

# MERIDIAN-YOGA YOGA DER FÜNF ELEMENTE

INTENSIV-TRAINING  
UND  
LEHRERINNEN-AUSBILDUNG



BEWEGUNG – ATEM – STILLE

Andre Uebele & Johanna Wiedlack

## MERIDIAN-YOGA – YOGA DER FÜNF ELEMENTE

Meridian-Yoga ist eine besondere Form des Yoga, die von den Shiatsu-Meistern *Shitsuto Masunaga* und *Yogi Vijay* gelehrt wurde. Basierend auf einem Jahrtausende alten Wissen, das von asiatischen Weisen auf ihrem spirituellen Weg entwickelt und praktiziert wurde, spricht dieser Yoga gezielt die in Shiatsu und Akupunktur genutzten Meridian-Systeme an.

So wird jede Übung, jede Körper-Dehnung zum Ausdruck der Fünf Elemente *Metall (Luft)*, *Erde*, *Feuer*, *Wasser* und *Holz*. Gleichzeitig werden jeweils zwei Meridiane und die mit ihnen verbundenen Qualitäten und Fähigkeiten aktiviert und harmonisiert.

Meridian-Yoga lehrt einen liebevollen, fruchtbaren Umgang mit den eigenen Grenzen und Möglichkeiten. Er zeigt einen Weg, Stress und Spannung in lebendige Kraft umzuwandeln. Meridian-Yoga beruhigt und vertieft den Atem, entspannt und kräftigt die Muskulatur und harmonisiert die Körperhaltung.

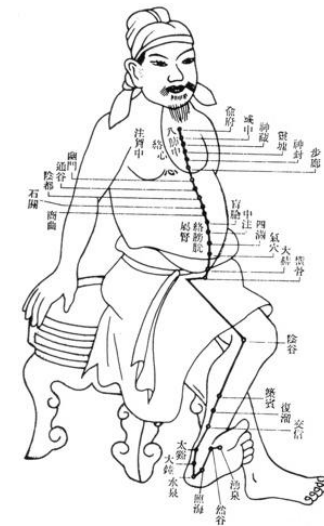
Er schenkt ein zufriedenes Körpergefühl und einen wachen, gelassenen Geist.

Meridian-Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, sich im Alltag effektiv und schnell ohne fremde Hilfe von Stress und körperlichen Spannungen zu befreien, leichter zu regenerieren und ein gesundes, lebendiges Lebensgefühl zu entwickeln.



Auch wenn viele Übungen von ihrer *äußeren* Form her auf traditionellen Yoga-Stilen aufbauen, so zeigt der Meridian-Yoga vor allem in der *inneren* Form – in der Art, wie die Übungen ausgeführt werden – seine besonderen Qualitäten: in der Gewaltlosigkeit, in der Art, Bewusstsein zu schaffen im Unterbewussten, in der Art, dazu den Atem oder auch die Augen zu nutzen – darin, den Ausdruck der Fünf Elemente und ihrer Energien zu üben und im Ablauf der Übungen selbst einer tiefen Wahrheit zu folgen wie sie im Chakren- und Akupunktur-System beschrieben ist.

Meridian-Yoga wirkt – es verwandelt uns und lässt die uns innewohnende Kraft und Wahrheit lebendig werden.



足少陰腎經之圖  
凡二十七穴  
左右共五十四穴

## AUSBILDUNG IN MERIDIAN-YOGA

Diese Seminare sind eine Einladung an alle, die Freude haben an der Bewegung und an der Stille – daran, sich selbst zu entdecken. Sie sind für Menschen, die für sich die eigene Yoga-Praxis entwickeln und vertiefen und lebendige Tage im Rhythmus der Elemente verbringen möchten.

Als Aus- und Fortbildung richten sie sich an diejenigen, die Meridian-Yoga in eigenen Kursen qualifiziert weitergeben möchten.

Die **Ausbildung in Meridian-Yoga** gliedert sich in zwei aufeinander aufbauenden Einheiten:

- **Intensiv-Training** über 4 Wochenenden und
- **LehrerInnen-Ausbildung** über 5 Wochenenden

Die Ausbildung kann mit einer **Anerkennung** als **LehrerIn für Meridian-Yoga** abgeschlossen werden.

Wir bieten Intensiv-Training und LehrerInnen-Ausbildung ab März 2019 in **Österreich** und in **Süddeutschland** an.

Unsere Seminare finden an ruhigen Plätzen umgeben von schöner Natur statt. Zu den Mahlzeiten gibt es vegetarische Ayurvedische Speisen, soweit wie möglich aus biologischen Zutaten zubereitet.

Ausführliche **Skripte** zu den Kursinhalten begleiten den Unterricht.

Die **TeilnehmerInnenzahl** ist auf 12 Personen begrenzt.

Wir freuen uns auf ein Kennenlernen und eine wundervolle gemeinsame Zeit.

Andre Uebele und Johanna Wiedlack



## INTENSIV-TRAINING ÜBER 4 WOCHENENDEN

Dieses **Intensiv-Training** über vier Wochenenden bildet den ersten Teil der **Ausbildung in Meridian-Yoga**.

Es ist eine Einladung, Yoga im Ausdruck der Fünf Elemente zu erlernen und die Welt der Elemente und Meridiane in ihrem Ausdruck und ihrer Kraft zu entdecken. Bewegung, Berührung, Natur, Tanz und Stille bieten vielfältige Zugänge, sich selbst und anderen liebevoll, heilsam und frei zu begegnen.

Im Vordergrund steht der Meridian-Yoga mit vier Sets von Übungen, in der Form, wie *Yogi Vijay* sie gelehrt hat.

Daneben vermittelt das Training ein Spektrum an zusätzlichen Möglichkeiten, die Praxis des eigenen Yoga zu begleiten und zu vertiefen, einen eigenen Weg zu Kraft und Transformation aus sich selbst heraus zu gehen und auch andere Menschen in ihrer Yoga-Praxis zu unterstützen.

In diesem Yoga der Fünf Elemente verbinden wir körperliche Bewegung und Dehnung mit der Kraft des Atems und seinen Möglichkeiten, mit Meditation, der Erfahrung des Loslassens im gegenseitigen Dehnen und dem Erleben der Elementenkräfte in Übungen und Ritualen in der Natur.

Die erweiterte Theorie der Fünf Elemente hilft, Erfahrungen einzuordnen und so ein eigenes Verständnis der Elemente und ihres Zusammenspiels zu entwickeln.

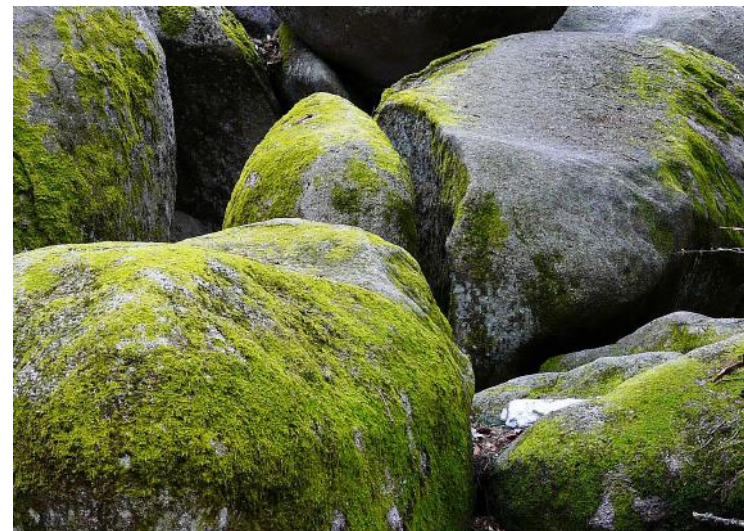


Das von S. Masunaga beschriebene Meridian-System berührt und bewegt die psychosomatische Ebene unseres Seins. Dort entstehen Spannungen, wenn Bewusstes und Unterbewusstes, Körper und Geist in Widerspruch stehen. Mit der Dehnung – mit der Bewegung in die Spannung – wird der energetische Zustand des Meridians an die Oberfläche gebracht, er zeigt sich so wie er ist. Mit dem Loslassen in der Spannung, dem Sich-Fallenlassen *in* die Spannung, kommt die Energie im Meridian wieder zum Fließen – sie harmonisiert sich.

Den Ausdruck der Fünf Elemente dabei bewusst zu üben eröffnet uns unendlich Möglichkeiten – weiter zu entdecken, zu erfahren und zu lernen. Gleichzeitig bildet ein tiefes Verständnis der Elemente eine wunderbare Orientierungshilfe auf dem Weg zu einem lebendigen, harmonischen Ausdruck – in der einzelnen Yoga-Übung wie im Leben.

## INHALTE INTENSIV-TRAINING

- **Yoga**
  - Meridian-Yoga Set 1 bis 4
  - Meridian-Yoga mit Unterstützung durch eine/n PartnerIn
  - Der Ausdruck der Fünf Elemente in den Übungen
  - Tibetische Niederwerfungen
  - Die Fünf Tibeter
- **Atem / Pranayama**
- **Reinigungsmethoden** für Nase, Mund, Zunge, Ohren und Augen
- **Meditation**
  - Dynamische Meditation
  - Kundalini Meditation
  - Sufi-Whirling Meditation
  - Yoga Nidra
  - Mantren singen
- **Shiatsu**
  - Selbst-Shiatsu
  - PartnerInnendehnung
- **Elementen-Erfahrung und -Meditation in der Natur**
- **Die klassische und erweiterte Theorie der Fünf Elemente**
  - yin und yang
  - Die Fünf Elemente
  - Meridiane und Tsubos
  - Akupunktur- und Masunaga-Meridian-System
  - Die Meridian-Verläufe und ihre ganzheitliche energetische Bedeutung
  - Das Chakren-System
- **Meridian-Yoga im Unterricht**
  - Eigenes Anleiten von Übungen in der Gruppe unter Supervision



## LEHRER/INNEN-AUSBILDUNG ÜBER 5 WOCHENENDEN

Dieser zweite Teil der **Ausbildung in Meridian-Yoga** über fünf Wochenenden kann mit einer Anerkennung als **LehrerIn für Meridian-Yoga** abgeschlossen werden.

Er ist an diejenigen gerichtet, die Meridian-Yoga in eigenen Kursen qualifiziert weitergeben möchten – wie auch an die, die Zeit und Raum für sich suchen, die eigene Yoga-Praxis vertiefen und in der Gemeinschaft mit anderen ihre Fähigkeiten weiter entwickeln möchten.

Im Vordergrund stehen neben zwei neuen Sets von Übungen aus dem Meridian-Yoga die Erweiterung und Vertiefung der im Intensiv-Training vorgestellten Themen, Methoden und Techniken.

*Yogi Vijay* hat sie **wahrnehmen und wahrgeben** genannt – die Fähigkeit zu bewusster, entspannter und wacher Wahrnehmung in sich und im Gegenüber – und die Fähigkeit, das Bewusstsein im Gegenüber zu berühren, ein fruchtbares Miteinander entstehen zu lassen.

Die **Shiatsu-PartnerInnendehnung** lehrt uns diese Fähigkeit – da zu sein, in bewusstem Kontakt zu sein mit sich und einem anderen Menschen, verbunden im Atem und in der Bewegung. Gleichzeitig ist die PartnerInnendehnung eine effektive Möglichkeit, um zum Abschluss der Yoga-Praxis die Energien in anderen Menschen zu harmonisieren – wie auch die **Vibrationsmassage**, die **Hara-** und die **Chakra-Massage** einen wunderbaren Abschluss für Yoga-Einzelstunden bilden können.

Die **Einführung in die ganzheitliche Energie-Diagnose** gibt die Grundlage, ein tiefes Verständnis zu entwickeln vom Zusammenspiel von Körper und Geist und damit auch andere Menschen in ihrer Yoga-Praxis individuell und fruchtbar begleiten zu können. Wir praktizieren Übungen zur Schulung und Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit und verbinden diese in der **Diagnose von Körperspannungsbildern** mit dem Wissen um die Beziehungen zwischen den Elementen und den einzelnen Körperteilen bzw. -bereichen.

Zusätzliche schöne und kraftvolle **Rituale in der Natur** wie die indianische Schwitzhütte oder auch die **Ayurvedische Paste** mit einer **Ayurvedischen Ölmassage** zeigen die Vielfalt an Möglichkeiten, Yoga und die Kraft der Elemente zu einer reinigenden, heilsamen Erfahrung zu verbinden.

**Meridian-Yoga im Unterricht**, das Begleiten, Unterstützen, Lehren, wird als Thema immer präsent sein – für alle, die möchten, auch im selbständigen Anleiten von kleineren praktischen Unterrichtseinheiten.



## INHALTE LEHRER/INNEN-AUSBILDUNG

- **Yoga**  
Meridian-Yoga Set 5 und 6  
Set 1 mit Unterstützung durch eine/n PartnerIn  
Der Ausdruck der Fünf Elemente in den Übungen  
PartnerInnen-Yoga  
Tibetische Niederwerfungen  
Die Fünf Tibeter  
Sonnengruß
- **Atem / Pranayama**
- **Meditation**
- **Shiatsu**  
Selbst-Shiatsu  
PartnerInnendehnung  
Vibrationsmassage  
Hara-Massage  
Chakra-Massage
- **Ayurvedische Paste und Ölmassage**
- **Einführung in die Energie-Diagnose**  
Übungen zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit  
Die verschiedenen Körperbereiche und ihre Verbindung zu den Elementen und ihren Energien  
Diagnose einfacher Körperspannungsbilder
- **Elementen-Erfahrung und -Meditation in der Natur**
- **Die klassische und erweiterte Theorie der Fünf Elemente**  
Wiederholung und Erweiterung der Themen aus dem Intensiv-Training  
Die Fünf Elemente und ihre Wechselbeziehungen  
Meridiane und Tsubos  
Die Meridian-Verläufe und ihre ganzheitliche energetische Bedeutung  
Das Chakren-System
- **Meridian-Yoga im Unterricht**  
Eigenes Anleiten von Übungen in der Gruppe unter Supervision





*Die LebensHeilPraxis in Oberrot*



*Seminarraum in der Gaugusmühle, Aigen*

## ORGANISATORISCHES

### Intensiv-Training 2019 Deutschland

- Termine:** 8.-10. März 2019  
12.-14. April 2019  
10.-12. Mai 2019  
5.-7. Juli 2019
- Kurszeiten:** Freitag 18 Uhr bis Sonntag 17 Uhr
- Kursort:** 74420 Oberrot
- Kursgebühr:** 1200,- Euro  
(1000,- Euro für FrühbucherInnen bis 3 Monate vor Kursbeginn)
- Nebenkosten:** ca. 55,- Euro/Tag für Verpflegung und Unterkunft, je nach Art der Unterbringung

### Intensiv-Training 2019 Österreich

- Termine:** 1.-3. März 2019  
5.-7. April 2019  
17.-19. Mai 2019  
28.-30. Juni 2019
- Kurszeiten:** Freitag 18 Uhr bis Sonntag 17 Uhr
- Kursorte:** Seminarhaus Jagdschloss Wolfstein, 3642 Kochholz und Seminarhaus Gaugusmühle, 3814 Aigen
- Kursgebühr:** 1200,- Euro  
(1000,- Euro für FrühbucherInnen bis 3 Monate vor Kursbeginn)
- Nebenkosten:** zwischen 60,- und 70,- Euro/Tag für Verpflegung und Unterkunft, je nach Seminarhaus

Nähere Informationen auf Anfrage



## LehrerInnen-Ausbildung 2020 Deutschland

- Termine:** 5 Wochenenden von Januar bis Juli 2020
- Kursort:** 74420 Oberrot
- Kursgebühr:** 1600,- Euro  
(1400,- Euro für FrühbucherInnen bis 3 Monate vor Kursbeginn)
- Nebenkosten:** ab 55,- Euro/Tag für Verpflegung und Unterkunft, je nach Art der Unterbringung

## LehrerInnen-Ausbildung 2020 Österreich

- Termine:** 5 Wochenenden von Jänner bis Juli 2020
- Kursorte:** Niederösterreich
- Kursgebühr:** 1600,- Euro  
(1400,- Euro für FrühbucherInnen bis 3 Monate vor Kursbeginn)
- Nebenkosten:** zwischen 60,- und 70,- Euro/Tag für Verpflegung und Unterkunft, je nach Seminarhaus

Nähere Informationen auf Anfrage



*Jagdschloss Wolfstein, Kochholz*

## INFORMATION UND ANMELDUNG

Gerne stehen wir für Fragen zu unseren Trainings zur Verfügung.

Sie erreichen uns unter:

Bewegung – Atem – Stille

Andre Uebele & Johanna Wiedlack

Kremserstraße 38/2

A-3571 Gars am Kamp

E-Mail: [andre.uebele@web.de](mailto:andre.uebele@web.de)

[www.bewegung-atem-stille.at](http://www.bewegung-atem-stille.at)

[www.shiatsu-praxisarbeit.com](http://www.shiatsu-praxisarbeit.com)

Andre: +43 650 3801192    Johanna: +43 650 289 58 06

Als Ansprechperson in Deutschland können Sie gerne auch Claudia Wolff unter 0049 170 466 81 35 kontaktieren.



## ÜBER UNS

### Johanna Wiedlack

Sportwissenschaft • Yoga • FLOW-NUAD



Studium Sportwissenschaft und Trainings-therapie, Personal-Trainerin, Ayurvedisches Yoga-Intensivtraining bei Sonja R. Rössler, FLOW-NUAD bei Veni I. Labi, Übungsleiterin Voltigieren, Sportklettern und Klettersteig

Viele Jahre selbst aktive Leistungssportlerin, begann ich bereits als Jugendliche, meine Begeisterung für Bewegung weiterzugeben – zunächst ehrenamtlich im Sport-Verein, später beruflich in der Gesundheitsförderung, Therapie und Rehabilitation. Meine Erfahrung in Training und Beratung umfasst ein breites Spektrum an Zielgruppen und Sportarten.

Die langjährige eigene Yoga-Praxis führte zu dem Wunsch, auch diesen Bereich an andere zu vermitteln – FLOW-NUAD als passive Form der Körperarbeit rundet meinen Tätigkeitsbereich, meinen Wissens- und Erfahrungspool ab.

Sehr freuen wir uns auch auf **Claudia Wolff**. Sie wird für die Seminare in Deutschland in ihrer LebensHeilPraxis unsere Gastgeberin sein und in den Ausbildungs-Seminaren einige Elementen-Meditationen und -Rituale in der Natur leiten.

### Claudia Wolff

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Anerkannte Aufstellerin (Deutsche Gesellschaft für System-Aufstellung)  
Traumatherapeutin  
Frauenexpertin  
Seelenflüsterin  
Schamanin  
Lehrerin für Meridian-Yoga  
Therapeutin und Lehrerin für Shiatsu-Energie-Massage



### Andre Uebele

Shiatsu • Meridian-Yoga • Meditation

Therapeut und Lehrer für Shiatsu-Energie-Arbeit (SEAD), Heilpraktiker für Psychotherapie (Deutschland)

Grundlage meiner Praxisarbeit und Lehr-tätigkeit bildet – neben einem ereignis-reichen Leben – meine über 35-jährige Erfahrung im Bereich der Gesundheitsvorsorge, Therapie und Heilung. Diese begann mit einer 12-jährigen Lehrzeit bei dem indischen Shiatsu-Meister *Yogi Vijay* – mit Ausbildung in Akupunktur, Akupressur, Shiatsu und Shiatsu-Energie-Arbeit – begleitet von Yoga, Tai Chi und Meditation.

Neben der Leitung meines eigenen Seminar-Zentrums war ich an Heilpraktiker-Schulen, in der Kosmetik-Branche und für Hotels in Deutschland, Liechtenstein und der Schweiz tätig.



Bewegung-Atem-Stille  
Andre Uebele & Johanna Wiedlack  
Helblinggasse 1-3/11  
1170 Wien

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich

Name:

Vorname:

PLZ:

Ort:

Straße:

Telefon:

E-mail:

mich verbindlich für den Kurs

.....

vom ..... bis ..... an.

Die Teilnahmegebühr beträgt ..... Euro.

Die Anzahlung in Höhe von ..... Euro habe ich auf das Konto  
Andre Uebele, IBAN AT07 2022 1072 0109 0532, BIC SPHNAT21XXX, überwiesen.

Ich erkenne die nachfolgend aufgeführten Geschäftsbedingungen an.

.....  
Ort und Datum

.....  
Unterschrift

Bewegung-Atem-Stille  
Andre Uebele & Johanna Wiedlack  
Helblinggasse 1-3/11  
1170 Wien

## Geschäftsbedingungen

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung in Höhe von 200,- Euro fällig.  
Die restliche Seminar- bzw. Ausbildungsgebühr ist bis spätestens 1 Monat vor Beginn des Seminars bzw. der Ausbildung zu entrichten.

Bei einem Rücktritt bis 14 Tage vor Seminar- bzw. Ausbildungsbeginn wird die gesamte Anzahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 100,- Euro zurückerstattet.

Bei späterem Rücktritt oder Abbruch des Seminars bzw. der Ausbildung wird die Gebühr nicht rückerstattet.

Wird bei einem Rücktritt vor Seminar- bzw. Ausbildungsbeginn eine geeignete Ersatzperson gefunden, ist nur eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50,- Euro fällig.

Der Rücktritt muß schriftlich erfolgen.

Gültig ist das Datum des Eingangs bei Bewegung-Atem-Stille, Andre Uebele & Johanna Wiedlack.

Bei Erkrankung des im Programm angekündigten Seminarleiters wird entweder ein anderer qualifizierter Seminarleiter eingesetzt oder ein neuer Termin festgesetzt.

Sollte dies nicht möglich sein, wird die Seminargebühr in voller Höhe zurückerstattet.

Die Seminargebühren enthalten nicht die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Raummiete. Diese sind direkt bei dem entsprechenden Tagungshaus bzw. Hotel zu buchen bzw. auch dort abzurechnen.

Bei Rücktritt entstehende Ausfallkosten sind direkt mit dem Tagungshaus bzw. Hotel abzurechnen.

Die Teilnahme an einem Seminar oder einer Ausbildung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Sondereinbarungen sind nur nach persönlicher Absprache und in schriftlicher Form möglich.

Die Unwirksamkeit eines der o.g. Punkte berührt die Gültigkeit des übrigen Vertrages nicht.