

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 4: Innere Medizin und Neurologie

Breath: Internistische – neurologische – immunologische Erkrankungen, Yoga mit älteren Menschen, Einführung in Pranayama

1. Sicherheitsüberlegungen im Yogaunterricht bei Störungen des Gleichgewichts, Hirnleistungsminderungen und Bewegungsstörungen.
2. Fertigkeiten zur Beobachtung und Einschätzung. Herausfinden von optimalen und realistischen Zielen basierend auf dem Problem der Person insbesondere bei neurologischen Störungen.
3. Richtlinienbasierte Überlegungen für spezielle Erkrankungen (z. B.):
 - a. Gefäßerkrankungen (Schlaganfall)
 - b. Parkinson Krankheit
 - c. Multiple Sklerose
 - d. Kopfschmerzen
 - e. Chronisches Müdigkeitssyndrom
 - f. Reizdarm Syndrom
 - g. Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
4. Pranayama als therapeutisches Mittel:
 - a. Verschiedene Formen von Pranayama
 - b. Sequenzierung von Pranayama
 - c. Verbindung zu Ayurveda
5. Effektives Gestalten von Abfolgen im Einzelunterricht sowohl für die Einzelsitzung als auch die Verlaufsplanung.
6. Sinnvoller Gebrauch von Hilfsmitteln im therapeutischem Yogaunterricht.
7. Visualisierung und Imagination als Werkzeuge in der Yogapraxis.
8. Übersicht über ayurvedische Empfehlungen hinsichtlich Lebensstil, Ernährung und Kräuter.
9. Übersicht über die traditionellen Konzepte des Yoga in Beziehung zu Pranayama.
 - a. Nadis, Prana
 - b. Koshas

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).