

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 7 : Svastha – Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive

Svastha Yoga Therapie Programm

Dieses Modul fokussiert auf Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive und eine integrative Annäherung an die Yoga-Therapie. Themen werden sein:

1. Fallstudien mit verschiedenen Gesundheitsstörungen aus den Bereichen „Body - Breath - Mind“.
2. Analyse und Anwendung von Variationen von Asana, Pranayama und Meditation im Hinblick auf verschiedene Störungen.
3. Ganzheitliches „Sequenzierung“ in der Kombination von Behandlungszielen für den Körper, die Atmung und den Geist.
4. Praktische Übungsabläufe für verschiedene therapeutische Ziele.
5. Grundlagen der „hands-on“ Arbeit im therapeutischen Yoga.

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 Yoga-Therapie 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