

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

mit **Carola Stiefvater & Lucie Foucher**

WHOLY SOMATIC YOGA®

30 Stunden mit Zertifikat

Fr 16. - Sa 17. Okt 2026

Mi 28. Okt 2026

Fr 27. - Sa 28. Nov 2026

Fr 04. Dez 2026

– Kick-Off & Teachings

– Teachings

– Teachings

– Mentoring Meeting

kontakt@stiefvaters.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 Traumata 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. 16. Okt 2026 (17.00 – 20.00)
Sa. 17. Okt 2026 (9.00 – 15.00)
- **Teachings** Mi 28. Okt 2026 (19.00 – 21.00)
- **Teachings** Fr. 27. Nov 2026 (17.00 – 20.00)
Sa. 28. Nov 2026 (9.00 – 15.00)
- **Mentoring Meeting** Fr 04. Dez 2026 (17.00 – 20.00)

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 & Markengeschützten Namensverwendung

EARLY BIRD PREIS bis 01.08.2026

555,- €

REGULÄR

666,- €

Preise sind Brutto für Netto. Es gilt die Kleinunternehmerregelung nach § 19 UStG.

Buchung/Infos direkt bei Lucie Foucher

foucher.yogaflow@gmail.com 0176 42692907

STIEFVATERS Naturheilzentrum

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

Insta:

@carolastiefvater

@lucie.foucher_

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