



JUGUM – DAS EUROPÄISCHE KLOSTERYOGA

Trainer Ausbildung mit Zertifikat

Online und Präsenz

Institut für Traditionelle Europäische Medizin

InstiTEM – Kompetenzzentrum für TEM-Ausbildungen

InstiTEM steht für fundierte Bildung, praxisnahe Umsetzung und Forschung im Bereich der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Wir vermitteln TEM in zeitgemäßen Formaten – online, hybrid und in Präsenz. Ob als Fachperson oder einfach gesundheitsinteressiert: Bei InstiTEM erwartet Dich ein vielseitiges Bildungsangebot, Kurse mit Zertifizierung, um höchste Qualitätsstandards zu gewährleisten, und eine aktive TEM-Community.

Jugum – Innovation aus Tradition

InstiTEM hat Leibarbeit, Atemschulung und Meditation als Erbe der Klostermedizin neu interpretiert und zur einzigartigen, innovativen Zertifikationsausbildung ausgestaltet. Jugum bietet wirksame Zugänge zur Verbesserung der Lebensqualität – auf der körperlichen, mentalen und psychischen Ebene.

Traditionelle Europäische Medizin

Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) dient dem Erhalt der Gesundheit, der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Sie bietet einen unverzichtbaren Beitrag zur heutigen Integrativmedizin und ist Teil des immateriellen Kulturerbes.



**PD Dr. habil. Lic.
Karl-Heinz Steinmetz**
Direktor InstiTEM und
Ausbildungsleiter Jugum



Dr. Maurizio Cavagnini
Vize-Direktor

Jugum – Deine Investition in mehr Lebensqualität

Jugum – Deine Investition in mehr Lebensqualität

Jugum ist kein Work-Out, sondern ein Work-In: eine umfassende Praxis, die Leibarbeit, Atemschulung und Meditation verbindet – verwurzelt in der Klostermedizin Europas und für heute neu interpretiert.

- **Ganzheitlich ausgerichtet**

Jugum unterstützt die körperliche Fitness, das körperliche Wohlbefinden sowie die mentale und psychische Ausgeglichenheit.

- **Wirksam und alltagstauglich**

Für Gesundheitsbenefits von Kern-Elementen liegen Studien vor – besserer Schlaf, Resilienzstärkung, Beweglichkeit, leistungsfähiges Immunsystem.

- **Spirituell fundiert**

Seriöse Spiritualität auf Basis therapeutischer und wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Sei mit dabei und bringe diese Innovation als Trainer in die Welt!

Werde Teil der Jugum-Community, die Europas Heilwissen mit Leben erfüllt – engagiert, praxisnah und zukunftsweisend.



Ausbildung zum zertifizierten Jugum-Trainer

Du möchtest bei dieser innovativen und einzigartigen Form der ganzheitlichen Leibarbeit mit dabei sein? Dann werde zertifizierter Jugum-Trainer nach InstiTEM. So ist die Ausbildung aufgebaut:

Schritt 1: Online-Akademie

Flexibel und ortsunabhängig: In unserer Online-Akademie erarbeitest Du Dir die Grundlagen von Jugum – begleitet von erfahrenen Dozenten und im Austausch mit anderen Teilnehmern.

Schritt 2: Präsenzveranstaltung

Im dreitägigen Präsenz-Intensivkurs setzt Du das Gelernte praktisch um. Du gewinnst Sicherheit, vertiefst Deine Praxis und lernst, Jugum authentisch weiterzugeben.

Schritt 3: Zertifizierung

Nach einem kurzen Praktikum kannst Du Dich als „Jugum-Trainer nach InstiTEM“ zertifizieren lassen – als Teil einer wachsenden Community für ganzheitliche Heilkunst.

KURSinHALTE AUF EINEN BLICK:

9 Grundübungen, 14 Faszienübungen,
8 Gelenkübungen, 2 Reinigungsübungen

Atemtechniken & Herzmeditation

Therapeutische Leibarbeit
und Focusing



Curriculum

Die Ausbildung zum zertifizierten Jugum-Trainer beruht auf vier Säulen, die in ähnlicher Form bei der professionellen Yogalehrer-Ausbildung zum Einsatz kommen. Sie garantieren eine umfassende Ausbildung und haben sich über Jahrzehnte bewährt.

HINTERGRUND

15 h

- Philosophie
- Geschichte europ. Leibspiritualität und Leibarbeit

PRAXIS

50 h

- Leib
- Atem
- Herz

THERAPIE

10 h

- Anatomie, Physiologie und Biomechanik
- TEM & Klostermedizin

PROFESSION

25 h

- Methodik des Unterrichtens
- Praktikum
- Marketing und Recht

Die Ausbildung ist hybrid, also online und in Präsenz. Du kannst zudem an regelmäßig angebotenen Sprechstunden und Übungseinheiten per Zoom teilnehmen.

Zertifizierung nach 100h

Ein detailliertes Curriculum findest Du auf: www.institem.com



Präsenzveranstaltung

Im Präsenzteil der Jugum-Ausbildung tauchst Du tief in die Praxis ein: Du verfeinerst das online Gelernte, dabei stehen die **technischen, therapeutischen und spirituellen Aspekte** im Vordergrund. Unsere professionellen Jugum-Ausbilder begleiten Dich einfühlsam und kompetent durch diese Tage. In der lebendigen und wertschätzenden **Jugum-Community** kannst Du Deine Fähigkeiten spielerisch und experimentell erproben. So entsteht Raum für persönliches Wachstum und echten Austausch.

VERANSTALTUNGSORTE & AUSBILDER

- **Kloster Hegne am Bodensee (D)**
www.theodosius-akademie.de
Kursleitung: Nadia Rubitschung,
Physiotherapeutin und TEM-Ausbilderin
- **Kloster Arenberg in Koblenz (D)**
www.kloster-arenberg.de
Kursleitung: Claudia Ruech,
Physiotherapeutin und Jugum-Ausbilderin
- **Bildungshaus St. Hippolyt (AT)**
www.hipphaus.at
Kursleitung: Gundi Lamprecht,
ORF-Religionsjournalistin und Yoga-Trainerin

KURSZEITEN

Freitag Nachmittag
Samstag ganztägig
Sonntag Vormittag

ANMELDUNG & KOSTEN

siehe dazu auch die
Informationen auf der
jeweiligen Webseite
des von Dir gewählten
Ortes.

Detaillierte Informationen zu unseren Terminen, Standorten und Ausbildern

Zertifizierung

Bei InstiTEM steht höchste Qualität im Mittelpunkt – besonders, wenn es um die Arbeit mit und am Menschen geht. Deshalb haben wir eine eigene Zertifizierung für Jugum-Trainer entwickelt. Sie garantiert fundiertes Wissen, einheitliche Standards und schafft Vertrauen bei den Teilnehmern. Das Zertifikat ist 2 Jahre gültig. Danach ist eine Rezertifizierung durch InstiTEM notwendig – über exklusive Weiterbildungen, Workshops und Fachimpulse bleibst Du immer auf dem neuesten Stand.

Als zertifizierter Trainer profitierst Du von exklusiven Vorteilen: Qualitätssiegel, Markenpartnerschaft, Weiterbildung, Austausch in der Community und mehr.

Unser Anspruch an Dich: professionelle, ethische und inspirierende Arbeit im Sinne von Jugum.

Detaillierte Informationen zu unserer Zertifizierung findest Du auf www.institem.com

Kursgebühr

Aktionspreis	Standard
Gruppen (ab 10 Personen) und Frühbucher (bis 31.12.2025)	ab 01.01.2026
1.050 € inkl. MwSt.	1.200 € inkl. MwSt.

Die Kosten für Übernachtung, Verpflegung und Seminarpauschale der Präsenzveranstaltung sind in den Kursgebühren nicht enthalten und von den Teilnehmern selbst zu tragen.

K

r



i



f

JUGUM –
DAS EUROPÄISCHE
KLOSTERYOGA

s

InstiTEM
Nussdorfer Straße 37/5
A – 1090 Wien

office@institem.at
www.institem.com

m

e