

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 5: Yoga-Psychologie und -Philosophie Mind: Depressive Störungen und Abhängigkeit, Pranayama und Meditation

1. Klassische Yoga-Konzepte und -Texte mit Relevanz für die geistige Gesundheit
 - a. Konzept und Bedeutung des vṛtti-samskāra Zyklus
 - b. Die Rolle von citta vṛtti nirodha und den kleśas
 - c. Āśraya and ālambana
 - d. Pratyāhāra in der Anwendung
 - e. Die Relevanz von tapas, vairāgya und den yamas
2. Achtsamkeit - mindfulness (smṛti-sādhana)
 - a. Theorie und Anwendung
 - b. Achtsamkeit in Asana
 - c. Achtsamkeit im Umgang mit der Atmung
 - d. Achtsamkeit im Alltag
3. Pratipakṣa bhāvana
 - a. Verhältnis zur Kognitiven Verhaltenstherapie
 - b. Untersuchung des Gedankenprozesses aus der Yogaperspektive
 - c. Erkennen und klären kognitiver Störungen
4. Depression und Abhängigkeit
 - a. Überblick über die moderne psychologische Perspektive
 - b. Milde und schwerere Krankheitsverläufe
 - c. Bedeutung und Rolle des Yoga in therapeutischen Zusammenhang
 - d. Prinzipien des Krankheitsmanagements
 - e. Prioritäten und Therapieplanung bei Depression und verwandten Störungen.
5. Entwicklung einer holistischen Yogapraxis inklusive Asana, um die oben beschriebenen Techniken zu unterstützen
6. Sicherheitsrichtlinien für YogalehrerInnen und Management der Lehrer-Schüler Beziehung
7. Praxisorientiertes Lernen an Fallbeispielen
8. Ayurvedische Perspektive und nützliche Kräuteranwendungen

Referenten



Ganesh Mohan ist als Arzt sowohl in Ayurveda als auch in westlicher Medizin ausgebildet und lebt in Chennai, Indien. Yoga lernte er bei seinen Eltern A.G. Mohan und Indra Mohan seit frühester Kindheit in der Tradition von Krishnamacharya. Ganesh unterrichtet als Gastdozent im Bereich Yogatherapie an vielen Schulen und internationalen Konferenzen weltweit. Er ist Ko-Autor der Bücher „*Yoga Therapie*“ und „*Krishnamacharya: His Life and Teachings*“.



Dr. med. Günter Niessen ist Facharzt für Orthopädie/Unfallchirurgie und hat eine Praxis für Yoga und Orthopädie in Berlin. Durch seine voraus-gegangene Ausbildung als Physiotherapeut und zahlreiche Weiterbildungen verfügt er über tiefgreifende Erfahrungen in der strukturellen Körpertherapie und integriert diese in seine Weiterbildungskurse und den Unterricht als zertifizierter Yogalehrer (BDY/EYU). Kontakt: info@yogaundorthopaedie.de