

# Yogatherapie - Wissenschaft und Achtsamkeit in Bewegung | Ausbildung | FP



Yogatherapie verbindet das Wissen moderner Medizin mit den heilsamen Prinzipien des Yoga. Sie versteht den Körper als Tor zum Bewusstsein und nutzt Bewegung, Atem und Achtsamkeit, um Heilungsprozesse ganzheitlich zu unterstützen. Ob bei chronischen Schmerzen, Stress, Erschöpfung oder psychosomatischen Beschwerden – Yogatherapie hilft, innere Balance und körperliche Selbstregulation wiederzufinden.

In unseren Aus- und Weiterbildungen lernst du, Yoga gezielt therapeutisch einzusetzen – fundiert, praxisnah und frei von esoterischen Überlagerungen. Grundlage ist die langjährige Erfahrung von **Florian Hockenholz**, Physiotherapeut, Osteopath und Yogalehrer, der seit über 25 Jahren an der Schnittstelle von Medizin, Körperarbeit und Yoga arbeitet.

## Eingangsvoraussetzungen / Zielgruppe:

- es kann jeder teilnehmen, es sind keine medizinischen Grundkenntnisse nötig

## Umfang:

Yogatherapie Ausbildung 150 UE

- 3 Online Module á 10 Stunden: 30 UE
- 2 Präsenz Module (je 5 Tage) á 50 Stunden: 100 UE
- 1 Präsenz Modul (2 Tage) á 20 Stunden: 20 UE
- Online-Abschlussprüfung (Yogastunde –Videoaufnahme muss eingereicht werden)

## Ausbildungsinhalte:

- Anpassung von Asanas für spezifische Zielgruppen (z. B. bei chronischen Schmerzen, Schwangerschaft, Senioren)
- Atemtechniken und Meditation bei körperlichen Beschwerden
- Umgang mit Stress und psychosomatischen Beschwerden
- Yoga und Erkrankungen der Bindegewebe
- Yoga und Erkrankungen des Nervensystems
- Yoga in der Psychosomatik
- Yoga ‚Hands On‘ – Bodywork

<b>Leitung</b>	Lehrteam Medical Yoga Academy
<b>Kursgebühr</b>	1.475,00 €
<b>Beginn</b>	23.09.2026
<b>Ende</b>	17.01.2027
<b>Kurszeiten</b>	Mi. 23.09. - So. 27.09. jeweils von 09:00 bis 18:00 Uhr Mi. 18.11. - So. 22.11. jeweils von 09:00 bis 18:00 Uhr Sa. 16.01. - So. 17.01. jeweils von 09:00 bis 18:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Ärzte
<b>Fortbildungspunkte</b>	