

Svastha Yoga Therapie Programm

Aufbauend auf den Lehren von Krishnamacharya

In diesem professionellen Programm zur Yogatherapie möchten wir Ihnen die Essenz aus traditionellem Yoga und Ayurveda sowie den Erkenntnissen der modernen Medizin näher bringen. Das Programm richtet sich speziell an Yogalehrer/innen und fortgeschrittene Praktizierende. Wir werden die Grundlagen zum Verständnis verschiedener Erkrankungen und entsprechende Richtlinien und Therapieprinzipien erarbeiten, um Ihren Umgang damit im Yoga-Einzel - und im Gruppenunterricht effektiver und sicherer zu gestalten.

Programmstruktur

Das Programm besteht aus 7 intensiven Modulen von jeweils 5 Tagen, die unabhängig voneinander gebucht werden können. Ein Zertifikat wird für jedes der Module ausgestellt. Nach Abschluss aller Module wird ein Gesamtzertifikat erstellt.

Bewegungssystem - *Body*

M 1: Lendenwirbelsäule, Becken und untere Extremitäten

M 2: Brust- Halswirbelsäule, Schultergürtel, obere Extremitäten und Anatomie der Atmung

Innere Medizin und Neurologie - *Breath*

M 3: Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

Physiologie und Sequenzierung der Atmung

M 4: Internistische – neurologische – immunologische Erkrankungen,

Yoga mit älteren Menschen, Einführung in Pranayama

Yoga-Psychologie und -Philosophie - *Mind*

M 5: Depressive Störungen und Abhängigkeit, Pranayama und Meditation

M 6: Stress und Angststörungen, Pranayama und Meditation

Integration und Abschluss

M7: Svastha - Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive

Um genauere Informationen über Veranstaltungsorte, Kosten und Zeiträume zu bekommen,

besuchen Sie eine der folgenden Websites:

www.yogaundorthopaedie.de

www.svastha.net

www.svastha-yoga.de

Modul 1: Lendenwirbelsäule, Becken und untere Extremitäten

1. Anatomie und Funktion der Lendenwirbelsäule, Becken- und Hüftregion, Knie, Füße sowie von Gang und Haltung.
2. Praktische Erforschung („hands-on“) der relevanten funktionellen Anatomie in Asanas.
3. Beobachtung der Körperstruktur und –funktion.
4. Systematische Darstellung der verschiedenen Erkrankungen der Lendenwirbelsäule, des Beckens und der unteren Extremitäten und ihrer besonderen Relevanz für Yogalehrer/innen:
 - a. Welche Erkrankungen sind häufig?
 - b. Ursachen und Entwicklung verschiedener Störungen.
 - c. Typische Symptomatik der wichtigsten Krankheiten.
5. Diskutiert werden unter anderem die folgenden Erkrankungen:
 - a. Bandscheibenvorfall der Lendenwirbelsäule
 - b. Instabilität und Facettengelenkerkrankungen
 - c. Störungen des Iliosakralgelenkes (ISG)
 - d. Erkrankungen der Weichteile (Bänder, Sehnen, Muskulatur)
 - e. Hüft- und Kniegelenkarthrose
 - f. Meniskus- und Bandverletzungen des Kniegelenkes
 - g. Erkrankungen des Fußgewölbes
6. Funktionsorientiertes Vorgehen und erarbeiten von Richtlinien im Umgang mit erkrankten Menschen im Yoga (insbesondere bezogen auf Bewegung und Atmung).
7. Integration der klassischen Yoga-Methoden von Krishnamacharya und den modernen medizinischen Konzepten (Schmerzfreiheit, Mobilität, Stabilität, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität u.a.).
8. Erarbeiten von (für Yogalehrer/innen relevantem) Wissen über moderne Behandlungsansätze und die Rolle von operativen Eingriffen.
9. Überblick über die ayurvedische Perspektive und die am häufigsten verwendeten ayurvedischen Rezepturen zur Behandlung dieser Erkrankungen.

Referent

Dr. med. Günter Niessen ist Facharzt für Orthopädie/Unfallchirurgie und hat eine Praxis für Yoga und Orthopädie in Berlin. Durch seine vorausgegangene Ausbildung als



Physiotherapeut und zahlreiche Weiterbildungen verfügt er über tiefgreifende Erfahrungen in der strukturellen Körpertherapie. Er praktiziert seit über einem Jahrzehnt Yoga und ist zertifizierter Yogalehrer (BDY/EYU). In den letzten 20 Jahren behandelte er eine große Zahl von Patienten mit Erkrankungen des Bewegungssystems mit konservativen und operativen Maßnahmen unter ganzheitlicher Perspektive (Kontakt: info@yogaundorthopaedie.de).