

NUAD AUSBILDUNG 2012 GRAZ



NUAD PHAEN BO RAN
PASSIVES YOGA

PETRA SUMSER
WWW.VIENNABODYWORK.AT



Inhaltsverzeichnis:

Inhaltsverzeichnis:.....	2
NUAD PHAEN BO RAN	3
Organisation:	4
Überblick:	4
Unterrichtseinheiten:	5
Ausbildungsleitung:.....	6
Ausbildungsort:	6
Teilnahmevoraussetzungen:	6
Vorbesprechung:	6
Abschlussprüfung:	7
Ausübungsberechtigung:.....	7
Ablauf der Ausbildung:.....	7
Modul 1:	7
Peer Gruppen:	8
Supervision:	8
Grundlagen der KlientInnenbeziehung, Selbsterfahrung, Energetik, Yoga & Meditation:....	8
Anatomische Grundlagen:.....	9
Praxis:	9
Zusatzangebot:	9
Coaching / Beratung (systemisch):.....	9
Nuad Sitzungen:	10
Kosten:.....	11
Frühbucherbonus	11
Anmeldung:	11
Termine:	12
Infoabend:	12
Ausbildungsmodule:.....	12
Das Wichtigste im Überblick:	13
NUAD Ausbildung Graz.....	13

NUAD PHAEN BO RAN

Nuad geht auf Jahrtausende altes Wissen zurück, das gemeinsam mit dem Buddhismus von Indien nach Thailand kam und dort viele Jahrhunderte ausschließlich in Tempeln und Hospitälern gelehrt und praktiziert wurde.

NUAD PHAEN BORAN ist der Name der Traditionellen Thailändischen Körperarbeit und bedeutet übersetzt „heilsame Berührung“.

Nuad wird bekleidet auf einer Matte am Boden durchgeführt.

Durch fließende Bewegungen und sanfte Dehn- und Streckübungen werden blockierte Energien wieder zum Fließen gebracht. Der /Die KlientIn wird passiv in verschiedene dem Hatha Yoga entlehnte Positionen gebracht, um sich in diesen aktiv zu entspannen. Er/Sie lernt, Spannungen im Körper bewusst wahrzunehmen und loszulassen.

Eine besondere Rolle spielt auch die gleichmäßige und ruhige Atmung zu der der/die KlientIn immer wieder angeleitet wird. Dadurch gelingt es, sich tiefer zu entspannen, die Aufmerksamkeit auf Prozesse im eigenen Körper zu lenken und emotionale Spannungen loszulassen, die meist auch Ursache für körperliche Blockaden sind.

Eine Nuad-Sitzung ist keine medizinische Behandlung, sondern wird als Bewusstseins- und Entspannungstraining verstanden, das zu einer vertieften Körpererfahrung führt.

Gesteigerte Sensibilisierung gegenüber dem eigenen Körper und seinen Grenzen, verbesserte Beweglichkeit und Freude an Bewegung, Entspannung im körperlichen, energetischen und mentalen Bereich, Gesundheit und Wohlbefinden sind die Folgen. Der/die KlientIn kommt wieder in Einklang mit sich selbst, was zu mehr Energie, Ruhe und Gelassenheit führt.

Als Nuad PraktikerIn obliegt uns die Verantwortung dem/der KlientIn die Sicherheit zu vermitteln, dass sie/er sich vertrauensvoll in unsere Hände und in die Entspannung begeben kann. Eine fundierte Ausbildung und praktische Übung ist dazu ebenso Voraussetzung, wie Selbstreflexion.

Während der Nuad Sitzung treten wir in Kontakt mit unseren KlientInnen. Wenn wir selbst gestresst sind, wirkt sich das sehr ungünstig auf unsere Arbeit aus, ebenso wird Ruhe und Gelassenheit der/des PraktikerIn eine positive Wirkung auf die Entspannung der/des KlientIn haben.

Die Ausbildung vermittelt neben den praktischen Fertigkeiten viele Werkzeuge, die der/dem Nuad PraktikerIn selbst helfen sich zu entspannen, abzugrenzen und auf ihr/sein Wohlergehen zu achten.



viennabodywork
 Institut für integrale
 Körper-Energie- und
 Bewusstseinsarbeit
<http://viennabodywork.at>
[office\[et\]viennabodywork.at](mailto:office[et]viennabodywork.at)
 +43 650 / 946 94 50

Organisation:

Überblick:

Die Ausbildung ist als Modulsystem aufgebaut:

	Dauer	Module	
Graz	6 Monate: Mai2012 – Nov 2012	❖ Modul 1 ❖ Supervision ❖ Modul 2 ❖ Prüfung	...(6 Tage, Do - Di) ...(2 Tage, Sa + So) ...(5 Tage, 2x Fr - So) ...(2 Tage, Sa + So)

Zwischen **zwei intensiven Ausbildungsmodulen** findet ein **Supervisionswochenende** statt.

Außerdem werden Übungstreffen (**Peer Gruppen**) unter den TeilnehmerInnen organisiert.
 Die Ausbildung schließt mit einer **Prüfung und** einem **Zertifikat** ab.

Begleitend zur Ausbildung ist eine **Praxis von 30 protokollierten Übungssitzungen à 120 min (insgesamt 60 Stunden)** Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung.

Die **Teilnahme an allen Veranstaltungen** ist Voraussetzung für den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung.

Eine angekündigte Abwesenheit von max. 10% ist möglich.

Während der Ausbildung muss im Durchschnitt mit einem **zusätzlichen wöchentlichen Zeitaufwand** von etwa **3 bis 4 Stunden** (Praxis) gerechnet werden.

Versäumte Teile können, wenn nötig in Einzelstunden oder selbst organisierten Kleingruppen nachgeholt werden (nicht in den Ausbildungskosten enthalten).

Wodurch unterscheidet sich die Ausbildung von viennabodywork von anderen Nuad Ausbildungen?

Die Viennabodywork - Nuad - Ausbildung zählt zu den umfassendsten in Österreich.

Eine qualitativ hochwertige Ausbildung hat für uns den höchsten Stellenwert.

Auch in Thailand ist für das staatlich anerkannte Diplom als Nuad Praktiker eine intensive Ausbildung erforderlich.

Da es in Österreich noch keine gesetzliche Regelung für Nuad gibt, liegt es im Ermessen des Anbieters über Länge und Inhalt der Ausbildung zu bestimmen.

Es ist anzunehmen, dass es in absehbarer Zeit auch in Österreich zu einer gesetzlichen Regelung in Bezug auf Nuad kommen wird, in der Länge und Inhalt der Ausbildung festgelegt werden.

Wir haben uns zum Ziel gemacht, eine Ausbildung mit möglichst umfassendem Inhalt anzubieten. Neben fachlichem und praktischem Wissen über Nuad, Anatomie und Energetik, enthält das Curriculum Inhalte über die Grundlagen der KlientInnenbeziehung und bietet außerdem Möglichkeit zur Selbstreflexion sowie Yoga und Meditation.

Um ein erfolgreiches Lernen zu gewährleisten, sind manche Unterrichtseinheiten mit 2 TrainerInnen besetzt. Im Bedarfsfall (abhängig von der TeilnehmerInnenzahl) ziehen wir AssistentInnen hinzu, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen TrainerInnen und TeilnehmerInnen zu gewährleisten.

Wir begleiten und unterstützen unsere TeilnehmerInnen beim Betreten und Erforschen des vielfältigen und oft komplexen Feldes der Arbeit mit Menschen.

Unterrichtseinheiten:	
Nuad, Yoga und Meditation	134 h
Grundlagen der KlientInnenbeziehung, Selbsterfahrung und Energetik	
Gruppensupervision	
Peer Groups	min. 12 h
Praxis	min. 60 h
insgesamt:	206 h

Ausbildungsleitung:

Petra Sumser
viennabodywork

Institut für integrale
Körper- Energie- und
Bewusstseinsarbeit

0650/9469450

[office\[et\]viennabodywork.at](mailto:office[et]viennabodywork.at)

www.viennabodywork.at



Gründerin von viennabodywork
Integrale Arbeit mit Körper, Energie
& Bewusstsein

Yogalehrerin seit 1999, Nuad
Praktikerin seit 2003 Nuad Lehrerin
Diplompädagogin, Lebensberaterin
Leitung von Yogakursen und
Workshops seit 2002
Nuad Workshops und
Jahresgruppen seit 2006

Ausbildungsort:



Raum für Bewegung und Begegnung

Schloss Freiberg

Ludersdorf 30

8200 Ludersdorf

(rechter Aufgang, 2. Stock
rechts)

Teilnahmevoraussetzungen:

- Vor Anmeldung zur Ausbildung muss der **Nachweis über eine** selbst in Anspruch genommene **Nuad– Sitzung** erbracht werden.
- Ein **Vorgespräch** mit der Ausbildungsleiterin (Einzelgespräch in Wien oder Klagenfurt oder Infoabend).
- Guter körperlicher und psychischer Allgemeinzustand. (Sollten Sie zur Zeit in ärztlicher, psychiatrischer Behandlung oder in Psychotherapie sein, muss das vor der Anmeldung mit der Ausbildungsleiterin abgeklärt werden.)
- **Anatomische Grundkenntnisse.**
- **Bereitschaft zur Selbstreflexion.**
- **Yogaerfahrung ist von Vorteil**

Vorbesprechung:

Das Vorgespräch ist ein kurzes Einzelgespräch mit der Ausbildungsleiterin und kann bei einem der Infoabende stattfinden. Sollte das nicht möglich sein, muss ein Termin vereinbart werden. Das Vorgespräch (ca. 20 min.) ist kostenlos und kann in Wien oder Klagenfurt stattfinden. In Ausnahmefällen ist es auch möglich ein telefonisches Vorgespräch zu führen.

Abschlussprüfung:

Im **theoretischen Teil** der Abschlussprüfung soll anhand der Praxisprotokolle der Verlauf der Arbeit an einem/einer KlientIn (5 – 10 Sitzungen) dargestellt werden. Schriftliche Ausarbeitung und kurze Präsentation vor der Gruppe.

Beim **praktische Teil** der Prüfung ist eine Nuad Sitzung a´120 min an einem unbekanntem Klienten zu demonstrieren.

Ausübungsberechtigung:

Die Ausbildung zum/zur Nuad PraktikerIn befähigt nach erfolgreicher Absolvierung zur selbständigen Ausübung der Traditionellen Thai Yoga Körperarbeit in eigener Praxis.

Nach aktuellem Stand kann Nuad als Neuer Selbständiger ausgeführt werden und ist an keinerlei Berufsausübung gebunden.

Definition:

Nuad wird als Unterrichtstätigkeit definiert, bei der der Klient durch die Nuad Praktikerin/den Nuad Praktiker, in - dem Hatha Yoga entlehnte -Positionen gebracht wird und in diesen lernt, sich aktiv zu entspannen.

mögliche Gesetzesänderung:

Immer wieder werden die Ausübungskriterien für Nuad bei der Tagung der TAM Kommission (Kommission für Traditionelle Asiatische Medizin) unter die Lupe genommen. Aktuell sind noch keine Änderungen der Ausübungsberechtigung beschlossen worden. Möglicherweise wird es in Zukunft einen Gewerbeschein für Nuad und damit geänderte Ausbildungskriterien geben.

Ablauf der Ausbildung:

Die Ausbildung ist berufsbegleitend. Sie ist in erster Linie praktisch und körperorientiert aufgebaut. Theoretische Inputs fließen zwischen den praktischen Teilen ein. Die Seminartage sind jeweils in Meditationen und Yogaeinheiten eingebettet (Teilnahme verpflichtend!).

Die Übungen und Nuad- Positionen werden zuerst vorgezeigt und besprochen und anschließend von den TeilnehmerInnen paarweise angewandt und geübt. Diese Vorgehensweise hat den Vorteil, dass alle Übungen nicht nur selbst gelernt, sondern auch am eigenen Körper gespürt und erfahren werden.

Modul 1:

Das Modul 1 der Ausbildung ist ein 6-tägiges Seminar in dem Grundkenntnisse vermittelt werden. Die vollständige Absolvierung ist Voraussetzung für die Teilnahme an den weiteren Modulen der Ausbildung.

Peer Gruppen:

Die Peer Gruppen dienen dem Austausch und der Übung unter den TeilnehmerInnen. Es sollen Treffen mit mindestens 3 TeilnehmerInnen organisiert werden, in denen in erster Linie die Themen der Workshops geübt und nachbesprochen werden. Über die Inhalte der Peer Gruppentreffen soll kurz in Protokollform Bericht erstattet werden.

Supervision:

An den Supervisionstagen (Wochenende zwischen Modul 1 und Modul 2 werden Themen aus der Praxis in der Gruppe besprochen.

Einerseits werden Unklarheiten die beim Üben von Asanans (Nuad Übungen) aufgetaucht sind nachbesprochen. Andererseits geht es um persönliche Themen die bei der Arbeit mit einzelnen KlientInnen aufgetaucht sind.

Die Supervision in der Gruppe hat den Vorteil, dass die TeilnehmerInnen von den Erfahrungen aller lernen können.

Die Absolvierung dieses Wochenendes ist Voraussetzung für den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung.

Bei Bedarf können zusätzlich Einzelsupervisionen gebucht werden. Einzelsupervisionen finden in Klagenfurt oder Wien statt und sind nicht in den Ausbildungskosten enthalten.

Während der Einzelsupervisionen kann intensiv auf die individuelle Erfahrung eingegangen werden. Es gibt Raum um Themen anzusprechen, die den Rahmen der Gruppe sprengen würden.

Grundlagen der KlientInnenbeziehung, Selbsterfahrung, Energetik, Yoga & Meditation:

Bei der Arbeit mit Menschen übernehmen wir eine große Verantwortung. Nuad ist eine Technik, die sowohl im Körper als auch energetisch und im emotionalen Feld des Menschen seine Wirkung zeigt.

Es ist daher sehr wichtig, uns selbst gut zu kennen und zu wissen wie man selbst in bestimmten Situationen reagiert.

Zum Beispiel kann es vorkommen, dass einer/einem KlientIn während einer Nuad Sitzung in der Entspannung verdrängte Gefühle hochkommen.

Da wir im Nuad selbstverständlich nur mit „gesunden“ Personen arbeiten, müssen wir sie wegen eines Gefühlsausbruchs nicht gleich in Psychotherapie überweisen.

Wir sollten aber selbst emotional in der Lage sein, einen solchen Zustand auszuhalten und dem/der KlientIn in der Situation beistehen können. Emotionale und energetische Abgrenzung sind dabei wichtige Themen.

Während der Ausbildung wenden wir verschiedene Methoden an und lernen viele „Werkzeuge“ kennen, die uns helfen

- uns selbst besser kennen zu lernen und einzuschätzen wie wir in verschiedenen Situationen (unbewusst) reagieren
- uns zu zentrieren, abzugrenzen und energetisch zu reinigen
- Körper Geist und Seele zu pflegen und gesund zu erhalten

Anatomische Grundlagen:

In der Nuad Ausbildung Graz werden Anatomische Grundkenntnisse (wie sie zum Beispiel während einer Yogalehrer – Ausbildung unterrichtet werden) vorausgesetzt.

Es gibt auch die Möglichkeit parallel zur Ausbildung einen Anatomieblock zu absolvieren.

Praxis:

Für die Praxis sucht sich jeder/jede TeilnehmerIn ca. 5 Personen aus dem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis (die sind erfahrungsgemäß nicht schwer zu finden), die sich zum Üben zur Verfügung stellen. Es macht Sinn, mindestens 3 Personen zu haben, die für einen Zyklus von 5 – 10 Sitzungen Zeit haben. Die restlichen Stunden können auch mit Personen abgedeckt werden, die nur an einzelnen Sitzungen teilnehmen.

Diese Übungspersonen sollten grundsätzlich gesund sein und auch die Bereitschaft mitbringen, nach den Sitzungen ein kurzes Feedback zu geben.

Über jede einzelne dieser Sitzungen ist im Anschluss ein Protokoll zu erstellen.

Zusatzangebot:

Coaching / Beratung (systemisch):

Die Nuad Ausbildung ist für alle TeilnehmerInnen eine Zeit des inneren Wachstums, während der das Bedürfnis entstehen kann, eingefahrene Verhaltensmuster zu überdenken.

Möglicherweise tauchen durch die intensive Arbeit verschiedene Themen auf wie zum Beispiel:

- Berufliche Änderungswünsche
- Definition neuer Ziele
- Thema Abgrenzung
- Veränderte persönliche Bedürfnisse
- u.v.m...

In jedem Fall bietet die Ausbildungszeit auch eine hervorragende Gelegenheit um Lebensthemen zu reflektieren.

Dazu biete ich Beratungssitzungen qualifizierte Unterstützung an.

(Termine in Klagenfurt oder Wien)

Nuad Sitzungen:

Es ist sehr zu empfehlen während der Ausbildung und auch später als Nuad PraktikerIn regelmäßig selbst Nuad - Sitzungen in Anspruch zu nehmen.

- Es ist gut, sich immer wieder in Erinnerung zu rufen und am eigenen Leib zu spüren, welche Wirkung die Übungen, die wir ja selbst anwenden, haben. Das führt zu einer deutlichen Verbesserung der Qualität unserer Arbeit.
- Der eigene Körper ist das Werkzeug der/des Nuad PraktikersIn, deshalb ist es sehr wichtig, sich Zeit für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu nehmen.
- Während der Ausbildung machen wir uns unseren Körper bewusster, wir lernen ihn anders zu bewegen und eine neue Art ihn zu nutzen. Besonders TeilnehmerInnen, die noch wenig Erfahrung mit Yoga und Körperarbeit haben, können das sehr intensiv erleben.

Wir lernen Nuad nicht nur mit dem Kopf, sondern vor allem mit dem Körper und der braucht Zeit und Gelegenheit die neuen Wahrnehmungen und Erfahrungen zu integrieren.

Also nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit AusbildungskollegInnen auszutauschen bzw. gönnen Sie sich Sitzungen bei einer/einem erfahrenen Nuad PraktikerIn.

Für die **Buchung von Einzelsitzungen, zusätzlichen Supervisionen und Beratungsterminen** gelten folgende Vereinbarungen:

Für TeilnehmerInnen der Ausbildung gilt ein ermäßigter Stundensatz von € 50.-/Einheit (60min) für die ersten 10 Einheiten. (betrifft: zusätzliche Supervisions- Beratungs/Coaching-Termine und Nuad Sitzungen)

Die Termine finden in Wien oder Klagenfurt statt.

Terminverschiebungen für Einzelsitzungen sind grundsätzlich so früh wie möglich zu vereinbaren.

Bei Absage innerhalb von 24 Stunden oder Nichterscheinen zu einem Termin müssen die gesamten Kosten in Rechnung gestellt werden.

Kosten:

Die Ausbildungskosten betragen € **1.810,-** (umsatzsteuerfrei); sie sind in drei Teilen zu bezahlen:

10 % bei Anmeldung	(€ 181.-)
40 % bis 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn	(€ 724.-)
50 % vor Modul 2.	(€ 905.-)

Frühbucherbonus

bis spätestens 29.03.2012:

Bei verbindlicher Anmeldung (Anzahlung von € 165) bis **spätestens 29.03.2012** (Überweisungsdatum) kann ein Frühbucherbonus geltend gemacht werden.

Die Ausbildungskosten mit Frühbucherbonus betragen € **1.650,-** (umsatzsteuerfrei); sie sind ebenso in drei Teilen zu bezahlen:

10 % bei Anmeldung	(€ 165.-)
40 % bis 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn	(€ 660.-)
50 % vor Modul 2	(€ 825.-)

Ratenzahlung ist nach persönlicher Vereinbarung möglich.

Für individuelle Förderung kann bei WAFF und AMS angesucht werden!

Sollte die Prüfung zu einem späteren Termin nachgeholt werden müssen, wird eine Prüfungsgebühr von € 260.- fällig.

Anmeldung:

Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf maximal 14 begrenzt.

Mit der Unterzeichnung des Vertrages und der Einzahlung der ersten Rate ist die Aufnahme in den Lehrgang gewährleistet.

Termine:

Infoabend:

Infoabend Mi 25.03.2012 18.30 – 21.00



Raum für Bewegung und Begegnung

Schloss Freiberg

Ludersdorf 30
8200 Ludersdorf
(rechter Aufgang, 2. Stock rechts)

Ausbildungsmodule:

Infoabend Mi 25.04.2012 18.30 – 21.00

Modul 1 Do 24.05. – Di 29.05.2012

Supervision Sa 07.07. – So 08.07.2012

Modul 2 Fr 21.09. – So 23.09.2012

Fr 19.10. – So 21.10.2012

Abschluss Sa 10.11. – So 11.11.2012

(Änderungen vorbehalten)

Seminarzeiten:

Zeit	h	
8:00-9:00	01:00	Satsang, Meditation, Yoga
9:00-10:00	01:00	Übungseinheit NUAD
10:00-10:30	00:30	Frühstückspause
10:30-13:30	03:00	Vormittagseinheit
13:30-15:00	01:30	Mittagspause
15:00-19:00	04:00	Nachmittagseinheit

Freitag abend

17:30-21:30 4:00

(Änderungen vorbehalten)

Peer Groups vereinbaren die TeilnehmerInnen untereinander.

Das Wichtigste im Überblick:

NUAD Ausbildung Graz

Infoabend:

Mi 25.03.2012 18.30 – 21.00

Ausbildungsbeginn 24.05.2012

Dauer: 6 Monate

Modul 1 (6 Tage, Do - Di)
Supervision (2 Tage, Sa + So)
Modul 2 (5 Tage, 2x Fr- So)

Abschluss (2 Tage, Sa + So)
insgesamt 144 Unterrichtsstunden

Termine:

Modul 1 Do 24.05. – Di 29.05.2012
Supervision Sa 07.07. – So 08.07.2012
Modul 2 Fr 21.09. – So 23.09.2012
Fr 19.10. – So 21.10.2012
Prüfung Sa 10.11. – So 11.11.2012
(Änderungen vorbehalten)

Ausbildungsort:



Raum für Bewegung und Begegnung

Schloss Freiberg

Ludersdorf 30
8200 Ludersdorf
(rechter Ausgang, 2. Stock rechts)

Kosten:

Ausbildungskosten... € 1.810,-
Frühbucharbonus... € 1.650,-
bei verbindlicher Anmeldung **bis**
spätestens **29.03.2012**

Für individuelle Förderung kann bei WAFF und AMS angesucht werden

Information & Anmeldung:



viennabodywork

Institut für integrale
Körper- Energie- und
Bewusstseinsarbeit



Petra Sumser

+43 650/946 94 50
[office\[et\]viennabodywork.at](mailto:office[et]viennabodywork.at)
www.viennabodywork.at