

Bandhas in Yoga und Therapie | Beckenboden, Zwerchfell und Schulter-Nacken-Bereich im Yoga | 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.

Bandhas gehören zu den zentralen Steuerungsprinzipien des Yoga und können aus moderner therapeutischer Sicht als feine Regulations- und Koordinationsmuster für Beckenboden, Zwerchfell/Bauchraum, Atemführung und Aufrichtung verstanden werden.

In dieser Fortbildung werden die klassischen Bandhas in einen körpertherapeutischen Kontext übersetzt und für die Anwendung in Physiotherapie, Körpertherapie und therapeutischer Bewegungspraxis aufbereitet.

Die Teilnehmenden lernen, yogische Konzepte in eine verständliche therapeutische Sprache zu übertragen und Übungen für Haltung, Atmung, Stabilität, Körperwahrnehmung und Selbstregulation professionell anzuleiten.

- Mula Bandha = Beckenboden + tiefes Core-Setting
- Uddiyana Bandha = sanfte Bauchwandaktivierung + Druckregulation
- Jalandhara Bandha = Kopf-Hals-Ausrichtung + Atemfokus

Die Fortbildung verbindet Theorie, Selbsterfahrung, therapeutische Übungsanwendung und methodische Reflexion. Sie ist praxisorientiert aufgebaut und legt den Schwerpunkt auf eine präzise körperliche Erfahrung, nachvollziehbare funktionelle Zusammenhänge und die direkte Umsetzbarkeit im beruflichen Alltag.

Themen des Kurses:

- Einführung in das yogische Konzept der Bandhas und seine Übersetzung in die therapeutische Praxis
- Körperliche Zuordnung von Mula Bandha, Uddiyana Bandha und Jalandhara Bandha
- Beckenboden, Bauchwand, Atemraum und axiale Aufrichtung im funktionellen Zusammenhang
- Bandhas als Zugang zu Wahrnehmung, Tonusregulation, Stabilität und Druckmanagement
- Therapeutische Anwendung bei Haltungsschulung, Rumpfstabilität und atembezogener Bewegungsarbeit
- Methodik der verbalen Anleitung: differenziert, ressourcenorientiert und körpernah
- Praktische Sequenzen für Einzelbehandlung, Kleingruppen und Präventionskurse
- Kontraindikationen, Grenzen und achtsame Dosierung in der Arbeit mit Patient:innen und Klient:innen

Leitung	Gesine Ufkes Yogatherapeutin und Yogalehrerin, JO(Y)IN - Yoga-Akademie Lehrteam
Kursgebühr	420,00 €
Beginn	10.12.2027

Ende	12.12.2027
Kurszeiten	Fr. 10.12., 12:00 - 18:30 Uhr Sa. 11.12., 09:00 - 18:00 Uhr So. 12.12., 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