LB-YO-20-01

Yoga-Therapie für Physiotherapeuten | Basisausbildung | 15 FP



Diese Ausbildung vermittelt in komprimierter Form die wesentlichen Grundlagen und Inhalte des Unterrichtens von Yoga und Yogatherapie. Es wird ein fundiertes Grundwissen im Hatha Yoga vermittelt, dass in der Prävention und auf alle wesentlichen Krankheitsbilder angewendet werden kann.

Den Teilnehmern des Seminars werden die Basis-Asanas des Yoga und der Übungszyklus des Sonnengrußes vermittelt, die verschiedenen Atemtechniken zur Reinigung der Atemwege, Erhöhung des Energiehaushaltes, Verbesserung des Stoffwechsels und der Durchblutung.

Zum Stressabbau werden Tiefenentspannungen und verschiedene Meditationen vorgestellt und praktiziert. Die Seminarteilnehmer sollen die erlernten Asanas in ihrer Wirkungsweise erfahren, damit praktisch umgehen und die damit verbundenen Zusammenhänge erkennen lernen.

Das Seminar richtet sich an alle Physiotherapeuten, die ihr Behandlungsrepertoire auf sehr effektive Weise erweitern möchten. Nach dem Basisseminar ist es möglich, Asanas als Kurse anzubieten.

Der Kurs hat einen Praxisanteil von ca. 70 %.

Themen des Kurses sind:

- Auseinandersetzung mit der Yoga-Philosophie, Ursprünge und Bedeutung des Yoga: das Weltbild des Yoga, die 4 Wege des Yoga, Yoga im Alltag
- Muskuläre und energetische Wirkungsweise
- Erlernen der wichtigsten Übungen (Asanas-Stellungen des Hatha-Yogas)
- Ausführung und Variationen entsprechend der Beweglichkeit
- Sinnvollen Einsatz von Hilfsmitteln
- Vor- und nachbereitenden Übungen für spezielle Übungen (Asanas)
- Yoga-Nidra: verschiedenen Techniken der Tiefenentspannung
- Pranayama: Theorie und Praxis aus verschiedenen Atemtechniken, Atemschulung, Atemübungen
- Energiearbeit im Yoga: Chakren und Meridiane
- Einsatz von speziellen Übungen bei unterschiedlichen orthopädischen Krankheitsbildern und Ausarbeitung von Programmen (Prolaps, ISG-Problematiken, Spondylathrose, M. Bechterew, Osteoporose, chronische Erkranungen , Satbilisation der Extremitäten etc.)
- Erarbeiten eines diagnosebezogenen Übungszyklus

Diese Basisausbildung wird als Modul 1 und Modul 2 der **„Ausbildung zum Medical Yogalehrer“** anerkannt!

Siehe auch:
Ausbildung zum Medical Yogalehrer

Leitung	Gerda Eichhorn | Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Dipl.-Yogalehrerin
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript (Die Kursgebühr kann in 2 Raten zu jeweils € 570,00 bezahlt werden)
Beginn	07.11.2020
Ende	10.01.2021
Kurszeiten	Sa. 07.11. von 10:00 bis 18:00 Uhr So. 08.11. - Mo. 09.11. jeweils von 09:00 bis 17:30 Uhr Di. 10.11. von 09:00 bis 14:00 Uhr Do. 07.01. von 10:00 bis 18:00 Uhr Fr. 08.01. - Sa. 09.01. jeweils von 09:00 bis 17:30 Uhr So. 10.01. von 09:00 bis 14:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte
Fortbildungspunkte	15