

Yoga & Pranayama | 25 FP



Dieses Wochenendseminar richtet sich an Therapeut:innen und Fachpersonen aus beratenden und körperorientierten Arbeitsfeldern, die Yoga als ergänzenden Ansatz in ihre Arbeit integrieren möchten.

Die Fortbildung wird zudem als Teil der Ausbildung zum Yogatherapeuten angerechnet.

Im Mittelpunkt steht eine fundierte Einführung in die Atemarbeit (Pranayama) im Kontext von Yoga und Yogatherapie. Die Teilnehmenden erhalten ein grundlegendes Verständnis für die Bedeutung des Atems in Bezug auf das Nervensystem, die Selbstregulation sowie körperliche und emotionale Prozesse.

Ergänzend zur Theorie liegt ein besonderer Fokus auf der praktischen Erfahrung: Durch gezielte Atemübungen, einfache Bewegungsabläufe und achtsame Wahrnehmung wird ein direkter Zugang zum Atem geschaffen.

Die Teilnehmenden lernen, Atemmuster zu erkennen, zu differenzieren und gezielt zu beeinflussen sowie erste Impulse für die Integration in die eigene therapeutische Praxis zu entwickeln.

Themen des Kurses:

- Grundlagen des Pranayama und seine Bedeutung im Yoga und in der Yogatherapie
- Zusammenhang von Atem, Nervensystem und Selbstregulation
- Wahrnehmung und Differenzierung von Atemmustern
- Wirkung verschiedener Atemtechniken auf Körper und Geist
- Übertragung der Atemarbeit in die Einzelarbeit mit Patient:innen/Klient:innen
- Praxisnahe Übungen aus Atemarbeit, Bewegung und Achtsamkeit
- Entwicklung konkreter Ansätze zur Integration in die therapeutische Arbeit

|                    |                                                                                                                                             |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leitung            | Gesine Ulfes   Yogatherapeutin und Yogalehrerin, JO(Y)IN - Yoga-Akademie Lehrteam                                                           |
| Kursgebühr         | 420,00 €                                                                                                                                    |
| Beginn             | 02.04.2027                                                                                                                                  |
| Ende               | 04.04.2027                                                                                                                                  |
| Kurszeiten         | Fr. 02.04., 12:00 - 18:30 Uhr<br>Sa. 03.04., 09:00 - 18:00 Uhr<br>So. 04.04., 09:00 - 15:30 Uhr                                             |
| Kursort            | Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt                                                                                                            |
| Zielgruppe         | Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden, Osteopathen |
| Fortbildungspunkte | 25                                                                                                                                          |