

Yoga & Ayurveda | 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 Grundlagen des Ayurveda und deren Verbindung zum Yoga. Die Teilnehmenden erhalten ein grundlegendes Verständnis der drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) sowie deren Bedeutung für körperliche, emotionale und mentale Prozesse.

Ergänzend zur Theorie liegt ein besonderer Fokus auf der praktischen Erfahrung: Durch angepasste Yogaübungen, Atemtechniken und achtsame Wahrnehmung wird erfahrbar, wie sich unterschiedliche Konstitutionen ausgleichen und unterstützen lassen.

Die Teilnehmenden lernen, individuelle Bedürfnisse besser zu erkennen und erste Impulse für die Integration in die eigene therapeutische Praxis zu entwickeln.

Themen des Kurses:

- Grundlagen des Ayurveda und die drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha)
- Zusammenhang von Konstitution, Lebensweise und Gesundheit
- Übertragung ayurvedischer Prinzipien in die Yogapraxis
- Wahrnehmung und Differenzierung individueller Bedürfnisse
- Anpassung von Yoga, Atmung und Rhythmus je nach Konstitution
- Übertragung in die Einzelarbeit mit Patient:innen/Klient:innen
- Entwicklung konkreter Ansätze zur Integration in die therapeutische Arbeit

Leitung	Gesine Ufkes Yogatherapeutin und Yogalehrerin, JO(Y)IN - Yoga-Akademie Lehrteam
Kursgebühr	420,00 €
Beginn	05.02.2027
Ende	07.02.2027
Kurszeiten	Fr. 05.02., 12:00 - 18:30 Uhr Sa. 06.02., 09:00 - 18:00 Uhr So. 07.02., 09:00 - 15:30 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden, Osteopathen
Fortbildungspunkte	25