

Yoga
Medizin

Yogatherapie Ausbildung (300H)



YOGA MEDIZIN KONSTANZ
YOGATHERAPIE AUSBILDUNGSZENTRUM
PARADIESSTRASSE 9, D-78462 KONSTANZ

MODUL ÜBERBLICK

MODUL 1

- Workshops vor Ort
(mehrmals jährlich)
 - 30h 'Faszienyoga'
 - 30h 'Asana & Pranayama'
- 40h Mentorenprogramm
Online
- Prüfung Online
(praktisch & schriftlich)

MODUL 2

- Workshop vor Ort
(einmal jährlich)
 - 60h 'Körper entschlüsseln'
- 40h Praktikumprogramm Online
- Prüfung Online
(praktisch & schriftlich)

MODUL 3

- Workshop vor Ort
(einmal jährlich)
 - 30h 'Einzelsessions geben'
- 70h Coachingprogramm Online
- Prüfung Online
(praktisch & schriftlich)

MODUL 1

Fokus: Konzipieren und Anleiten von therapeutisch angepassten Yogaklassen; ebenfalls wertvoll in der Gestaltung von Einzeltherapie

Faszienyoga: 30h vor Ort in Konstanz

Inhalt:

Das Netzwerk aus Faszien verbindet und durchdringt unseren gesamten Körper.

- Es gibt uns Form, Halt und Schutz
- Es optimiert Bewegungsabläufe, es hilft uns die Muskelkraft schmerzfrei und effizient einzusetzen
- Es ist reich an Nervenenden, welche Körperposition, Reize und Sinneseindrücke, ja sogar Gefühlszustände registrieren und an das Gehirn weiterleiten.

Und doch ist allgemein so wenig über Faszien bekannt...

Du wirst in diesem Kurs:

- Eintauchen in ein verbundenes Körperverständnis
- Lebendige und praxis-orientierte Anatomie kennenlernen - wir erkunden die sechs Faszienleitbahnen
- Mehr über 'Interozeption' (= die Fähigkeit die eigene Innenwelt wahrzunehmen) erfahren und inwiefern Faszien und Emotionen interagieren
- Verstehen, wie Faszien und Erinnerungen (Stichwort Körpergedächtnis) zusammenwirken
- Erleben, wie du sechs Prinzipien für gesunde Faszien praktisch nutzen kannst (inkl. Faszienball/-rolle)
- und so vieles mehr...

MODUL 1

Asana & Pranayama: 30h vor Ort in Konstanz

Inhalt:

In dieser Yogatherapie Fortbildung werden wir Antworten zu Fragen erkunden, wie:

- Wie kann ich eine Position so individuell anpassen, dass ich der wahrlichen Erfahrung von Yoga (wörtlich: Vereinigung) näher komme? Vor allem bei Einschränkungen, Vorerkrankungen, Verletzungen oder Operationen...
- Was sind die Strategien, mit denen ich gängigen Restriktionen und Kompensationen begegnen kann?
- Was sind die Kriterien für die 'perfekte' Asana?
- Wie setze ich Hilfsmittel und Variationen richtig und sicher ein?
- Wie kann ich traditionelle Atemtechniken zur Heilung einsetzen (inkl. Breathwork)?

Du wirst in diesem Kurs:

- Therapeutische Strategien im Umgang mit klassischen Yogapositionen kennenlernen
- Die tiefen Auswirkungen von individualisiertem Alignment erleben
- Verstehen, wie du bestehende Schmerzen und Verspannungen lösen kannst
- Die zentrale Bedeutung von gesunder Atmung durchdringen und erfahren

MODUL 1

Mentorenprogramm und Abschlussprüfung: 40h Online

Das Mentorenprogramm findet im Online-Format statt und schließt sich an beide Kurse an. Sowohl die Inhalte, als auch die Struktur sind so konzipiert, dass eine bestmögliche Integration und Verkörperung der Themen möglich ist. Der starke Praxisfokus und die vielen interaktiven Elemente machen diesen Teil der Ausbildung zu einem lebendigen Erlebnis. Das Mentorenprogramm endet mit der Abschlussprüfung und Zertifizierung.

Dauer/Zeitaufwand: 5+1 Monate; insgesamt Minimum 40 Stunden

Inhalt:

- 0. Monat: Freischalten der gesamten Onlineplattform, Beginn Partnerarbeit
- 1. Monat: Beginn Zoom-Anrufe, Vertiefung des Themas Faszienyoga
- 2. Monat: Vertiefung des Themas therapeutischer Umgang mit Asanas
- 3. Monat: Vertiefung des Themas therapeutischer Umgang mit Pranayama
- 4. Monat: Diskussion zum Workshop 'Heilungsdynamik', Prüfung und Zertifizierung
- +1 Monat: Im Anschluss noch ein kostenloser Monat Zugriff auf die Onlineplattform

Struktur:

- 1. Monatlich je 2x zoom Anruf mit der Gruppe, jeweils am Donnerstagabend (20 - 21.30 Uhr).
- 2. Vertiefende Online Partnerarbeit – ihr entscheidet selbst, wann ihr euch verabredet und die Arbeitsbögen besprecht
- 3. Zugriff auf umfangreiche Online Plattform (inkl. Asana & Pranayama Bibliothek) mit aufgezeichneten Videos zu den Themen der beiden Workshops
- 4. Zugriff auf Online Workshop ‚Heilungsdynamik‘ (ca. 3-5 Stunden)

MODUL2

Fokus: Konzipieren und Anleiten von Gruppeneinheiten mit therapeutischem Thema; ebenfalls wertvoll in der Gestaltung von Einzeltherapie

Den Körper entschlüsseln: 60h vor Ort in Konstanz

Inhalt:

In dieser Yogatherapie Fortbildung werden wir Antworten zu Fragen erkunden, wie:

- Wie kann ich Beschwerden und Diagnosen als Sprachrohr eines hochintelligenten Körpers verstehen? Und nicht etwa als Zufall oder Strafe...
- Und wenn dies zutrifft, was wollen mir mein Körper oder gar meine Emotionen, Gedanken, Glaubensansätze sagen?
- Wie kann ich Empathie und Respekt mir selbst und anderen gegenüber kultivieren?

Du wirst in diesem Kurs:

- Ein tiefgründiges Verständnis über das autonome Nervensystem entwickeln - wie Stress und Trauma das Immunsystem, den Schlafrhythmus, die Verdauung und das hormonelle System uvm. beeinflussen.
- Eintauchen in die psycho-emotionale Ebene - sowohl aus Yogasicht, als auch aus wissenschaftlicher Perspektive
- Erkunden, wie Beschwerden des Bewegungsapparats analysiert und therapeutisch begleitet werden können
- Yogatechniken aus dem Bereich des 'pancha kriya' Systems kennenlernen - inkl. mentaler Reinigungstechniken

MODUL 2

Praktikum Programm und Abschlussprüfung: 40h Online

Das Praktikumsprogramm findet im Online-Format statt und schließt sich an die Intensiv-Woche an. Sowohl die Inhalte, als auch die Struktur sind so konzipiert, dass eine intensive Praxiserfahrung in Begleitung möglich ist. Das Praktikumsprogramm endet mit der Abschlussprüfung.

Dauer/Zeitaufwand: 4 Monate; insgesamt Minimum 40 Stunden

Inhalt:

- Konzipieren und aufzeichnen von jeweils einer therapeutischen Praxiseinheit à 25-30 Minuten pro Monat. Diese schließt die Erstellung eines ausführlichen Handouts mit ein.
- Diese Sessions werden auf einer Online Plattform geteilt. Jeden Monat wird das eigene Praxisvideo von mindestens 2 Personen evaluiert, genauso, wie man selbst mindestens 2 Kursteilnehmer:innen Feedback zum Video gibt
- Individuelle Rückmeldung zu mindestens einem Video durch den/die Kursleiter:in

Schwerpunkte der Themen:

1. Monat: Füße, Knie, Hüfte
2. Monat: Becken, Beckenboden, Iliosakral Gelenk, Lendenwirbelsäule
3. Monat: Brustkorb, Schulter, Schultergürtel, Ellenbogen, Handgelenke
4. Monat: Nacken, Hals und Kehlkopf, Kiefer, Gesichtsmuskulatur

Struktur:

1. Monatlich je 1x zoom Anruf mit der Gruppe, jeweils am Mittwochabend
2. Zugriff auf die wachsende Online Plattform – Zugriff auf sämtliche Videos

MODUL 3

Fokus: Gestaltung einer yogatherapeutischen Einzelsession. Hier stehen die persönliche Begegnung, das Gespräch und ggf. eine Haltungs-/Bewegungs-/ bzw. Atemanalyse im Zentrum. Des Weiteren die Zusammenstellung und Vermittlung eines individuellen Praxisprogramms

Einzelsession geben: 30h vor Ort in Konstanz

Inhalt:

In dieser Yogatherapie Fortbildung werden wir Antworten zu Fragen erkunden, wie:

- Wie kann ich eine professionelle und empathische Begegnung - einen 'sicheren Raum' - kreieren?
- Wie kann ich meine Interview Fähigkeiten verbessern?
- Wie können erweiterte Bewusstseinszustände (z.B. Trance) Zugang zu vorab unbewussten Themen ermöglichen?
- Nach welchen Kriterien stelle ich ein individualisiertes Yogatherapie Programm zusammen?

Du wirst in diesem Kurs:

- Unter Anleitung einen 'echten' Klientenfall betreuen - Erstgespräch führen, Programm entwerfen und vermitteln.
- Lernen, wie du dich energetisch und psychisch - grad bei schwierigen Fällen - schützen und abgrenzen kannst
- Techniken erkunden, die den Kontakt zum Zellgedächtnis bzw. -bewusstsein ermöglichen

MODUL 3

Coaching Programm, Eigentherapie und Abschlussprüfung: 70h Online

Das Coaching Programm findet im Online-Format statt und schließt sich an den Workshop an. Es geht nun darum, dich auf deinem Weg zum/zur Yogatherapeuten:in eng zu begleiten. Außerdem steht die Eigentherapie im Fokus. Das Coaching Programm endet mit der Abschlussprüfung.

Dauer/Zeitaufwand: 9 Monate; insgesamt Minimum 70 Stunden

Inhalt:

- Selbstständig insgesamt mindestens 8 eigene Klienten begleiten und dokumentieren: Erstgespräch, Programm entwerfen und vermitteln
- Jede/r stellt mindestens 1-2 Fälle in der Fallstudien Gruppe vor. Möglichkeiten zum Austausch und zur Diskussion
- Die dokumentierten Fälle werden schriftlich eingereicht, der/die Kursleiter:in gibt Rückmeldung
- Eigentherapie (5x1 Stunde Einzelsession mit Ann-Sophie)

Struktur:

1. Fallstudien besprechen (je 3 Fälle an 4 Terminen): zoom Anruf mit der Gruppe. Monatlich, je donnerstags (18.00 - 19.30 Uhr)
2. Zugriff auf die Online Plattform mit den aufgezeichneten Fallstudien

ANMELDUNG

**ZU BEGINN DER ANMELDUNG STEHT EIN KURZES, UNVERBINDLICHES GESPRÄCH MIT MIR.
ICH FREUE MICH, DICH KENNZULERNEN UND ALLE OFFENEN FRAGEN
VON DIR ZU KLÄREN.**

