

# 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](http://www.yogaundorthopaedie.de)

[www.svastha.net](http://www.svastha.net)

[www.svastha-yoga.de](http://www.svastha-yoga.de)

## Modul 2: Hals- und Brustwirbelsäule, Schultergürtel, obere Extremitäten und Anatomie der Atmung

- 1) Anatomie und Funktionen der Hals- und Brustwirbelsäule, Schultergürtel, Ellenbogen, Handgelenke und Hände.
- 2) Praktische Erforschung („hands-on“) der relevanten funktionellen Anatomie in Asanas.
- 3) Beobachtung der Körperstruktur und -funktion.
- 4) Systematische Darstellung der Erkrankungen der oberen Wirbelsäule und oberen Extremitäten mit Relevanz für Yogalehrer/innen:
  - a) Welche Erkrankungen sind häufig?
  - b) Ursachen und Entwicklung verschiedener Erkrankungen.
  - c) Typische Symptomatik der wichtigsten Erkrankungen.
- 5) Diskutiert werden unter anderem die folgenden Erkrankungen:
  - a) Schulter-Nackenschmerzen durch muskuläre Dysbalance und Fehlhaltung
  - b) Spannungskopfschmerz
  - c) Cervikaler Bandscheibenvorfall
  - d) Osteoporose
  - e) M. Bechterew und M. Scheuermann
  - f) Instabilität der Facettengelenke
  - g) Rotatorenmanschetten- und Impingement Syndrom
  - h) Epikondylitis (Tennis- und Golfer-Ellenbogen)
  - i) Karpaltunnelsyndrom
- 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) Anatomie und Funktion der Atmung, des Beckenbodens und der Bandhas.

### 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](mailto:info@yogaundorthopaedie.de)).