

Obsah

Termíny výuky	2
Rozvrh dne.....	2
Místo konání	3
Zkouška.....	3
Kurzovné	4
Platební plán č. 1	4
Platební plán č. 2	4
Platební plán č. 3	4
Závěrečná zkouška	4
Přihláška	5
Cíle výcviku v terapeutické kundaliní józe	6
Jógová terapie je odpovědí na komplexní výzvy dnešní doby.....	7
Co vám výcvik přinese?.....	8
Pro koho je studium vhodné	8
Předpokládaná úroveň zkušeností a znalostí kundaliní jógy.....	9
Pár slov od vedoucí výcviku Anji Lührs	10
Náplň výcviku.....	11
Vyučující.....	12
Další zdroje informací o terapeutické józe	13
Web: terapeutickajoga.cz	13
Časté dotazy ke studiu	13
Informace o kundaliní józe a jejích terapeutických účincích	13

KONTAKT

Rádi zodpovíme všechny vaše dotazy

Tel.: +420 774 837 862 (Veronika Šilarová)

E-mail: info@terapeutickajoga.cz

Jednoleté studium organizuje [Akademie Klopoty, z.s.](#)

Výuka probíhá pod záštitou [organizace 3HO E.V.](#)

TERMÍNY VÝUKY

Datum	Vyučující	Formát	Téma
2024			
			Modul 1 – Jóga v terapii: Komunikace a terapeutické doprovázení
19. – 21. 1. 2024	Eva	Online	WE1: Konzultační dovednosti a komunikace
23. – 25. 2. 2024	Nicola	Online	WE2: Jóga jako terapeutický nástroj – uplatňování znalostí, intuice a zkušeností
			Modul 2 – Probouzení léčivého potenciálu těla
22. – 24. 3. 2024	Nicola	Online	WE3: Jóga a fascie
26. – 28. 4. 2024	Antje	Online	WE4: Pránájáma – síla dechu při seberegulaci organismu
			Modul 3 – „Jíst, dýchat, milovat“: Jógový životní styl na podporu zdraví těla, mysli a ducha
31. 5. – 2. 6. 2024	Veronika (CZ)	Osobní účast	WE5: Základy ájurvedy pro jógovou terapii, marmové body, mudry.
12. – 14. 7. 2024	Anja	Online	WE6: Jógová výživa a očista – jídlo jako lék
			Modul 4 – Duševní zdraví a jógově terapeutické strategie
13. – 15. 9. 2024	Anja	Online	WE7: Krize jako příležitost – jóga jako nástroj pro zvládání náročných období
11. – 13. 10. 2024	Eva	Online	WE8: Řešení závislostí – jóga jako klíč k nezávislosti
29. 11. – 1. 12. 2024	Anja	Osobní účast	WE9: Jóga v ohleduplném přístupu k traumatu, jógová terapie pro post-traumatický růst
2025			
17. – 19. 1. 2025	Kateřina (CZ)	Osobní účast	WE10: Citlivost a sebevnímání. Jóga pro nezávislost.
8. – 9. 2. 2025	Anja & Nicola	Online	Zkouškový víkend (dobrovolný)

ROZVRH DNE

Pátek 18:30 – 20:30 hod.

Sobota 6:00 – 18:00 hod.

Neděle 6:00 – 16:30 hod.

Pozor na odlišný čas konání

- v termínu 29. 11. – 1. 12. 2024, kdy výuka probíhá **od pátku 10.00 hod.** do neděle 16.30 hod.
- a zkouškového víkendu, kdy setkání probíhá **od soboty 10.00 hod.** do neděle 16.30 hod.

MÍSTO KONÁNÍ

Výuka s osobní účastí probíhá v Praze na adrese [Studio kundalíní jógy](#), Jindřišská 10, Praha 1.

Výuka online probíhá na platformě Zoom.

ZKOUŠKA

Závěrečná zkouška je dobrovolná, platí se zvlášť a je určena absolventům celého výcviku.

Podmínkou pro připuštění k závěrečné zkoušce a získání certifikátu je účast na všech víkendech. Náhradní úkol za případnou absenci pouze ze závažných důvodů bude řešen individuálně s hlavní lektorkou Anjou Lührs.

Po úspěšném složení zkoušky získáte certifikát vydaný pod záštitou německé pobočky mezinárodní organizace 3HO „Praktikant(ka) terapeutické kundalíní jógy 1. stupně“.

O konkrétní podobně zkoušky jsou studující informováni v průběhu programu.

KURZOVNÉ

Kurzovné činí 45 000,- Kč.

- Zahrnuje výuku, tlumočení a studijní materiály v českém jazyce.
- Dopravu, ubytování a stravu během víkendů s osobní účastí si hradí účastník.
- Zkouškový víkend se hradí zvlášť.

Kurzovné lze uhradit podle následujících platebních plánů:

Platební plán č. 1

- Rezervační poplatek: 16 000,- Kč
- Další platba: 29 000,- Kč – splatná do 30. 11. 2023
- Celkem: 45 000,- Kč

Platební plán č. 2

- **Rezervační poplatek: 12 500,- Kč**
- Další platby: 3 x 12 500,- Kč – splatné k (2) 1. 1. 2024, (3) 1. 3. 2024, (4) 1. 5. 2024
- Celkem: 50 000,- Kč

Platební plán č. 3

- **Rezervační poplatek: 5 500,- Kč**
- Další platby: 9 x 5 500,- Kč – splatné od 1. 1. do 1. 9. 2024 vždy k prvnímu dni kalendářního měsíce
- Celkem: 55 000,- Kč

Závěrečná zkouška

Hrazená zvlášť: 5 500,- Kč

Rezervační poplatek je splatný spolu s přihláškou.

Posléze vám na e-mail, který jste zadali v přihlášce, přijdou výzvy k platbě ke dni splatnosti podle zvoleného platebního plánu.

PŘIHLÁŠKA

Uzávěrka přihlášek je 30. 11. 2023.

[Přihlásit se můžete zde.](#)

CÍLE VÝCVIKU V TERAPEUTICKÉ KUNDALINÍ JÓZE

„Cílem tréninku je dát účastnicím a účastníkům pevné základy pro terapeutické doprovázení svých klientů. Absolventky a absolventi si odnesou jak terapeutické nástroje, tak i hlubší medicínské, psychologické a spirituální vědomosti o józe. Budou moci vést své klienty individuálně nebo skupinově, kdy se setká více klientů s určitým omezením či onemocněním.“

– Anja Lührs, hlavní učitelka výcviku

JÓGOVÁ TERAPIE JE ODPOVĚDÍ NA KOMPLEXNÍ VÝZVY DNEŠNÍ DOBY.

Mnoho lidí dnes hledá prevenci a léčbu fyzických a duševních obtíží. Život v moderním světě není jednoduchý. Na jednu stranu se zdá, že máme téměř neomezené možnosti, na druhou stranu musíme čelit novým výzvám, jako jsou stres a nedostatek duševní a emoční rovnováhy.

V tradiční zdravotní péči však často chybí holistický přístup, který by spojoval tělo, mysl a duši. Běžně dostupné postupy se často zaměřují pouze na odstraňování symptomů, spíše než na řešení základních příčin problémů. To může přinést dočasnou úlevu, ale problém sám přetrvává. Také je nedostatek dostupných zdrojů a informací, které by spojovaly jógu a její terapeutické účinky.

Naše jednoleté studium je navrženo tak, aby poskytovalo komplexní a hluboké porozumění józe a jejím léčivým účinkům. Přináší inovativní a účinný přístup k prevenci a terapii fyzických a duševních obtíží. Program zahrnuje nejen jógu, ale také terapeutické techniky a metody, které pomáhají předcházet problémům a podporují celkové zdraví a pohodu. Nabízí kompletní a vědecky podložený přehled o terapeutických metodách jógy.

Absolventky a absolventi tohoto programu budou vybaveni znalostmi a dovednostmi, které jim umožní poskytovat preventivní a terapeutickou péči prostřednictvím jógy, a budou připraveni vést sebe i své klienty ke zdraví a pohodě.

Tento odborný výcvik představuje **základní vzdělání v oboru jógové terapie**. Cílem je seznámit studující s potřebnými nástroji k uplatnění kundalíní **jógy v terapeutickém prostředí**. Hlavním východiskem je skutečnost, že každý člověk přirozeně vybaven prostředky a zdroji k tomu žít zdravý a tvořivý život. Prostřednictvím vědomé pozornosti a respektu k individualitě vytváří jógová terapie **předpoklady nutné k léčení a rozvoji těla, mysli a duše**.

Jógovou terapii založenou na kundalíní józe vnímáme jako **preventivní i terapeutický nástroj**. Výcvik se zaměřuje **jak na psychologické, tak fyzické aspekty léčení**. Naučíte se, jak vyhodnotit **specifické potřeby** každého jednotlivého klienta a připravit vhodný léčebný program k jejich naplnění. A také jak terapeuticky pracovat se skupinami lidí s obdobnými problémy či diagnózou.

Kundalíní jóga disponuje velkým bohatstvím vědomostí a metod, které vám představíme jako **praktické nástroje s terapeutickými účinky**. Budeme se do hloubky zabývat jednotlivými jógovými sestavami (krijemi) a meditacemi, abychom pochopili jejich mocné a jemnohmotné působení.

Absolventky a absolventi budou připraveni pracovat terapeuticky s individuálními klienty i skupinami. Učitelky a učitelé jógy si rozšíří a prohloubí své znalosti, způsoby výuky a poradenské dovednosti.

CO VÁM VÝCVIK PŘINESE?

- Rozvinete a rozšíříte své terapeutické znalosti a schopnosti.
- Naučíte se používat jógu v přelomových situacích a v období krize.
- Získáte hlubší vhled do možností terapeutického využití jógy.
- Budete umět zacházet s omezeními a dalšími problémy svých klientů.
- Osvojíte si terapeutický přístup, který je zaměřený na potenciál a zdroje samotného těla.
- Významně prohloubíte svou jogínskou praxi a během výcviku projdete cestou intenzivního osobního a spirituálního růstu.

PRO KOHO JE STUDIUM VHODNÉ

- Hledáte preventivní či terapeutické metody léčby různých fyzických a duševních obtíží, pro sebe či pro druhé
- Praktikujete jógu, pravidelně i jako začátečníci
- Máte zájem o jógu a její terapeutické účinky
- Chcete rozšířit své profesní dovednosti o jógovou terapii
- Upřednostňujete terapeutický přístup zaměřený na potenciál a zdroje samotného těla
- Zajímáte se o neinvazivní a dlouhodobě udržitelné postupy léčení a péče o zdraví
- Učitelky a učitelé jógy různých tradic
- Pedagogové, učitelé ve škole
- Psychologové, terapeuti, koučové, kariérní poradci
- Fyzioterapeuti, lékaři, zdravotní sestry
- Profese zabývající se péčí o seniory, péčí o lidi se zdravotním postižením, poradci v oblasti závislostí, hospicovní pracovníci

PŘEDPOKLÁDANÁ ÚROVEŇ ZKUŠENOSTÍ A ZNALOSTÍ KUNDALINÍ JÓGY

Výcvik v terapeutické kundaliní józe vyžaduje určitou úroveň zkušeností a znalostí, abyste se mohli stát úspěšnou praktikantkou či praktikantem terapeutické jógy v této oblasti. Kundaliní jóga je starodávná praxe, která se zaměřuje na probuzení a oživení energie kundaliní, což je životní síla uložená v našem těle. Terapeutická kundaliní jóga kombinuje prvky jógy s terapeutickými technikami a principy psychologie a dalších oborů s cílem pomoci lidem dosáhnout fyzické, emoční a duchovní rovnováhy.

Pro úspěšné absolvování našeho jednoletého studia je vhodné mít základní zkušenost a obeznámenost s praxí kundaliní jógy. To zahrnuje porozumění základním konceptům a technikám kundaliní jógy, jako jsou pránájáma (dechová cvičení), ásany (tělesné pozice), mudry (gesta), bandhy (energetické zámky) a mantry (zvukové vibrace). Je také vhodné mít povědomí o energetických centrech v těle (čakrách).

V rámci studia prohloubíte své znalosti anatomie a fyziologie těla, psychologie a principů terapie, abyste porozuměli tělesným a emočním reakcím klientů a dokázali jim nabídnout vhodné techniky a cvičení podle jejich individuální potřeby.

Pro úspěšné dokončení studia v terapeutické kundaliní józe je také důležité získávat praxi a zkušenosti s vedením skupinových a individuálních sezení. Patří sem mimo jiné schopnost vytvořit bezpečné a podpůrné prostředí pro klienty, porozumět jejich potřebám a pracovat s nimi individuálně, respektovat jejich hranice a poskytovat jim odpovídající podporu a vedení.

PÁR SLOV OD VEDOUCÍ VÝCVIKU ANJI LÜHRS

Lidé přicházející na lekci jógy obvykle touží po uvolnění a rovnováhu a někdy také po zmírnění a vyléčení svých obtíží. Někteří hledají možnosti, jak účinně podpořit tradiční lékařské postupy a aktivně se podílet na svém vlastním léčení.

Výcvik v terapeutické józe je určen pro učitelky a učitele jógy a odborníky z pomáhajících profesí, kteří chtějí rozšířit své terapeutické znalosti a schopnosti, aby se mohli individuálně věnovat lidem hledajícím pomoc a radu.

Účastnice a účastníci výcviku se naučí, jak v bezpečném a respektujícím prostředí podpořit své klienty na jejich cestě sebezkoumání a osobního rozvoje, a to pomocí všímavosti, rozhovoru zaměřeného na hledání vnitřních zdrojů a vybraných prvků z kundaliní jógy.

Vnímání, které se v tomto procesu tříbí a zjemňuje, nakonec otevře přístup k přirozené moudrosti těla a jeho schopnosti sebeléčení.

Kundaliní jóga je zaměřená na rozvoj vědomí a potenciálu, a nabízí tak bohatou studnici znalostí a řadu terapeutických metod. Znalosti ze studia je možné využít v širokém měřítku zdravotní prevence, rehabilitace, léčení chronických obtíží a zvládání stresu.

Výcvik představuje základní vzdělání v terapii kundaliní jógou a účastníkům otevře možnost poskytovat odborné individuální poradenství studentům a klientům. Kromě toho se naučí vést skupiny lidí s obdobnými obtížemi či společnými tématy.

Účastnice a účastníci získají nejen terapeutické nástroje, ale i hlubší medicínské, psychologické a jógově-duchovní vědomosti, aby mohli svou terapeutickou práci opřít o solidní základy.

Celý výcvik je tlumočen do češtiny.

Výcvik probíhá pod odbornou záštitou organizace 3HO E.V.



FACHAUSBILDUNG YOGATHERAPIE IN 3HO E.V.

www.yoga-als-therapie.de

NÁPLŇ VÝCVIKU

Modul 1. Jóga v terapii: komunikace a terapeutické doprovázení

Konzultace a vyhodnocení stávajícího stavu je komplexní proces. Zpravidla si nevystačíme s pevně danými postupy či návody. Je třeba umět pružně reagovat a disponovat procesově orientovanými komunikačními dovednostmi, jejichž teoretické a praktické zvládnutí je předmětem právě tohoto modulu. Dále budeme rozvíjet terapeutické a komunikační schopnosti, profesionální jednání, zvládání obtížných situací a hledání řešení a příležitostí prostřednictvím jógové terapie. Prohloubíme svou citlivost, empatii a rezonanci. Naučíme se techniky aktivního naslouchání, zrcadlení a dotazování. Cílem modulu je naučit se vytvořit terapeutický vztah a citlivě doprovázet klienty.

Modul 2. Probouzení léčivého potenciálu těla

Jóga vnímá léčení jako proces znovuoobnovení, posílení a harmonizace propojení těla, mysli a duše. Právě to bude jádrem tohoto modulu – pochopit toto spojení a napomáhat a podpořit léčivý proces jógovou praxí. Dále prohloubíme a rozvineme znalosti ásanové praxe a hlavních tělesných soustav, zejména to, jak je prakticky a smysluplně zapojit. Prozkoumáme dechové techniky a práce s dechem v tradici kundaliní jógy a terapeutickou funkci pránájámy.

Modul 3. „Jíst, dýchat, milovat“: Jógový životní styl na podporu zdraví těla, mysli a ducha

V tomto modulu se budeme věnovat důležitým pilířům jógového životního stylu jako rámce a rozšíření ásanové praxe. Seznámíme se s ájurvédou jako rodnou sestrou jógy a tím, jak ji terapeuticky využívat v józe ke znovuoobnovování rovnováhy a aktivaci sebeléčení. Dále nás bude zajímat výživa a očistné praktiky, díky kterým můžeme obnovit rovnováhu metabolismu, nervové, hormonální a imunitní soustavy a podpořit udržitelný a dlouhodobý léčivý proces.

Modul 4. Duševní zdraví a jógově terapeutické strategie

V závěrečném modulu se zaměříme na strategie a techniky zvládání krizí a přelomových období, jejichž důležitou součástí jsou relaxační techniky a meditace z tradice kundaliní jógy. Naučíme se, jak přistupovat ke krizovým životním situacím jako k příležitosti růstu, jak přejít od strachu a deprese k důvěře a rovnováze, jak zvládat stres a jak pracovat s nejrůznějšími druhy závislostí. Velký prostor věnujeme také jógové práci s traumatem, post-traumatickými poruchami a celkově citlivému přístupu k jógové praxi.

VYUČUJÍCÍ

Naše zkušené lektorky pocházejí z Německa a České republiky. Jsou certifikované učitelky kundalíní jógy 1. a 2. stupně s rozmanitou specializací. S terapií mají dlouholeté zkušenosti.

Výcvik je tlumočen do češtiny.

Anja Lührs

- Praktická lékařka přírodní medicíny, naturopatka
- Učitelka kundalíní jógy, anatomie a fyziologie ve škole naturopatie v Hamburku
- Vyučující na učitelském výcviku kundalíní jógy v Německu, na Slovensku v Maďarsku, v České republice, v Polsku a ve Švýcarsku
- Absolventka oboru sport a románské jazyky na Univerzitě v Hamburku



Eva Pawlas

- Absolventka magisterského studia psychologie
- Gestalt terapeutka, psychoterapeutka s vlastní praxí
- Zdravotní sestra na psychiatrii
- Specializuje se na léčbu závislostí



Nicola Fromm

- Certifikovaná učitelka kundalíní jógy
- Instruktorka a vedoucí kurzů fasciální jógy



Antje Kuwert

- Vyučující na učitelském výcviku kundalíní jógy v Německu
- Vyučující na specializačním výcviku jógy pro klienty s fyzickým omezením a speciálními potřebami
- Sportovní terapeutka



Veronika Šilarová

- Učitelka kundalíní jógy 1. stupně, praktikantka Sat Nam Rasayan
- Ájurvédské konzultantka
- Organizátorka výcviků v ájurvédě, dětské józe a terapii
- Specializuje se na životní styl a výživu



Kateřina Černá

- Učitelka kundalíní jógy 1. stupně
- Absolventka výcviku v terapeutické kundalíní józe a léčitelského umění Sat Nam Rasayan 1. stupně
- Zakladatelka projektu Jóga pro nezávislost
- Autorka knihy Terapie jógou (Mladá fronta, 2023)
- Vede lekce terapeutické kundalíní jógy v Psychiatrické nemocnici Bohnice a v Thomayerově nemocnici



DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ O TERAPEUTICKÉ JÓZE

[Web: terapeutickajoga.cz](http://terapeutickajoga.cz)

[Časté dotazy ke studiu](#)

[Informace o kundaliní józe a jejích terapeutických účincích](#)

KONTAKT

Rádi zodpovíme všechny vaše dotazy

Tel.: +420 774 837 862 (Veronika Šilarová)

E-mail: info@terapeutickajoga.cz

Jednoleté studium organizuje [Akademie Klopoty, z.s.](#)

Výuka probíhá pod záštitou [organizace 3HO E.V.](#)