

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 6: Yoga-Psychologie und -Philosophie Mind: Stress und Angststörungen, Pranayama und Meditation

- a. Überblick über Aspekte der modernen Psychiatrie, Psychologie. und Neurowissenschaften
 - b. Bandbreite möglicher Erkrankungen.
 - c. Schwerpunkte und Rolle der Yogatherapie.
 - d. Prinzipien der Behandlung.
 - e. Prioritäten und Entwicklung eines Behandlungsalgorithmus bei Stress- und Angststörungen und verwandten Gesundheitsstörungen.
2. Klassische Yogakonzepte und Texte mit Relevanz für die geistige Gesundheit:
 - a. Konzept und Wichtigkeit von Citta Vṛitti Nirodha.
 - b. Kleśas.
 - c. Kriyā Yoga.
 - d. Pratipakṣa Bhāvana.
 - e. Maitrī-Karuṇā-Mudita-, Upekṣā Bhāvana. Āsraya und ālambana.
 - f. Anwendung von Pratyāhāra.
 - g. Die Rolle von Tapas, Vairāgya und den Yamas.
 3. Anwendung von spezifischen Yogatechniken zur Verbesserung der geistigen Gesundheit: Meditation, Pranayama, Mantra, Bhāvana und Rituale.
 4. Entwicklung einer holistischen Yogapraxis unter Einbeziehung von Asana zur Unterstützung der oben genannten Techniken.
 5. Sicherheitsrichtlinien für YogalehrerInnen und Management der Lehrer-Schüler Beziehung.
 6. Praxisorientiertes Lernen an Fallbeispielen .
 7. 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 vorausgegangene 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