

ANDREAS BUHR

Ich blicke auf eine langjährige Berufserfahrung als Dipl. Sozialpädagoge in der Begleitung und Beratung von Eltern, Jugendlichen und Kindern zurück.

Mein intensives Streben nach Antworten auf die Frage "Was ist der Sinn des Lebens" führte mich mit Mitte 20 auf den Weg des Yoga bei Barbara Schenkbier und Werner Vogel. Zur Vertiefung dieses Weges absolvierte ich eine 4-jährige Ausbildung zum Yogalehrer in der GGF in Düsseldorf aus der Tradition des Kaivalyadhama Institutes, Indien nach den Richtlinien des BDY/EYU. In der Ausbildung entdeckte ich meine Freude und Passion zum Unterrichten, so dass ich seit 2001 als Yogalehrer in Dortmund aktiv bin.

Nach Beendigung der Ausbildung folgte eine 3-jährige Pranayama-Intensiv-Ausbildung bei Dr. Shrikrishna. Seit 2004 bin ich aktiv Zen-Schüler von Willigis Jäger Kyo-un Roshi.

Darüberhinaus wurde ich 2010 in der Integral Coaching Academy, Köln/Berlin zum Integralen Coach ausgebildet. Harald Homberger eröffnete mir 2011/2012 in seiner einjährigen Weiterbildung ein tieferes Verstehen und Erfahren der Phänomenologisch-Systemischen Aufstellungsarbeit.

Seit 2012 Schüler der Lehre der Ridhwan Foundation Diamond Heart nach A.H. Almaas

ANDREAS BUHR Yogalehrer BDY/EYU, Dipl. Sozialpädagoge, Integraler Coach



MARION BUHR

In meinem mehrjährigen beruflichen Wirken als staatlich anerkannte Ergotherapeutin hatte ich die Gelegenheit mich mit den unterschiedlichsten medizinischtherapeutischen Fachrichtungen vertraut zu machen und mich intensiv mit ihnen auseinanderzusetzen.

Um meinen Blick zu erweitern entschied ich mich, auf meine bisherige Erfahrung aufbauend, für eine 4-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin in der GGF in Düsseldorf nach den Richtlinien des BDY/EYU.
Inspiriert von der jahrtausende alten Wissenschaft östlicher Weisheitstradition folgte eine 3-jährige Pranayama-Intensiv-Ausbildung bei Dr. Shrikrishna.

Willigis Jäger (Zenmeister und Kontemplationslehrer) schließlich führte mich in die Praxis der Zen-Meditation ein und zählt bis zum heutigen Tag zu meinem geschätzten Lehrer.

So auch Harald Homberger, der mich in mehrjähriger Weiterbildung mit der Phänomenologisch-Systemischen Aufstellungsarbeit (PSA) vertraut gemacht und ausgebildet hat.

> MARION BUHR Yogalehrerin BDY/EYU, Ergotherapeutin, Aufstellungsarbeit



KURSE

2017

SEMINARE



YOGA IM RAUM

Mit Hilfe von Körperhaltungen, Atemübungen und geführter Meditation kann sich allmählich eine Achtsamkeit entwickeln, die die Möglichkeit eröffnet die Wahrnehmung zunehmend von Außen nach Innen zu lenken und somit wieder mehr zu sich selber zu finden. Körper, Geist und Seele wird Raum gegeben sich zu sammeln und neue Kraft zu schöpfen, um so dem Alltag neu begegnen zu können.

Die Yogakurse finden in Kleingruppen mit max. 9 Personen statt und ermöglichen daher eine individuelle und persönliche Begleitung.

EINZELANGEBOTE

In der Einzelarbeit möchten wir die Möglichkeit einer individuell ausgerichteten Entwicklungsarbeit anbieten. Dies kann als Beratung und Begleitung bei persönlichen oder beruflichen Fragen erfolgen oder/und in Form einer individuell ausgerichtete Yogapraxis.

Die jeweiligen Bedürfnissen, Fähigkeiten und Schwierigkeiten können auf diese Weise besonders berücksichtigt werden.

Termine jeweils auf Anfrage!

Weitere Informationen siehe www.raumfueryoga-dortmund.de

> Preise für Einzelstunden: 60 min = 75 EUR / 90 min = 112,50 EUR

Angebote bei Andreas Buhr

18.00 – 19.30 dynamische Yogapraxis

18.00 – 19.30 dynamische Yogapraxis

WÖCHENTLICHE KURSE

20.00 - 21.30 Anfänger

18.15 - 19.45 Anfänger

20.00 - 21.30 Anfänger

09.30 - 11.00 Anfänger

19.45 - 21.45 Jahresgruppe

18.00 – 19.30 Fortgeschrittene

20.00 – 21.30 Fortgeschrittene

Angebote bei Marion Buhr

GRUPPENANGEBOTE

Yoga und Meditation für Fortgeschrittene

montags 18.00 - 19.30 Uhr siehe Webseite Termine: 15 EUR pro Termin Kosten:

Meditation in Stille für regelmäßig Praktizierende

donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr siehe Webseite Termine: 15 EUR pro Termin Kosten:

Experimentelle Aufstellungen

das Angebot richtet sich ausschließlich an Teilnehmer mit Aufstellungserfahrung und dient der Selbsterfahrung

montags 18.00 - 19.30 Uhr siehe Webseite 20 EUR pro Termin Kosten:

Bitte vorher anmelden!

EINZELANGEBOTE

Für alle Kurse bitte mitbringen:

ein Tuch als persönliche Unterlage

※ Integrales Coaching

bequeme Kleidung,

und ggf. Socken

Mo

Di

Mi

Yoga Einzelstunden

Weitere Informationen siehe www.integrales-coaching-dortmund.de

EINZELANGEBOTE

- * Beratung und Begleitung bei persönlichen und beruflichen Themen
- Aufstellungsarbeit (Familien-Aufstellungen, System-Aufstellungen, Symptom-Aufstellungen, etc.)
- Weitere Informationen siehe www.raumfueryoga-dortmund.de

TAGESSEMINARE



"TAG DER STILLE"



Samstag, 09.12.2017

Der "Tag der Stille" bietet die Möglichkeit für eine Weile aus der Schnelllebigkeit und den täglichen Anforderungen auszusteigen, in sich zu gehen und so den Dingen gesammelt und aus dem Abstand heraus mit neuer Kraft zu begegnen. Wir führen über angeleitete Körperpraxis, Achtsamkeitsübungen und Meditation durch einen Tag im Schweigen.

Andreas und Marion Buhr Leitung: 09.30 - 17.00 Uhr Zeit:

80 EUR inkl. warmem Kosten:

Mittagessen, Gebäck und Getränken (k.b.A.)



PHÄNOMENOLOGISCH SYSTEMISCHER AUFSTELLUNGSTAG

jeweils samstags

14.01.2017 13.05.2017 11.11.2017 1 01.07.2017

Leitung: Marion Buhr 09.30 - 18.00 Uhr Zeit:

Kosten: Teilnahme mit eigener Aufstellung:

95 EUR

Teilnahme ohne eigene Aufstellung:

65 EUR

inkl. warmem Mittagessen, Gebäck und Getränken (k.b.A.)



PHÄNOMENOLOGISCH SYSTEMISCHE AUFSTELLUNG

nach Harald Homberger

bei Marion Buhr

Die PSA ist ein methodisches Vorgehen, die eine tiefere Einsicht in die zumeist unbewussten Beweggründe und Wirkzusammenhänge unseres Denkens, Fühlens und Handelns eröffnet. Sie reicht über eine rein kognitiv-analytische Sicht- und Vorgehensweise hinaus.

Wenn wir im Laufe unseres Lebens auf Schwierigkeiten oder ernsthafte Probleme stoßen, fehlt uns oft der Zugang zu wirklich nachhaltigen Lösungen. In der Aufstellungsarbeit wird ein Raum eröffnet, in dem die unterschwellig arbeitenden Dynamiken von Konflikten oder Ereignissen sichtbar gemacht werden können.

Die PSA bietet somit die Möglichkeit "Fehlendes", "Blockiertes" oder bisher "Nicht-Gesehenes" in den Blick zu rufen und hinzuzufügen, sodass sich eine neue Ordnung und lösende Bewegung herstellen darf.

Die Aufstellung erfolgt in einem Wechsel aus stillen Spür-Momenten und sprachlichem Austausch.

Wann ist eine Aufstellung hilfreich?

- Familien-Aufstellungen
 z.B. Schwierigkeiten im familiären und persönlichen
 Umfeld
- System-Aufstellungen z.B. im beruflichen Kontext
- Phänomen-Aufstellungen

 z.B. körperliche oder psychische Beschwerden;

 Symptome wie Stress, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen,

 Unsicherheiten, Ängste, Süchte, etc



INTEGRALES COACHING

bei Andreas Buhr

Das Integrale Coaching möchte darin unterstützen mit sich selbst achtsamer und respektvoller umzugehen und auf die heilsamen Stimmen in sich zu hören, anstatt sich von seinen inneren Kritikern und "immer-weiter-so Stimmen" unbewusst antreiben zu lassen.

Die zunehmende Komplexität des Lebens verlangt von uns Menschen eine differenziertere Wahrnehmung auf uns selbst und unsere Umwelt. Diese verfeinerte Wahrnehmung kann uns helfen, uns nicht länger von den eigenen Ängsten und Stimmungen oder denen der Außenwelt bestimmen zu lassen, sondern wieder klarer zu sehen und neu gestärkt im Leben zu stehen.

Dabei werden alle Bereiche unseres Lebens mit einbezogen: persönliche Werte, Gefühle und Gedanken, Erleben und Umgehen mit dem eigenen Körper, Konzepte, Gewohnheiten, bestehende Verhaltensweisen in Bezug auf uns selbst und andere.

Wann kann ein integrales Coaching wertvoll sein?

- bei Stress und Überbelastung in Alltag und Beruf
- bei Schwierigkeiten in persönlichen oder beruflichen Beziehungen
- bei dem Wunsch nach einer beruflichen Neuorientierung
- bei persönlichen Veränderungsprozessen
- bei unterschiedlichen körperlichen Beschwerden
- zur Selbsterforschung und persönlichen Weiterentwicklung