

"Ich danke dir
dafür, dass ich
wunderbar
gemacht bin;
wunderbar sind
deine Werke;
das erkennt
meine Seele."

- PSALM 139,14



Sela
Institut für Christliches Yoga

www.sela-yoga.de

Herausgeber: Institut für Christliches Yoga

Träger: Claudius-Akademie
Weitmarer Str 115 a, 44795 Bochum



Die Ev. Pop-Akademie organisiert als Regionalstelle der Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V. in Dortmund (www.ebwwest.de) Angebote nach dem Weiterbildungsgesetz NRW als anerkannte Einrichtung der Weiterbildung. Das Ev. Erwachsenen- und Familienbildungswerk ist mit seinen Regionalstellen nach dem „Gütesiegel Weiterbildung“ zertifiziert.



Das Geistliche Zentrum Reichenau ist ein Austragungsort der Ausbildung Christliches Yoga.

Es ist eine Einrichtung des Evangelischen Kirchenbezirks Konstanz und bietet Räume für persönliche Glaubenswege und Impulse zur Erneuerung kirchlicher Gemeinschaften.

Mehr Informationen unter

www.geistliches-zentrum-reichenau.de



Ausbildung Christliches Yoga

Eine kompakte Ausbildung
zum/zur zertifizierten Lehrer*in für
Christliches Yoga nach Sela

Start
November
2026



Die Sela- Ausbildung

Für viele aktive Menschen ist Yoga der ideale Weg, das körperliche und geistige Befinden im Gleichgewicht zu behalten und die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern. Christliches Yoga ergänzt dabei die Erkenntnisse aus Naturwissenschaft und Psychologie um Elemente der Theologie.

Das in dieser Ausbildung vermittelte Wissen wird benötigt, um qualifiziert Christliches Yoga zu unterrichten. Die Ausbildung zum/zur Lehrer*in für Christliches Yoga dauert zwei Jahre und umfasst vier Ausbildungsblöcke mit jeweils einer Wocheneinheit (Montag bis Freitag) und einem Wochenende (Freitagabend bis Sonntagnachmittag).

Parallel zur Ausbildung sind die Teilnehmenden verpflichtet, selbst regelmäßig für sich zu üben und für ein halbes Jahr einen Kurs des Sela Instituts live oder online zu besuchen.

Ergänzend zur Ausbildung treffen sich die Teilnehmenden regelmäßig zur kollegialen Beratung. Außerdem bietet jede*r Teilnehmende eine (kleine) Christliche Yogagruppe an, in der Praxiserfahrung beim Unterrichten des Christlichen Yogas gesammelt wird.

Nach zwei Jahren schließt die Ausbildung an einem Prüfungswochenende mit der Zertifizierung ab.

Ausbildungsstruktur:

Zweijährige Ausbildung mit insgesamt 232 Unterrichtsstunden in Präsenz à 45 Minuten, d.h. pro Jahr jeweils zwei Blockwochen von Montag bis Freitag und zwei Wochenenden von Freitag bis Sonntag.

Anmeldung:

Für die Anmeldung zur Ausbildung ist die vorherige Teilnahme an einem Kennenlernseminar verpflichtend.

Nach dem Kennenlernseminar bitten wir Dich, uns ein kurzes formloses Motivationsschreiben per E-Mail zukommen zu lassen, in dem Du uns Deine Beweggründe zur Teilnahme an der Ausbildung mitteilst. Nach einem persönlichen Gespräch erfolgt die Aufnahme in die Ausbildung. Bitte sende Deine Bewerbung an:

pia.wick@christliches-yoga.de

Termine Kennenlernseminar (online via Zoom):

Kennenlernseminar am 27.6.2026, 11:00 – 14:00 Uhr

Kennenlernseminar am 15.7.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: kostenfrei

Anmelden kannst Du Dich unter:

www.christliches-yoga.de



Ausbildungsblock 1

Wocheneinheit 1.1 | 2. – 6. November 2026
ATEM – ASANA – GESCHÖPFLICHKEIT

Die Vertiefung der eigenen Yogapraxis (Hatha Yoga). Wissen um die Anatomie jeder Übung, verknüpft mit der körperlichen, geistigen und seelischen Wirkung.

Wochenendeinheit 1.2 | 4. – 6. Juni 2027 (in Präsenz)
YOGA – CHRISTLICHES YOGA

Philosophie, Ursprung und Fachwissen.

Woher kommt Yoga? Was ist Christliches Yoga?

Wissenschaftliche Hintergründe und Einordnungen bestimmen diese Einheit.

Ausbildungsblock 3

Wocheneinheit 3.1 | 8. – 12. November 2027
EMBODIMENT – IDENTITÄT

Verkörperung des christlichen Menschenbildes verbunden mit ganzheitlichem Erleben der biblischen Botschaft. Lektionen der leibsensiblen Theologie zu den Themen Geschöpflichkeit, Körper, Gnade, Seele, Umgang mit Stärken und Grenzen, Identitätsentwicklung und Leichtigkeit werden vermittelt.

Wochenendeinheit 3.2 | 25. – 27. Februar 2028 (online)
TRAUER UND SCHMERZ – KRAFT UND GRENZE – RESILIENZ

Resilienz und der Umgang mit den Schattenthemen liegen diesem Unterrichtsblock zugrunde.

Ausbildungsblock 2

Wocheneinheit 2.1 | 11. – 15. Januar 2027
STILLE – MEDITATION – ENTSPANNUNG

Vertiefung der eigenen Meditation. Der Erwerb von Techniken und Entspannungsverfahren mit dem Ziel, Menschen in die Stille zu führen, ist wesentlicher Aspekt dieses Ausbildungsteils. Schwerpunkte: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Bodyscan und verschiedene Meditationstechniken.

Wochenendeinheit 2.2 | 24. – 26. September 2027 (online)
ACHTSAMKEIT – GEDANKENHYGIENE – MENTALE GESUNDHEIT

Bewusstmachung der eigenen Wahrnehmung und Verbesserung der Konzentration. Im Zentrum dieses Ausbildungsblocks steht die Kraft der Gedanken und der Dankbarkeitspraxis.

Ausbildungsblock 4

Wocheneinheit 4.1 | 24. – 28. Januar 2028
PÄDAGOGIK – METHODIK

Schwerpunkte sind Unterrichtstechniken, der Umgang mit den Teilnehmenden, Lehrerqualitäten sowie praktische Anleitungen und Korrekturhilfen.

Prüfungswochenende | 30. – 2. Juli 2028 (in Präsenz)
Freitag ab 14 Uhr
PRÜFUNGEN – START ALS SELA YOGALEHRER*IN

Blockwoche jeweils von Mo. 14.00 Uhr bis Fr. 13.00 Uhr
Wochenende jeweils von Fr. 16.00 Uhr bis So. 13.00 Uhr

Ausbildungsziel:

Als zertifizierte Lehrer*in nach Sela bist Du nach bestandener Ausbildung berechtigt und in der Lage, in Deiner Gemeinde eigene Kurse für Christliches Yoga anzubieten.

Ausbildungsvoraussetzungen:

Du bist offen für den christlichen Glauben, machst Yoga und möchtest Deine Yogapraxis auf eine theologisch durchdachte, christliche Basis stellen. Du möchtest Christliches Yoga unterrichten.

Ausbildungsort: Geistliches Zentrum Reichenau
Rauhofweg 3, 78479 Reichenau

Ausbildungsleitung: Pia Wick (Gründerin von Sela – Institut für Christliches Yoga. Sie ist Christin, zertifizierte Yogalehrerin und Institutsleiterin.)

Kosten Kursgebühr

(Ausbildung & Verpflegung): 3.798 €

In den Kursgebühren sind enthalten: Referent*innenkosten, Prüfungsgebühren, Schulungsmaterial und persönliche Beratung.

Hinweis: Die Übernachtung ist nicht im Preis enthalten und muss eigenständig gebucht werden.

Weitere Informationen unter:

www.christliches-yoga.de

