahren möchten und hochwirksame Tools für den eigenen Heilungs-/Entwicklungsprozess suchen.

AUSBILDUNG WHOLY SOMATIC YOGA®

Im WHOLY SOMATIC YOGA verbinden wir Traumasensibles Yoga und Wholy Kundalini Yoga und Meditation mit unserem Fachwissen aus Yoga und Physiotherapie sowie den langjährigen Erfahrungen aus der Trauma- und Healing Work zu einem einzigartigen Konzept für diese Zeit. Dieses Konzept ist leicht adaptierbar auf andere Yogastile, Bewegungskonzepte und körperorientierte Therapieformen und für Deine eigene Praxis.

Du lernst

- Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Optionen und Wahlmöglichkeiten
- Sanfte Bewegungen und Atemübungen
- Grenzenwahrnehmung

Du erfährst

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Förderung von Achtsamkeit und Präsenz
- Entdecken von Ressourcen und Selbsthilfetechniken
- Förderung der Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit
- Stärkung der Resilienz und Selbstregulation

Du erhältst

- Tools und neuestes fachliches / wissenschaftliches Input rund um Hirn- und Trauma-Forschung, aus Physiologie und Psychologie
- Support beim Transfer der Tools für Dein eigenes Angebot
- ein Teaching Setting von Praxis, Selbstfahrung, Theorie und Selbststudium
- eine verbindende Gemeinschaft voller Unterstützung und Praxisorientierung

AUSBILDUNG WHOLY SOMATIC YOGA®

Termine Teachings Online-Live plus Replay

- **Kick-off & Teachings** Fr. 6. März 2026 (17.00 – 20.00)
Sa. 7. März 2026 (9.00 – 14.00)
- **Teachings** Mi 11. März 2026 (19.00 – 21.00)
- **Teachings** Fr. 17. April 2026 (17.00 – 20.00)
Sa. 18. April 2026 (9.00 – 14.00)
- **Mentoring Meeting** Mi 29. April 2026 (19.00 – 21.00)

Im Ausbildungs-Preis enthalten

- Alle Teachings inkl. Replays, allzeit verfügbar
- Teachinginhalte (Videos/PDFs) per Schooling Tool verfügbar
- 6 Replays WSY mit Lucie (im Wert von 108,-€)
- Bonus: 9 Replays WSY mit Carola, allzeit verfügbar (im Wert von 162,-€)
- Zertifikat & Markengeschützte Namensverwendung

EARLY BIRD PREIS bis 01.12.2025

555,- €

REGULÄR

666,- €

Preise sind Brutto für Netto. Es gilt die UST-Befreiung f. berufl. Bildungsmaßn. nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG

Buchung / Infos direkt bei Carola Stiefvater

kontakt@stiefvaters.de 0160 44 94 052

STIEFVATERS Naturheilzentrum

Hanns-Martin-Schleyer-Str. 9 · 77656 Offenburg

Insta:

@carolastiefvater

@lucie.foucher_

Der gesamte Inhalt auf diesen Seiten ist geistiges Eigentum und darf nicht reproduziert werden.