LB-YOL-M-27-01

Yoga & Meditation | 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 Meditation im Kontext von Yoga und Yogatherapie. Die Teilnehmenden erhalten ein grundlegendes Verständnis darüber, wie meditative Praxis das Erleben von Körper, Geist und Emotionen beeinflusst und welche Rolle sie in Prozessen von Selbstregulation, Wahrnehmung und innerer Stabilität spielt.

Ergänzend zur Theorie liegt ein besonderer Fokus auf der praktischen Erfahrung: Durch angeleitete Meditationen, achtsame Bewegungsabläufe und Atemübungen wird ein direkter Zugang zur eigenen inneren Wahrnehmung ermöglicht. Die Teilnehmenden lernen, verschiedene Formen der Meditation kennenzulernen, individuell anzupassen und erste Impulse für die Integration in die eigene therapeutische Praxis zu entwickeln.

Themen des Kurses:

- Grundlagen der Meditation im Yoga und in der Yogatherapie
- Zusammenhang von Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und innerer Stabilität
- Wirkung von Meditation auf Körper, Geist und emotionale Prozesse
- Kennenlernen verschiedener Meditationsformen (z. B. Atem-, Körper- und Achtsamkeitsmeditation)
- Verbindung von Meditation, Bewegung und Atmung
- 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	16.07.2027
Ende	18.07.2027
Kurszeiten	Fr. 16.07., 12:00 - 18:30 Uhr Sa. 17.07., 09:00 - 18:00 Uhr So. 18.07., 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