



nivata®  
Yogalehrer-Ausbildung  
Informationen & Anmeldung



nivata

<b>Willkommen!</b>	<b>4</b>
<i>Deine Begleitung: persönlich</i>	5
<i>Deine Technik: vielfältig</i>	5
<i>Dein Stil: einzigartig</i>	6
<b>nivata</b>	<b>7</b>
<i>Was ist nivata?</i>	7
<i>Was heißt „nivata“?</i>	7
<i>Was zeichnet nivata aus?</i>	7
<i>Welche Form des Yoga lehrt nivata?</i>	7
<i>Wo kann ich nivata üben?</i>	8
<b>Katharina Middendorf</b>	<b>9</b>
<b>Nivata Yogalehrer-Ausbildung</b>	<b>10</b>
<i>Aufbau der Ausbildung</i>	10
<i>Inhalte der Ausbildung</i>	10
<i>Yogatechniken im Überblick</i>	12
<i>Lehrer der Ausbildung</i>	13
<i>Ausbildungszeiten</i>	14
<i>Ausbildungskosten</i>	14
<i>Die Ausbildungskosten beinhalten:</i>	14
<i>Assistenzstunden</i>	15
<i>Ausbildungsorte</i>	15
<i>Krankenkassen &amp; Zertifizierung</i>	15
<i>Voraussetzungen &amp; Bewerbung</i>	16
<i>Sprechzeiten</i>	16
<b>FAQ</b>	<b>17</b>
<i>Ich bin Anfänger im Yoga. Kann ich trotzdem die Ausbildung machen?</i>	17
<i>Wie merke ich, dass es Zeit ist eine Ausbildung zum Yogalehrer zu machen?</i>	17
<i>Was macht die nivata Yogalehrer-Ausbildung zu einer persönlichen Ausbildung?</i>	17
<i>Was nutzt mir die Ausbildung persönlich?</i>	18
<i>Was nutzt mir die Ausbildung beruflich?</i>	18
<i>Was bedeutet „levelübergreifend“?</i>	18
<i>Wie sind nivata Yogaklassen aufgebaut?</i>	19
<i>Ist nivata ein Yogastil?</i>	19
<i>Was ist das nivata Mantra?</i>	19
<i>Was bedeutet „integrales Yoga“?</i>	20



nivata

<i>Wie geht es nach der Yogalehrer-Ausbildung weiter?</i>	20
<i>Was ist die nivata®family?</i>	21
<i>Was ist das Charity-Projekt?</i>	21
<i>Was ist die nivata®Sommerwiese?</i>	22
<i>Was ist das Mentoring-Projekt?</i>	22
<i>Was ist die „Stille Woche“?</i>	22
<i>Wie kann man Katharina Middendorf kennenlernen?</i>	22
<i>Was sagen Teilnehmer &amp; Partner über nivata?</i>	23
<b>Anmeldung</b>	<b>24</b>
<i>Sprechzeiten</i>	24
<i>Anmeldeformular</i>	24
<i>Fragebogen</i>	24



## **Willkommen!**

“Warum ich ausbilde? Aus Liebe zum Yoga, das so vielen Menschen in entscheidenden Situationen hilft, sanfter mit sich selbst und dem Leben zu sein (Katharina Middendorf).“

Es kann viele Gründe geben sich für eine Yogalehrer-Ausbildung zu interessieren, und oft sind diese zu Beginn nicht einmal klar oder verschieben sich im Laufe der Ausbildung. Was aber bei vielen am Anfang steht, ist das innere Bedürfnis weiterzugehen, tiefer einzusteigen und zu ergründen, warum Yoga so wirkt, wie es wirkt.

Eine Yogalehrer-Ausbildung zu beginnen ist ein entscheidender Schritt, den sich die meisten länger durch den Kopf gehen lassen, bevor dann die Entscheidung fällt: Jetzt ist es soweit!

Wenn Du Dich gerade an diesem Punkt befindest, dann kannst Du Dich schon jetzt freuen, denn Dich erwartet ein ganz besonderes Jahr: ein Jahr voller Yoga, voller neuer Impulse, voller Freude -

*egal ob Du es beruflich nutzen möchtest, oder Yoga einfach als eine Möglichkeit der Auszeit für Dich selber ansiehst.*

Wir wissen aus eigener Erfahrung und durch die Erfahrung aus den Ausbildungen, die wir begleitet haben, dass dieses Jahr eine Zeit sein wird, die Dich nachhaltig begleiten und prägen wird. Deshalb ist es uns über alle Maßen wichtig, dass es für Dich ein tolles Jahr wird, dass für Dich gesorgt ist und Du das lernst, was Du für die Umsetzung Deiner persönlichen oder beruflichen Ziele benötigst.

Aus diesem Grund stehen in der nivata Yogalehrer-Ausbildung folgende Punkte im Vordergrund:



### **Deine Begleitung: persönlich**

Um einen persönlichen Austausch zu gewährleisten, findet die Ausbildung in einer Gruppengröße von max. 20 Teilnehmern statt. Die Hausaufgaben werden von den Ausbildern Katharina Middendorf und Ralf Sturm persönlich korrigiert und den Schülern als Audio-Aufnahme zur Verfügung gestellt. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, jederzeit die telefonischen Sprechzeiten für Fragen zu nutzen. Für weiteren Austausch stehen den Teilnehmern Paten zur Verfügung, die bereits die Ausbildung abgeschlossen haben und gerne ihre Erfahrungen teilen. Das von uns organisierte jährliche Lehrertreffen bietet einen persönlichen Rahmen des Austauschs untereinander. So wie jeder Teilnehmer besonders ist, ist auch jede Ausbildungsgruppe besonders und bekommt ein eigenes Ausbildungsmotto und erstellt gemeinsam ein Jahrgangsshirt. Dadurch entwickelt sich oft auch ein Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe.

### **Deine Technik: vielfältig**

Die Ausbildung zeichnet sich besonders dadurch aus, dass sie aus der Vielfalt des Yoga schöpft. Wir bieten durch den integralen Ansatz der Ausbildung neben der fundierten Kenntnis der verschiedenen Yogawege (Hatha, Bhakti, Karma, Jnana, Nada, Kriya, Kundalini, Raja) eine intensive Auseinandersetzung mit der Yogalehre im Kontext westlicher Anforderungen und Bedürfnisse. So lernen die Teilnehmer die verschiedenen Yogawege kennen, um den für sich passendsten zu finden. Das bedeutet:

- im Hatha Yoga die zwei energetisch unterschiedlichen Seiten (Sonne/Mond) durch Asana, Pranayama, Mudra und Bandha zu balancieren,
- im Nada Yoga die heilende Wirkung von Mantrén sinn- und kraftvoll in den Unterricht zu integrierén,
- im Kriya Yoga kraftvolle Reinigungsübungen anzuwenden und anzuleiten,
- im Jnana Yoga yogische Philosophien und Schriften zu verinnerlichen und weiterzugeben,
- im Kundalini Yoga Asana, Meditation und Kriya mit Chakrenbewusstsein anzuleiten,
- im Raja Yoga Meditation, Yoga Nidra und Antar Mouna zu praktizieren und anzuleiten,
- im Bhakti Yoga und im Karma Yoga (im Rahmen des Ausbildungsprojekts „Charity Mala“) die Bedeutung von Hingabe und Selbstlosigkeit zu verinnerlichen und zu erleben.



### **Dein Stil: einzigartig**

Das Wichtigste am Unterrichten ist nicht das Wissen, sondern die Glaubwürdigkeit, die Du als Lehrer mitbringst. Getreu der Devise: „Unterrichte nur das, was Du verstanden hast“ legen wir besonderen Wert darauf, dass Du genau weißt, warum Du etwas machst und was Du wie machst. Die Glaubwürdigkeit hat aber auch noch eine zweite Facette und zwar die der Kongruenz. Du bist dann kongruent, wenn Du das weitergibst, was Dir entspricht, und von dem Du denkst, dass es für die Schüler hilfreich ist. Das bringt Dich in die wunderbare Lage, Deinen eigenen Stil entwickeln zu können und ein Lehrer zu werden, zu dem Du selbst gerne gehen würdest. In der Ausbildung hast Du die Möglichkeit diesen Stil zu finden, denn uns ist Deine persönliche Note wichtig. Die Übungen und Techniken, die Du lernst, sind so universell, dass sie Dir die Möglichkeit geben, Dein Yoga zu entwickeln. Dazu gehört, dass Du Deine Grundlagen kennst, und dazu gehört eine eigene Praxis. Wir unterstützen Dich daher, Deine eigene Yogapraxis aufzubauen und regelmäßig zu üben.

Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen, und wünschen viel Freude bei der vertiefenden Lektüre der Ausbildungsbeschreibung!

Katharina Middendorf & Ralf Sturm



nivata

## **nivata**

„Wir haben nivata gegründet, um der Stille mehr Raum zu geben.“

### **Was ist nivata?**

Nivata ist eine Aus- und Fortbildungsschule für Yogalehrer und Meditationsleiter. Nivata® besteht als eingetragene Marke (DPMA) seit 2005 und wurde gegründet von Julian und Katharina Middendorf.

### **Was heißt „nivata“?**

Nivata bedeutet „ohne Wind: Stille“, und der Begriff ist in einem Vers der Bhagavad Gita (6.19) zu finden. Es geht dabei um die Fähigkeit des Yogaschülers, Stille zu erleben.

### **Was zeichnet nivata aus?**

Nivata steht für ein Yoga, das man maßgeschneidert für Yogaklassen oder die Arbeit mit Einzelpersonen anpassen kann. Das Übungssystem ist so universell, dass es sowohl für Anfänger, für Yogageübte als auch für Menschen mit besonderen Beschwerden funktioniert. Es ist von jedermann praktizierbar. Es gibt keine unterschiedlichen Levels, sondern die Klassen sind themenorientiert. Bei nivata wird auf die Bedürfnisse und auf die Entwicklung jedes einzelnen Schülers geachtet. Nivata findet immer in einem persönlichen Rahmen statt.

### **Welche Form des Yoga lehrt nivata?**

Nivata ist achtsamkeitsbasiertes Yoga, das durch leicht auszuführende Übungen (statisch wie dynamisch) die Wahrnehmung schult, vertieft und dabei sowohl die kognitive wie auch die emotionale Ebene einbezieht.

Nivata kombiniert Techniken aus dem traditionellen Kundalini und Hatha Yoga (v.a. Satyananda Yoga/Bihar School of Yoga), dem achtgliedrigen Yogaweg nach Patanjali und von Katharina Middendorf selbst entwickelte Elemente wie den nivata Mondgruß und die nivata Chakrenreihen. Das Spektrum an Yogaübungen ist mit über 100 Yogahaltungen sehr vielfältig.

Viele dieser Haltungen werden in allen klassischen Schulen und Stilen des Hatha Yoga unterrichtet. Bei nivata werden diese gängigen Yogahaltungen um



yogapsychologische Dimensionen erweitert. Neben dem Erlernen und Vertiefen der Lehren des Yoga geht es bei nivata um die Entfaltung der Persönlichkeit. Dazu liefert nivata Yogawerkzeuge, mit denen man lernt, seine eigenen Ziele und Wünsche zu erreichen. Das macht nivata zum Yoga für Persönlichkeitsentwicklung.

### **Wo kann ich nivata üben?**

Bei nivata werden Schüler zum eigenständigen Üben befähigt, d.h., dass sie lernen, darauf zu achten, welches Yoga ihnen guttut, und sie eine regelmäßige Praxis aufbauen können. Es stehen neben der Yogalehrer-Ausbildung weitere Aus- und Fortbildungen, Online-Videos, Bücher und ausgebildete nivata-Lehrer in ganz Deutschland zur Verfügung.





## Katharina Middendorf

„Wir sind Licht und Schatten. Und dazwischen so viel mehr.“

Katharina Middendorf ist eine deutschlandweit bekannte Expertin für Yoga. Sie ist Gründerin und Geschäftsführerin von nivata.

Katharina bildet Yoga- und Meditationslehrer aus, veröffentlicht Bücher zu den Themen Yoga, Partnerschaft und Persönlichkeitsentfaltung (u. a. GU Verlag). Sie schreibt regelmäßig für deutsche Yoga- & Lifestyle-Magazine und arbeitet als staatlich geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie in ihrer Praxis als Yogatherapeutin mit Menschen in Umbruchsituationen, sowie als Paar- und Sexualtherapeutin.

Katharina Middendorf hat mit ihrer Arbeit zum Thema Polarität dem Mondgruß im Yoga in Deutschland zu großer Popularität verholfen. Darüber hinaus hat sie zahlreiche eigene Übungsreihen entwickelt (u. a. nivata®Namaskar – den Sternengruß, „Götter-Yoga“).

Durch ihre persönliche Biografie hat sie nachvollziehbar gezeigt, wie Yoga in Umbruchsituationen genutzt werden kann. Mit der nivata®Methode bringt sie ein einzigartiges Therapieinstrument mit, das sie u. a. in der nivata®Ausbildung zum Yogalehrer und ihren Weiterbildungen in Yogatherapie unterrichtet.

Vor der Gründung von nivata arbeitete die studierte Diplom-Kommunikationswirtin als Kreativdirektorin in einer Berliner Design- und Markenagentur, war Marathonläuferin und praktizierte intensiv Ashtanga und Vinyasa Yoga.

2008 machte Katharina ihre erste Yogalehrer-Ausbildung zum Kundalini & Kriya Yoga Teacher im indischen Himalaya. Es folgten weitere Yogafortbildungen in Indien (u. a. bei Bharat Shetty in Mysore) und Ausbildungen in den USA (u. a. Khalsa Way® Pregnancy Yoga Teacher bei Gurmukh Kaur Khalsa). Prägend war vor allem ihre Ausbildung zum Yoga Instructor (Yoga Shikshak) an der Bihar School of Yoga (Rikhia/India).

Als Speaker hält sie regelmäßige Vorträge und wird eingeladen zu Veranstaltungen von Unternehmen und Institutionen.



## Nivata Yogalehrer-Ausbildung

„Es ist nicht wichtig, was man mitbringt, sondern was man mitnimmt.“

### Aufbau der Ausbildung

Die nivata Yogalehrer-Ausbildung dauert 1 Jahr. Sie findet in zwei Formaten statt: Die Wochenend-Ausbildung in Berlin besteht aus 10 Wochenenden und persönlich angeleitetem Selbststudium.

Die Kompakt-Ausbildung im Seminarhaus Rosenwaldhof besteht aus sechs Wochenenden, sechs Online-Supervisionen und persönlich angeleitetem Selbststudium.

Der Unterricht an den Wochenenden ermöglicht eine schrittweise Einführung in das Yogasystem (in Anlehnung an den achtgliedrigen Weg des Yoga nach Patanjali, der als Übungsweg stufenweise in den Zustand körperlicher Entspannung, emotionaler Ausgeglichenheit und geistiger Ruhe führt).

Die Wochenenden bestehen aus geführten Yogaklassen, der Vermittlung von Inhalten aus der Yogaphilosophie und Yogapsychologie, Anatomie, Didaktik, dem Aufbau und der Entwicklung von Übungssequenzen und Yogaklassen, Reinigungsübungen, Persönlichkeitstraining, Entwicklungsgesprächen und regelmäßigen Unterrichtsproben.

Die Kompakt-Ausbildung beinhaltet zwischen den Wochenenden zusätzlich sechs Online-Supervisionen. Darin werden die gelernten Inhalte vertieft und Fragen zur eigenen Übungspraxis besprochen. Die regelmäßigen Kontakte dienen dem Coaching und der Motivation für die eigene Yogapraxis.

Das Selbststudium wird begleitet durch das ausführliche Yogalehrer-Handbuch, Audio- und Videomaterial, wie auch durch die persönliche Betreuung der Hausaufgaben durch die Ausbilder.

### Inhalte der Ausbildung

Die Teilnehmer der nivata Yogalehrer-Ausbildung lernen

- über 100 statische wie dynamische Übungen (Asanas, Pranayama, Mudras & Bandhas) aus Hatha Yoga, Kundalini Yoga und Kriya Yoga zu praktizieren und zu unterrichten. Darüber hinaus üben die Teilnehmer die von Katharina Middendorf entwickelten und deutschlandweit bekannten und in



nivata

Fachzeitschriften und Büchern publizierten Sequenzen wie den nivata®Mondgruß, nivata®Sonnengruß und den nivata®Sternengruß. Die Teilnehmer lernen alle Übungen in Bezug auf Ausführung, Wirkungsweise und Ansagetechnik kennen.

- Übungen auf allen im Yoga beschriebenen Energieebenen (Koshas) wahrzunehmen und zu unterrichten. Dazu gehört anatomisches Wissen ebenso wie die Kenntnis feinstofflicher Wahrnehmungsmöglichkeiten (Vayus, Chakren) und die Fähigkeit der Visualisierung (Symbole).
- einen umfassenden Einblick in die Philosophie des Yoga und das Übungssystem des Yoga kennen. Hier werden die klassischen Schriften des Yoga (Patanjalis Yoga-Sutras, Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Upanishaden) ebenso besprochen wie die klassische Einteilung des Yoga in die verschiedenen Yogawege (Raja Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga).
- die geführte Tiefenentspannung „Yoga Nidra“ nach dem Begründer Swami Satyananda Saraswati als Entspannungsmethode und als Instrument zur Beseitigung von psychischen Blockaden kennen und unterrichten.
- unter Anleitung der Ausbilder yogische Reinigungstechniken (Shatkarmas) zu praktizieren.
- ihre eigene Yogapraxis zu entwickeln, zu vertiefen und diese selbstständig und regelmäßig zu üben (Sadhana). Dabei werden sie durch die persönlich angeleiteten Hausaufgaben ebenso unterstützt wie durch das Audio- und Online Material und den Kontakt zur Ausbildungsgruppe, den nivata Paten und nivata Lehrern (Sangha/nivata family).
- themenbasierte, strukturierte und intuitive Yogaklassen und Yoga-Workshops zu entwerfen (Sequencing) und zu unterrichten. Ebenso ist der Aufbau von individuellen Sequenzen für Einzelpersonen (Sadhana Sequencing) und das Entwerfen von Klassen oder Kursen für besondere Zielgruppen Teil der Ausbildung.
- levelübergreifend zu unterrichten, d.h., dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene die gleichen Übungen ausführen können. Dazu gehören eine präzise Ansagetechnik, der Zugriff auf die unterschiedlichen Ebenen der Unterrichtssprache und eine Präsenz- und Stimmschulung. In der Ausbildung lernen die Teilnehmer vor Publikum zu unterrichten (nivata Sommerwiese). Ebenso ist die Definition von Rolle und Aufgabe des Lehrers Gegenstand der Yogalehrer-Ausbildung.
- den Transfer von Yoga in den Alltag (Yogic Lifestyle). Dazu gehören der Umgang mit Gedanken und Gefühlen, wie er in den Yoga-Sutras nach Patanjali beschrieben wird. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer Anregungen, wie sie



das Wissen der Ausbildung in unterschiedlichen Berufszweigen integrieren können. Die Teilnehmer werden in eine Methode eingeführt (Sadhana Class), die einen realistischen Weg im Beruf des Yogalehrers zeichnet.

### **Yogatechniken im Überblick**

Die Teilnehmer der nivata® Yogalehrer-Ausbildung lernen und üben die Ansage und die Ausführung der unten stehenden Yogatechniken. Sie lernen deren Wirkung kennen, und können sie durch die Wiederholung langfristig in die eigene Yogapraxis und den Unterricht integrieren.

- Pavanmuktasana Serien 1 – 3 (Vorbereitende Haltungen)  
Die drei grundlegenden Übungsserien aus dem Satyananda Yoga dienen der Vorbereitung aller weiteren Haltungen. Sie bieten darüber hinaus ein weites Spektrum an individuellen und sanften Techniken, die levelübergreifend funktionieren und jeweils eigene Charakteristiken besitzen (Teil 1: Gruppe der antirheumatischen Asanas, Lockerung der Gelenke; Teil 2: Gruppe der verdauungsfördernden Asanas, Harmonisierung der inneren Organe; Teil 3: Lösen von Energieblockaden)
- nivata® Chandra Namaskara (Mondgruß)  
Der nivata Mondgruß ist eine dynamische Sequenz, die u. a. in Abendklassen eingesetzt werden kann, das Ida-Nadi (parasympathisches Nervensystem, beruhigend) stärkt und dem Yogaunterricht eine eigene Note verleiht.
- nivata® Surya Namaskara (Sonnengruß)  
Der nivata Sonnengruß ist verbunden mit den 12 traditionellen Surya Mantren und stellt den Aspekt von Pingala-Nadi (sympathisches Nervensystem, aktivierend) in den Vordergrund, wirkt stärkend und zielführend.
- nivata® Namaskara (Sternengruß)  
Der nivata Sternengruß ist eine dynamische Sequenz, die sich Sushumna-Nadi – dem Haupt-Energiekanal im Yoga – widmet und die Bewegung mit dem Aspekt der Stille verbindet.
- Asanas (Haltungen)  
Die Haltungen entstammen hauptsächlich der Tradition der Bihar School of Yoga. Teilnehmer aus anderen Yogastilen werden fast alle ihnen bekannten Asanas in der Ausbildung vorfinden, da Satyananda Yoga ein klassischer Stil im Hatha Yoga ist. Darüber hinaus lernen die Teilnehmer auch viele neue und unbekannte Haltungen kennen, da Satyananda Yoga aus über 100 Haltungen besteht, die aus dem Yoga und Tantra stammen. Die Achtsamkeit liegt neben der Berücksichtigung der Anatomie der Asanas vor allem auf den emotionalen und energetischen Wirkungen. Hierzu gehören: Standübungen, Balancehaltungen, Vorwärtsbeugen, Rückwärtsbeugen, Drehungen der



nivata

- Wirbelsäule, Sitz- und Meditationshaltungen, Umkehrhaltungen, Augenübungen und Entspannungshaltungen.
- Atemtechniken (Pranayama)  
Die verschiedenen Atemtechniken gliedern sich in wärmende, kühlende, beruhigende, aktivierende und ausgleichende Atemweisen (u. a. Bhastrika, Nadi Shodhana, Ujjayi, Brahmari Pranayama).
  - Mudras & Bandhas  
Die feinstofflichen Gesten und Verschlüsse werden sowohl als eigenständige Übungen vermittelt als auch in Kombination mit Asanas oder Pranayama. Durch die Integration in die eigene Praxis lernen die Teilnehmer sie durch eigene Erfahrung für sich selbst zu entschlüsseln.
  - Yoga Nidra (yogische Tiefenentspannung)  
Yoga Nidra kann ein wichtiger Bestandteil von Yogaklassen sein und die Endentspannung in Shavasana um eine geführte Dimension erweitern. Diese ursprünglich tantrische Technik erlangte ihre heutige Verbreitung und Bekanntheit durch die Bihar School of Yoga.
  - Kriyas (Reinigungsübung)  
Zu den Reinigungsübungen in der Ausbildung zählen vor allem die yogischen Reinigungshandlungen der Shatkarmas. Dazu gehören: Laghoo Shankaprakshalana, Kunjal, Trataka, Jala Neti, Kapalabhati und Nauli.
  - Antar Mouna (Meditation der Stille)  
Antar Mouna ist die Meditation der inneren Stille. Sie ist eine Vorstufe zur freien Meditation. Darüber hinaus schult sie die Haltung des Beobachters und ist damit eine wichtige Voraussetzung, um achtsames Yoga zu üben.
  - AUM & Mantras  
Für die Integration von Nada Yoga (Yoga des Klangs) werden Mantras gelernt und getönt. Diese können eine Möglichkeit bieten, den unruhigen Geist zu beruhigen und für die Yogapraxis oder die Meditation vorbereiten.

### **Lehrer der Ausbildung**

- Katharina Middendorf ist seit 2008 Leiterin der Yogalehrer-Ausbildung.
- Ralf Sturm ist Co-Ausbilder der Yogalehrer Ausbildung und Leiter der Meditationsleiter-Ausbildung. Er unterrichtet Philosophie, Bhakti Yoga und Meditation.  
Mehr Infos: [middendorf-sturm.de](http://middendorf-sturm.de), [ralfsturm.de](http://ralfsturm.de)
- Wolfgang Riedl ist Yin-Yoga-Ausbilder/Lehrer, Körpertherapeut und Yogalehrer und unterrichtet Anatomie in der nivata Yogalehrer-Ausbildung.  
Mehr Infos: [wolfgang-riedl.de](http://wolfgang-riedl.de)



nivata

- Nadin Isu ist Sängerin und Gesangslehrerin und schult die Teilnehmer in der nivata Yogalehrer Ausbildung in Gesang, Stimme und Präsenz.  
Mehr Infos: [heavens-touch.de](http://heavens-touch.de)

### **Ausbildungszeiten**

Die Module finden im Laufe eines Jahres statt. Die Teilnehmer entscheiden selbst, wann sie die Assistenzstunden absolvieren.

Die zehn Wochenenden der Yogalehrer-Ausbildung in Berlin beginnen samstags und sonntags um 9 Uhr und enden um 17 Uhr.

Die sechs Wochenenden der Kompakt-Ausbildung beginnen freitags um 16 Uhr und enden sonntags um 16 Uhr. Der Samstagsunterricht beginnt um 7 Uhr und endet um 21 Uhr. Die sechs Online-Supervisionen finden dienstags von 18 bis 20 Uhr statt.

### **Ausbildungskosten**

Die Ausbildung kostet monatlich 190 €. 500€ Anzahlung + 20 Raten oder 3500 € bei Einmalzahlung.

Das Paket „Teacher of Stillness“, das die von der Prüfstelle Prävention festgelegten 500 Kontaktstunden umfasst, kostet bei Sofortbuchung 4998 €.

Darüberhinaus sind die deutschsprachigen Ausgaben dieser Bücher zu erwerben: „Asana, Pranayama, Mudra, Bandha“ (Ananda Verlag) und die Bhagavad Gita (z. B. aus dem Goldman Verlag).

Für die Kompakt-Ausbildung im Rosenwaldhof empfehlen wir die Übernachtung vor Ort. Unterkunft und Verpflegung ist für die gesamte Ausbildungsdauer (6 Wochenenden/12 Übernachtungen) ab 498€ buchbar.

### **Die Ausbildungskosten beinhalten:**

- 175 Kontaktstunden mit den Ausbildern und Lehrern
- nivata Yogalehrer-Handbuch (ca. 400 Seiten mit Texten, Illustrationen & Übungssequenzen)
- persönlich korrigierte Hausaufgaben
- Organisation und Durchführung der nivata Sommerwiese
- Download-Bereich für Audio- und Videomaterial
- Organisation und Durchführung des jährlichen Lehrertreffen
- Assistenzstunden in der anschließenden oder parallel laufenden Ausbildung



## Assistenzstunden

Die Assistenzstunden können ohne weitere Teilnahmegebühr an einem Ausbildungswochenende oder einer Online-Supervision in der folgenden Ausbildung absolviert werden oder durch die kostenpflichtige Teilnahme an anderen Veranstaltungen mit Katharina Middendorf und/oder bei zertifizierten nivata Lehrern.

## Ausbildungsorte

- Die Kompakt-Ausbildung findet im Seminarhaus Rosenwaldhof in der Region Berlin statt. Das Retreatzentrum liegt still am Waldrand in der Nähe zahlreicher Seen, unweit vom Ufer der Havel. Mit der Bahn aus Berlin ist der Rosenwaldhof in ca. einer Stunde erreichbar. Brandenburg und Potsdam sind jeweils ca. 25 km entfernt.
- Rosenwaldhof, Bergstraße 2, 14550 Groß Kreutz (Havel), OT Götzer Berge, Telefon 033207 / 5668-0, E-Mail: [gast@rosenwaldhof.de](mailto:gast@rosenwaldhof.de)
- Die Wochenend-Ausbildung in Berlin findet in der Physiotherapie-Praxis Frau Glück, im Süden Berlins, direkt an der S1 statt.  
Physiotherapie-Praxis Frau Glück, Gardeschützenweg 135, 12203 Berlin

## Krankenkassen & Zertifizierung

Die nivata Yogalehrer-Ausbildung kann auf zwei Jahre zum nivata<sup>®</sup> „Teacher of Stillness“ aufgestockt werden. Dann umfasst sie 375 Kontaktstunden (500 Übungseinheiten). Damit richtet sie sich nach den Standards des BDY und wird von der Zentralen Prüfstelle Prävention für die Krankenkassen anerkannt.

Der nivata<sup>®</sup> „Teacher of Stillness“ ist als Paket zum Preis von 4998 € buchbar. Kombinationen mit bereits absolvierten Yogalehrer-Ausbildungen an anderen Schulen sind auf Anfrage möglich.

Module/Pakete	Kontaktstunden (60min)	Übungseinheiten (45min)	Preis
Yogalehrer-Ausbildung	175	233	3500 €
Fortbildungen	5 x 12 = 60	5 x 16 = 80	295 €
Stille-Woche <sup>**</sup> )	50	69	408* €
Mentoring Projekt <sup>**</sup> )	90	120	---
Paket: Teacher of Stillness	375	500	4998 € (statt 5383 €)



nivata

\*) zzgl. 4 Übernachtungen im Rosenwaldhof (ab 44 € pro Nacht inkl. Voll-Verpflegung)

\*\*) s. Seite 22

### **Voraussetzungen & Bewerbung**

Die Teilnahme an der Ausbildung steht grundsätzlich jedem offen, unabhängig von Alter, Yogakenntnissen und beruflichem Hintergrund.

Wichtig ist, dass Du das Gefühl hast, dass diese Ausbildung für Dich genau das Richtige ist. Wir begleiten Dich persönlich durch eins der wahrscheinlich wichtigsten Jahre Deines Lebens, denn eins ist sicher: Ob Du nachher unterrichten wirst oder nicht, Dein Leben wird sich in diesem Jahr verändern.

Um einen persönlichen Eindruck zu bekommen, kannst Du einen telefonischen oder persönlichen Termin während der Sprechzeiten vereinbaren.

### **Sprechzeiten**

Mo & Do 9-12 Uhr nivata® Praxis, Hochwildpfad 47, 14169 Berlin-Zehlendorf

T +49 (0) 30 68 32 63 22, E-Mail: [mail@nivata.de](mailto:mail@nivata.de)

Oder Du besuchst eine unserer Veranstaltungen. Das aktuelle Programm findest Du auf unserer Webseite: [nivata.de](http://nivata.de) Wir freuen uns auf Dich!





nivata

## FAQ

„Du kannst dann mit der Ausbildung beginnen, wenn Du spürst: Das ist es!“

### **Ich bin Anfänger im Yoga. Kann ich trotzdem die Ausbildung machen?**

Deine Yogapraxis wird sich im Lauf der Ausbildung vertiefen und entwickeln. Du musst keine Vorkenntnisse im Yoga mitbringen. Teilnehmen kann jeder, der bereit ist, alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen. Das in der Ausbildung vermittelte Yoga erfordert keine besonderen körperlichen Voraussetzungen – daher gibt es auch keine gesundheitlichen Einschränkungen, die ein Ausschlusskriterium darstellen. Bei der Anmeldung erhältst Du einen Fragebogen, in dem Du eventuelle gesundheitliche Beeinträchtigungen angeben kannst. Das wird dann ggf. in einem persönlichen Gespräch geklärt.

### **Wie merke ich, dass es Zeit ist eine Ausbildung zum Yogalehrer zu machen?**

Du übst seit einiger Zeit Yoga und möchtest Deine Freude über das, was Du dabei erlebst, teilen. Vielleicht praktizierst Du schon viele Jahre und findest: Jetzt ist es soweit! Vielleicht beginnst Du auch gerade erst, aber spürst schon: Das ist es! Vielleicht bemerkst Du einfach, dass da etwas in Dir ist, was schon lange lebendig sein möchte.

Im Laufe des Jahres siehst Du von Wochenende zu Wochenende immer klarer, wohin Dein Weg gehen soll, was Du tun kannst, um Deine Ziele zu erreichen, und wie Du auch andere für diesen Weg begeistern kannst. Du lernst auf Deine Weise zu ergründen, wie welches Yoga wirkt und wie Du es für Dich am besten einsetzen kannst. Auf diese Weise kannst Du die Yogaform finden, die Dir wirklich guttut.

### **Was macht die nivata Yogalehrer-Ausbildung zu einer persönlichen Ausbildung?**

Bei uns bist Du keine Nummer. Sätze wie „Du dahinten in der letzten Reihe, heb mal den Arm höher“ gibt es bei uns nicht. Um einen individuellen Austausch zu gewährleisten, findet die Ausbildung in einem persönlichen Rahmen statt. Die Hausaufgaben werden von den Ausbildungsleitern Katharina Middendorf und Ralf Sturm persönlich nach jedem Wochenende diskutiert und korrigiert. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, die telefonischen Sprechzeiten für Fragen zu nutzen. Für weiteren Austausch stehen den Teilnehmern Paten zur Seite, die bereits die



Ausbildung abgeschlossen haben und gerne ihre Erfahrungen teilen. Für den Austausch untereinander stehen Gruppen der nivata community zur Verfügung und es findet jährlich das nivata Lehrertreffen statt.

### **Was nutzt mir die Ausbildung persönlich?**

Wir alle kennen die Anforderungen die schwierige Situationen im Leben an uns stellen. Yoga ist ein guter Weg, besonnen und bestimmt an Umbruchsituationen heranzugehen. Du lernst, Dich in schwierigen Situationen zu entspannen und in diesem Zustand neue Kraft aufzutanken. Und Du lernst, mit dieser Kraft sinnvolle Ziele kennenzulernen, sie anzupacken und auch zu erreichen. Zudem hast Du ein ganzes Jahr Zeit, Dich mit Dir selbst zu beschäftigen. Die Wochenenden gehören nur Dir. Zusätzlich kann auch die Ausbildungsgruppe, in die viele Menschen mit ähnlichen Wünschen kommen, Dir die Möglichkeit für neuen persönlichen Austausch bieten.

### **Was nutzt mir die Ausbildung beruflich?**

Die nivata Yogalehrer-Ausbildung befähigt Dich, Yoga für Menschen aller Altersgruppen zu unterrichten. Da die Übungen einfach auszuführen sind, kannst Du Deinen Unterricht jederzeit an Teilnehmer mit besonderen Bedürfnissen anpassen. Du bekommst einen großen „Werkzeugkoffer“ an Yogaübungen und -techniken die Du für Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen – und auch für Dich selbst – einsetzen kannst. Viele Teilnehmer berichten, wie ihnen das Wissen aus der Ausbildung in ihren therapeutischen oder beratenden Berufen hilft, Menschen besser und konkreter zu beraten. Denn eine Yogalehrer-Ausbildung zu machen bedeutet nicht, dass man dann auch Yogalehrer werden muss. Mit dem universellen Handwerk, das wir Dir an die Hand geben, kannst Du genauso gut in Deinem jetzigen Job weiterarbeiten oder einen neuen wählen und dort Inhalte aus der Ausbildung integrieren.

Nivata bietet auch berufsergänzende Fort- und Ausbildungen an (z. B. für Heilpraktiker, Psychotherapeuten etc.), die es möglich machen Yoga, Achtsamkeit und Meditation in den bestehenden Beruf zu integrieren.

### **Was bedeutet „levelübergreifend“?**

Die Asana-Praxis bei nivata basiert maßgeblich auf den Lehren der Bihar School of Yoga, einer führenden indischen Schule in der Forschung und Vermittlung von Yogatherapie. Oberstes Gebot der Asana- und Pranayama-Übungen ist hier immer



nivata

*ahimsa*, das Nicht-Verletzen. In der Ausbildung werden keine Übungen vermittelt, die physiotherapeutisch bedenklich sind.

Mit den über 100 Übungen kannst Du ohne Einschränkungen unterrichten und mit diesem Werkzeugkoffer Klassen oder Konzepte entwickeln, die Dir und Deinem Stil entsprechen.

### **Wie sind nivata Yogaklassen aufgebaut?**

Nivata Yogaklassen unterliegen keinem bestimmten, festgelegten Ablauf, sondern der Klassenkonzeption des Lehrers, der individuell aus seinem großen Repertoire schöpfen kann.

### **Ist nivata ein Yogastil?**

Nivata ist eine Ausbildungsschule. Wir haben uns auf Yogalehrer-Ausbildungen und Fortbildungen spezialisiert und bilden Lehrer aus, die danach selbst entscheiden können, welchen Stil sie unterrichten möchten, und ob sie überhaupt unterrichten möchten. Wir sind aber kein „Gemischtwarenladen“ in dem man unterschiedliche Stile lernt. Der einzige Stil den wir kennen heißt Einfachheit. Wenn Übungen einfach für den Schüler auszuführen sind, bekommt er dabei keinen Stress dadurch, dass er nicht weiß wie die Übung geht, oder sein Körper nicht dazu in der Lage ist, die Übung auszuführen. Wenn der Schüler das, was Du sagst, umsetzen kann, und er sich dabei gut fühlt, dann hast Du Zeit, mit dem wirklichen Unterrichten zu beginnen. Dann kannst Du vermitteln, um was es Dir eigentlich geht. Denn der Schüler wird Dir folgen können!

Du lernst ein Yoga, bei dem man nicht über seine Grenzen geht. Es ist ein Yoga ohne Stress, das eine tiefe und schnelle Weiterentwicklung bietet.

### **Was ist das nivata Mantra?**

Das nivata Mantra ist einem Vers der Bhagavad Gita (6.19) entnommen und kann am Anfang und am Ende der Yogaklasse mit den Schülern getönt werden. Es legt den Fokus auf die Stille, die wir herstellen können, wenn wir uns im Zustand des Yoga befinden, auch wenn um uns herum das Leben tobt.

Yatha Dipo nivata stho  
Nengate sopama smrta  
Yogina yatha cittasya  
Yunjato yogam atmanah



*(Wie eine Kerze an einem windgeschützten Ort, so ruht der Yogi, seinen Gedankenfluss stillend in seinem bewussten Selbst.)*

### **Was bedeutet „integrales Yoga“?**

Die nivata Yogalehrer-Ausbildung beinhaltet neben Hatha Yoga auch die drei in der Bhagavad Gita beschriebenen klassischen Yogawege des Jnana Yoga, Bhakti Yoga und Karma Yoga und außerdem Raja Yoga – das Yoga der Meditation – nach Patanjalis Yoga-Sutras, Kriya Yoga und Kundalini Yoga. Die beiden Letzteren haben in unterschiedlichen Schulen jeweils unterschiedliche Bedeutungen. Bei nivata bezieht sich Kriya Yoga auf die traditionellen Reinigungsübungen und Kundalini Yoga als das Yoga der Energie auf das Wissen über die Psychologie der Chakren. Die Teilnehmer erhalten so einen fundierten Einblick in die Yogaphilosophie und ihre unterschiedlichen Wege und können den oder die für sich stimmigsten finden.

- Hatha Yoga –  
Asanas üben, ihre Wirkung kennen und zweckgerichtet anleiten können
- Nada Yoga –  
die heilende Wirkung von Mantras sinn- und kraftvoll in den Unterricht integrieren
- Kriya Yoga –  
kraftvolle Reinigungsübungen anwenden und anleiten
- Jnana Yoga –  
Yogische Philosophien (z. B. Vedanta) und Schriften (z. B. Bhagavad Gita, Yoga-Sutras) verinnerlichen, leben und weitergeben
- Kundalini Yoga –  
Asana, Meditation und Kriya mit Chakrenbewusstsein üben, erfahren und anleiten
- Raja Yoga –  
Meditation, u. a. Yoga Nidra und Antar Mouna, praktizieren und weitergeben.
- Bhakti Yoga & Karma Yoga –  
die Wichtigkeit von Hingabe und Selbstlosigkeit verinnerlichen, erleben und ausstrahlen

### **Wie geht es nach der Yogalehrer-Ausbildung weiter?**

Das nivata Ausbildungsprogramm gewährleistet, dass nach der Yogalehrer-Ausbildung zum nivata® teacher nicht Schluss ist. Zahlreiche Fortbildungen und spezielle Ausbildungen geben Dir die Möglichkeit, bei nivata weiterzulernen und Deine Fähigkeiten auszubauen.



nivata

Die Fortbildungen sind zum einen eine Vertiefung für nivata Yogalehrer, zum anderen bieten sie für Yogalehrer anderer Schulen eine Möglichkeit, ihr Wissen zu erweitern. Die neuesten Sequenzen und Themen von Katharina Middendorf werden in den Fortbildungen weitergegeben.

Das nivata Ausbildungsprogramm umfasst Fortbildungen und weiterführende Ausbildungen, die nach Interessenschwerpunkt aus dem nivata Programm ausgewählt und zusammengestellt werden können.

### **Was ist die nivata®family?**

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung möchten einige Teilnehmer den Schritt in die Lehrtätigkeit gehen. Dabei hilft die nivata®family denjenigen, die sich sichtbar im Außen als nivata®teacher präsentieren möchten und das Prinzip „Better together“ für sich nutzen möchten. Die enge Verbindung zur Marke nivata® und Katharina Middendorf kann Dich unterstützen, Deinen Platz in der Yogawelt zu finden. Die Vernetzung, die durch nivata und die family-Mitglieder stattfindet, z.B. gemeinsame Aktionen der nivata®family, sorgen für Aufmerksamkeit und bieten eine Kommunikationsplattform, die sicher und qualitativ hochwertig ist. Die regelmäßige Pressearbeit von nivata kann Inspiration sein, sich den jeweiligen Themen anzuschließen und passend zur Öffentlichkeitsarbeit von nivata eigene Veranstaltungen anzubieten.

### **Was ist das Charity-Projekt?**

Um die Yogawege Bhakti Yoga und Karma Yoga erlebbar zu machen, gibt es in der Ausbildung das Projekt „Charity-Mala“. In diesem Projekt ist die Ausbildungsgruppe gefragt, sich ein Spendenprojekt zu suchen und durch das Knüpfen und Verkaufen von Malas (Gebetsketten) soviel Erlöse wie möglich zu erzielen, die dann zu 100 Prozent dem Spendenprojekt zugutekommen. Wir spenden die Perlen, die nötig sind für die Herstellung der Malas. Das Projekt findet am Ende der Ausbildung seinen Höhepunkt, wenn der Spendenerlös übergeben wird. Jedes Jahr lassen sich die Gruppen etwas Besonderes einfallen, um den Verkauf ganz besonders attraktiv zu machen. Zum Beispiel wurden 2012 die Ketten vom Dalai Lama gesegnet, von Stars wie z.B. Esther Schweins als Fotomodell präsentiert und von der Zeitschrift YOGA AKTUELL versteigert. 2014 wurden die Malas in Stille geknüpft und von Freund zu Freund verkauft, um den Erlös dem Hospiz Schöneberg zukommen zu lassen.



nivata

### **Was ist die nivata®Sommerwiese?**

Die nivata®Sommerwiese ist für die Teilnehmer der Ausbildung zum nivata®Yogalehrer die erste Gelegenheit, vor einem größeren Publikum, Freunden und Bekannten zu unterrichten. Weil man nur dann Lehrer ist, wenn man Schüler hat, und auch nur dann, wenn man lehrt, und weil es im Yoga auch darum geht, mit Leichtigkeit Wohlbefinden herzustellen, bekommen die Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung die Aufgabe, ein eigenes Event auf die Beine zu stellen, bei dem sie mit Spaß ins erste Unterrichten gehen können und an dem die Schüler mit Freude teilnehmen.

### **Was ist das Mentoring-Projekt?**

Beim Mentoring-Projekt wählt jeder Teilnehmer ein Yogaprojekt aus, an dem er zusammen mit einem Lehrer seiner Wahl arbeiten möchte. Dabei ist der enge Austausch mit dem Lehrer ebenso wichtig wie der selbst gewählte Themenschwerpunkt. Das Mentoring-Projekt bietet die Gelegenheit die eigenen Interessen als Yogalehrer so zu vertiefen, dass sie bereits einen Bezug zur späteren beruflichen Ausrichtung oder Veränderung haben. Das kann z.B. der Unterricht an Schulen, Arbeit im Hospiz oder auch die Organisation von Weiterbildungen etc. sein.

### **Was ist die „Stille Woche“?**

Die „Stille Woche“ ist ein Yoga- und Vipassana-Retreat auf dem Land. Nach den Monaten des Lernens und Lehrens widmen sich die Teilnehmer in dieser Stille Woche ganz sich selbst. Sie werden hier noch einmal mit den Themen konfrontiert, die für sie in der Ausbildung aufgetaucht sind und können im Austausch mit den Ausbildern Ralf Sturm und Katharina Middendorf entdecken, wo sie stehen, können sich im sicheren Rahmen im inneren Spiegel anschauen und dabei schließlich alte und eventuell lange festgehaltene Blockaden auflösen.

### **Wie kann man Katharina Middendorf kennenlernen?**

Katharina ist jeden Montag und Donnerstag zwischen 9 und 12 Uhr für alle Fragen zur Ausbildung und den Fortbildungs-Terminen persönlich am Telefon zu erreichen. Es ist auch möglich, einen persönlichen Kennenlerntermin in Berlin zu vereinbaren.

Terminanfragen für ein persönliches Gespräch zur Ausbildung mit Katharina Middendorf in der nivata-Praxis können per Mail oder telefonisch vereinbart werden.

Email: [km@nivata.de](mailto:km@nivata.de), Tel: 030-68326322



### **Was sagen Teilnehmer & Partner über nivata?**

„[Katharina Middendorf](#), meine Yogaausbilderin hat es geschafft, sogar mich, einst die größte Skeptikerin, dem Yoga sehr nahe zu bringen. Weil es die ehrlichste, bodenständigste, authentischste Yogarichtung ist, die ich bisher erlebt habe. Nivata ist die Essenz des Yoga; das, worum es eigentlich geht.“ (Alexandra S., Trainerin)

„Ich kann kaum in Worte fassen, wie tief die Ausbildung, die ihr kreiert habt, mich lehrt und anregt. Wie gut sie mich abholt, angenehm verwirrt und nährt, bereichert und erfreut!“ (Kerstin M.-K, Psychologische Psychotherapeutin)

„Die Yogalehrer-Ausbildung von nivata ist das Universellste, was ich bisher kennengelernt habe, weil es für jeden funktioniert. Ich fühle mich wirklich gut aufgehoben, weil ich das Gefühl habe, dass jede Frage, die ich habe, auch wirklich beantwortet wird.“ (Ninette K., Projektleiterin)

„nivata ist die einzige Yogarichtung, die sich wirklich speziell um emotionale Zustände kümmert.“ (Dieter Gurkasch, Yogalehrer & Autor „Leben reloaded“)



## **Anmeldung**

„Es ist Dein Weg.  
Nur Du kannst ihn gehen!“

### **Sprechzeiten**

Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch!

Mo & Do 9-12 Uhr

nivata® Praxis Katharina Middendorf

Hochwildpfad 47 14169 Berlin-Zehlendorf

T +49 (0) 30 68 32 63 22

E-Mail: [mail@nivata.de](mailto:mail@nivata.de)

### **Anmeldeformular**

Bitte fülle das Anmeldeformular in zweifacher Ausfertigung aus und schicke es zusammen mit dem Fragenbogen an:

Nivata

Argentinische Allee 169

14169 Berlin

Du erhältst von uns dann in wenigen Tagen die Bestätigung und die erste Ausbildungspost zusammen mit der Rechnung.

### **Fragebogen**

Bitte fülle den Fragebogen zusammen mit der Anmeldung aus und sende uns diesen ebenfalls mit der Post zu. Wir freuen uns, Dich schon darüber ein bisschen kennenzulernen. Du kannst Dich gern bei Rückfragen telefonisch oder per Mail an uns wenden.





# Anmeldung zur Yogalehrer-Ausbildung

## Ausbildungsteilnehmer

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Nachname

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Straße/Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Startdatum der Ausbildung

Ausbildungsort und Ausbildungstermine für den jeweiligen Kurs kannst du der Homepage [www.nivata.de](http://www.nivata.de) entnehmen.

## Ausbildungsbetrag (bitte nur ein Kreuz machen)

- 3500€ (500€ Anzahlung bei Anmeldung + 3000€ bei Zahlung bis 14 Tage vor Ausbildungsbeginn)
- 190€ monatlich (500€ Anzahlung bei Anmeldung + 20 Raten a 190€ beginnend im Monat der Anmeldung)
- Paket Teacher of Stillness (Yogalehrer Ausbildung, 5 Fortbildungen, Stille-Woche (ohne Unterkunft/Verpflegung), Mentoring: 4998 € (500€ Anzahlung + 3498€ bei Zahlung bis 14 Tage vor Ausbildungsbeginn))

## Zahlung

Mit dieser Anmeldung wird eine Anzahlung von 500€ fällig.  
Überweisungen an: Katharina Middendorf, Konto:  
1002734554, BLZ: 12030000 (DKB AG, Berlin)  
PayPal (+2% Aufschlag zum Zahlbetrag): [mail@nivata.de](mailto:mail@nivata.de)

## Details der nivata Yogalehrer-Ausbildung

Der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung wird mit einem nivata Yogalehrer Zertifikat beurkundet. Ein erfolgreicher Abschluss ist dann geben, wenn die ausgewiesenen Ausbildungsstunden absolviert, die mündliche, schriftliche sowie praktische Prüfung erfolgreich abgeschlossen und der Ausbildungsbetrag voll beglichen wurde. Durch attestierte Krankheiten versäumte Ausbildungseinheiten können innerhalb eines Kalenderjahres ab Ausbildungsbeginn als Gasthörer in anderen nivata Yogalehrer-Ausbildungen nachgeholt werden.

## Anmeldung & Identifikationsnachweis

Bitte sende diese Anmeldung und eine Kopie des Personalausweis (Vorder- & Rückseite) oder eine Reisepasskopie mit Meldebescheinigung (nicht älter als 6 Monate) postalisch an: nivata, Katharina Middendorf, Argentinische Allee 169, 14169 Berlin oder als pdf an E-Mail: [mail@nivata.de](mailto:mail@nivata.de).

Um finanzielle Risiken einer Verhinderung abzusichern, empfehlen wir den Abschluss einer Seminarversicherung. Diese kann z.B. bei der ERV abgeschlossen werden.

Die umseitig abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen und erkenne diese an.

Der Vertrag kommt erst mit Bestätigung durch nivata zustande.

\_\_\_\_\_  
Ort und Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Ausbildungsteilnehmer

\_\_\_\_\_  
Bestätigung der Anmeldung (Unterschrift/Stempel nivata)



## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Stand: 01.04.2014

### § 1 Grundlegende Bestimmungen

(1) Die nachstehenden Geschäftsbedingungen gelten für alle Verträge zwischen Katharina Middendorf, Argentinische Allee 169, 14169 Berlin, Deutschland – nachfolgend Anbieter genannt – und dem Kunden, welche über die Webseite des Anbieters geschlossen werden. Soweit nicht anders vereinbart, wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden widersprochen.

(2) Verbraucher im Sinne der nachstehenden Regelungen ist jede natürliche Person, die ein Rechtsgeschäft zu einem Zwecke abschließt, der weder ihrer gewerblichen noch selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden kann. Unternehmer ist jede natürliche oder juristische Person oder eine rechtsfähige Personengesellschaft, die bei Abschluss eines Rechtsgeschäfts in Ausübung ihrer selbständigen beruflichen oder gewerblichen Tätigkeit handelt.

(3) Vertragssprache ist deutsch. Der Vertragstext wird nicht beim Anbieter gespeichert und ist dem Kunden nach Absenden der Bestellung nicht mehr zugänglich. Der Kunde kann den Vertragstext vor Abgabe der Bestellung über die Druckfunktion des Browsers ausdrucken oder elektronisch sichern. Die Bestelldaten und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen werden dem Kunden unabhängig davon per E-Mail zugesandt.

### § 2 Vertragsgegenstand

Gegenstand des Vertrages ist die Veranstaltung von Kursen (auch digital), Workshops, Seminaren, Reisen sowie Fort- und Ausbildungen. Zum Vertragsgegenstand zählen nur die von nivata angebotenen Leistungen - Zusatzleistungen externer Dienstleister sind ausgenommen. Der Anbieter weist darauf hin, dass in den nivata Veranstaltungen keine Heilbehandlungen erfolgen. Die Einzelheiten ergeben sich aus der Beschreibung der jeweiligen Angebote auf der Internetseite des Anbieters.

### § 3 Zustandekommen des Vertrages

(1) Die Angebote des Anbieters im Internet stellen kein verbindliches Angebot zum Abschluss eines Vertrages dar, sondern eine Aufforderung zur Abgabe einer Anmeldung (Angebot des Kunden).

Der Kunde kann seine Anmeldung per E-Mail, schriftlich oder über das auf der Website des Anbieters zur Verfügung gestellte Anmeldeformular abgeben. Vor Absenden der Anmeldung hat der Kunde die Möglichkeit, seine Angaben nochmals zu überprüfen, zu ändern (auch über die Funktion „zurück“ des Internetbrowsers) bzw. die Anmeldung abzubrechen. Mit dem Absenden der Anmeldung gibt der Kunde ein verbindliches Angebot beim Anbieter ab.

(2) Die Annahme des Angebots (und damit der Vertragsabschluss) erfolgt in jedem Fall durch die Anmeldebestätigung in Textform (z.B. E-Mail). Sollte der Kunde binnen 5 Tagen keine Anmeldebestätigung erhalten haben, ist er nicht mehr an seine Anmeldung gebunden. Gegebenenfalls bereits erbrachte Leistungen werden in diesem Fall unverzüglich zurückerstattet.

(3) Die Abwicklung der Bestellung und Übermittlung aller im Zusammenhang mit dem Vertragsschluss erforderlichen Informationen erfolgt per E-Mail zum Teil automatisiert. Der Kunde hat deshalb sicherzustellen, dass die von ihm beim Anbieter hinterlegte E-Mailadresse zutreffend, der Empfang der E-Mails technisch sichergestellt ist und insbesondere nicht durch SPAM-Filter verhindert wird.

### § 4 Preise und Zahlungsbedingungen

(1) Die in den jeweiligen Angeboten angeführten Preise stellen Endpreise dar. Sie beinhalten alle Preisbestandteile einschließlich aller anfallenden Steuern.

(2) Der Kunde hat folgende Zahlungsmöglichkeiten:

- Zahlung per Überweisung

(3) Soweit nicht anders vereinbart (siehe §§ 5 und 6), hat die Zahlung spätestens 3 Werktage vor Beginn des Kurses zu erfolgen, ansonsten besteht kein Anspruch auf Teilnahme.

### § 5 Zahlungsvereinbarung

Die Bezahlung der Leistungen aus dem Vertragsgegenstand ist grundsätzlich nur per Vorkasse möglich. Sofern nichts anderes vereinbart wird, ist der Beitrag innerhalb von 7 Tagen nach Anmeldung zu zahlen, spätestens jedoch vor Beginn des Angebots. Die Frühbucherpreise gelten nur bei Anmeldung und Zahlungseingang zu dem in dem Angebot angegebenen Datum. Bei vereinbarter Ratenzahlung von Fort- und Ausbildungen ist der Beitrag grundsätzlich nach dem jeweiligen Unterrichtsabschnitt zu zahlen. Es besteht jedoch die Möglichkeit, den Beitrag komplett im Voraus zu entrichten, wofür ein Preisnachlass gewährt wird. Sollte der Kunde mit 2 Beiträgen in Verzug kommen, so kann der gesamte Beitrag sofort fällig gestellt werden.

### § 6 Vertragslaufzeit/Kündigung

(1) Die Leistungen aus dem Vertragsgegenstand erstrecken sich über die angegebene Zeit. Eine gesonderte Kündigung ist nicht erforderlich.

(2) Das Recht zur fristlosen Kündigung aus wichtigem Grund bleibt hiervon unberührt. Insbesondere hat der Anbieter ein außerordentliches Kündigungsrecht, soweit der Kunde mit fälligen Zahlungen nach Mahnung länger als 14 Tage in Verzug ist. Der Kunde ist bei einer außerordentlichen Kündigung durch den Anbieter zum Schadenersatz verpflichtet.

### § 7 Rücktritt vom Vertrag

(1) Der Kunde kann unbeschadet der vertraglichen Kündigungsfristen jederzeit vom Vertrag zurücktreten. Bei einem Rücktritt stellen wir jedoch folgende pauschalen Gebühren in Rechnung:

(a) Bei einem Rücktritt bis zu 30 Tage vor Angebotsbeginn oder während des Angebots berechnen wir Kosten in Höhe von 100% des Angebotsbeitrages.

(b) Bei einem Rücktritt bis zu 60 Tage vor Angebotsbeginn berechnen wir Stornokosten in Höhe von 80% des jeweiligen Angebotsbeitrages.

(c) Für alle übrigen Fälle berechnen wir Stornokosten in Höhe von 50% des jeweiligen Angebotsbeitrages.

Der Anbieter gestattet dem Kunden den Nachweis, dass ein Schaden nicht entstanden ist bzw. wesentlich niedriger als die geforderten Pauschalbeiträge.  
(2) Der Anbieter räumt dem Kunden zudem die Möglichkeit ein, spätestens einen Tag vor Angebotsbeginn selbst einen Ersatzteilnehmer zu benennen. In diesem Fall bleibt der Kunde dennoch Vertragspartner und Kostenschuldner, lediglich die Leistungserbringung erfolgt gegenüber dem vom Kunden benannten Dritten. Bei der Buchung des jeweiligen Angebots aus dem Vertragsgegenstand kann der Kunde eine Ersatzperson nur vor Beginn der gesamten Veranstaltung - spätestens einen Tag vor Angebotsbeginn benennen, damit diese insgesamt nur von einer Person wahrgenommen wird.

### § 8 Leistungserbringung

(1) Die Erbringung der Leistungen aus dem Vertragsgegenstand erfolgt zu den vereinbarten Terminen.

Der Anbieter schuldet die sich aus der Angebotsbeschreibung ergebenden Einzelleistungen. Diese erbringt der Anbieter nach besten Wissen und Gewissen persönlich oder durch Dritte. Ein bestimmter Erfolg ist nicht geschuldet.

(2) Die Durchführung des Angebots aus dem Vertragsgegenstand ist von der Teilnehmerzahl abhängig. Die Mindest-Teilnehmerzahl ergibt sich aus den jeweiligen Angeboten.

Wird die Mindest-Teilnehmerzahl nicht erreicht, informiert der Anbieter den Kunden spätestens 7 Tage vor Kursbeginn in Textform über das Nichtstattfinden. Gegebenenfalls bereits erbrachte Leistungen werden in diesem Fall unverzüglich zurückerstattet.

(3) Der Anbieter behält sich vor, im Einzelfall die jeweils für ein Angebot eingeteilten Lehrer durch andere Lehrer zu ersetzen, oder Stunden bzw. Veranstaltungen ausfallen zu lassen, wenn dies aus organisatorischen Gründen oder bei nicht vorhersehbaren Leistungshindernissen erforderlich ist. Der Kunde wird darüber rechtzeitig informiert. Ausgefallene Stunden oder Veranstaltungen werden nach Absprache mit den Teilnehmern nachgeholt.

(4) Der Anbieter behält sich vor, Kunden von der Fortsetzung einer Veranstaltung auszuschließen, wenn deren weitere Teilnahme eine nicht zu verantwortende Überforderung für den Kunden, andere Teilnehmer oder der Lehrer bedeuten könnte. Ein Anspruch auf Rückzahlung der gezahlten Beiträge besteht in diesem Falle nicht.

(5) Vom Kunden versäumte Teilnahme an den Vertragsleistungen kann nicht nachgeholt werden.

### § 9 Hinweis zum Widerrufsrecht

Der Anbieter verpflichtet sich bereits bei Vertragsschluss alle, gegenüber Verbrauchern angebotenen, Veranstaltungen zu einem bestimmten Zeitpunkt oder innerhalb eines genau angegebenen Zeitraums zu erbringen. Es liegen daher gemäß § 312b Abs. 1, 3 Nr. 6 BGB keine Fernabsatzverträge vor und der Kunde hat kein Widerrufsrecht nach § 355 BGB.

Im Übrigen richten sich die Angebote des Anbieters nicht an Verbraucher. Es besteht kein Widerrufsrecht gemäß §§ 312b Abs. 1, 312d Abs. 1 BGB.

### § 10 Haftung

(1) Der Anbieter haftet jeweils uneingeschränkt für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, in allen Fällen des Vorsatzes und grober Fahrlässigkeit, bei arglistigem Verschweigen eines Mangels, bei Übernahme der Garantie für die Beschaffenheit des Kaufgegenstandes, bei Schäden nach dem Produkthaftungsgesetz und in allen anderen gesetzlich geregelten Fällen.

(2) Sofern wesentliche Vertragspflichten betroffen sind, ist die Haftung des Anbieters bei leichter Fahrlässigkeit auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden beschränkt. Wesentliche Vertragspflichten sind wesentliche Pflichten, die sich aus der Natur des Vertrages ergeben und deren Verletzung die Erreichung des Vertragszweckes gefährden würde sowie Pflichten, die der Vertrag dem Anbieter nach seinem Inhalt zur Erreichung des Vertragszweckes auferlegt, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst möglich machen und auf deren Einhaltung der Kunde regelmäßig vertrauen darf.

(3) Bei der Verletzung unwesentlicher Vertragspflichten ist die Haftung bei leicht fahrlässigen Pflichtverletzungen ausgeschlossen.

(4) Die Datenkommunikation über das Internet kann nach dem derzeitigen Stand der Technik nicht fehlerfrei und/oder jederzeit verfügbar gewährleistet werden. Der Anbieter haftet insoweit weder für die ständige noch ununterbrochene Verfügbarkeit der Webseite und der dort angebotenen Dienstleistung.

### § 11 Rechtswahl, Erfüllungsort, Gerichtsstand

(1) Es gilt deutsches Recht unter Ausschluss des UN-Kaufrechts. Bei Verbrauchern gilt diese Rechtswahl nur, soweit hierdurch der durch zwingende Bestimmungen des Rechts des Staates des gewöhnlichen Aufenthaltes des Verbrauchers gewährte Schutz nicht entzogen wird (Günstigkeitsprinzip).

(2) Erfüllungsort für alle Leistungen aus den mit dem Anbieter bestehenden Geschäftsbeziehungen sowie Gerichtsstand ist Sitz des Anbieters, soweit der Kunde nicht Verbraucher, sondern Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen ist.

Dasselbe gilt, wenn der Kunde keinen allgemeinen Gerichtsstand in Deutschland oder der EU hat oder der Wohnsitz oder gewöhnliche Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist. Die Befugnis, auch das Gericht an einem anderen gesetzlichen Gerichtsstand anzurufen, bleibt hiervon unberührt.



# Fragebogen zur Yogalehrer Ausbildung

Bitte beantworte alle Fragen ganz genau. Je präziser die Antworten, desto besser können wir deine Beweggründe, Ziele und Voraussetzungen einschätzen. Die Ausbildung ist auch auf deine persönliche Weiterentwicklung gerichtet. Mögliche Einschränkungen bitte vorab mit deinem Arzt/Therapeuten besprechen. Alle Antworten werden vertraulich behandelt.

Name: \_\_\_\_\_

E-Mail/Telefon: \_\_\_\_\_

Postanschrift: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Familienstand: \_\_\_\_\_

Mein Charakter lässt sich in drei Wörtern oder Sätzen etwa so beschreiben:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Meine Lebensziele sind:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Meine Yogapraxis:

täglich  wöchentlich  unregelmässig  < 1 Jahr  > 1 Jahr  > 5 Jahre  keine Erfahrung

Meine Yogaerfahrung habe ich bei folgenden Yoga-Richtungen gesammelt:

\_\_\_\_\_

Warum ich nivata Yogalehrer werden möchte: (Details gerne auf einem Extra-Blatt beschreiben):

\_\_\_\_\_

Folgende gesundheitliche Beeinträchtigungen liegen vor (Details bitte auf einem Extra-Blatt beschreiben):

Herzstörung  Augenkrankheit  Migräne  Epilepsie  
 Asthma  Bluthochdruck  Depression  Bandscheibenvorfall  
 Operationen  Schwangerschaft  Aktuelle Beschwerden

Hiermit bestätige ich, dass ich in einer guten gesundheitlichen Verfassung bin und auf eigene Verantwortung an der Ausbildung teilnehme.

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

