

# Yoga Chikitsa Weiterbildung 2011



## Grundlagen der Yogatherapie

### Inhalte:

Die therapeutischen Aspekte des Yoga erfahren zunehmend Zuspruch & öffentliches Interesse. Viele Menschen finden aufgrund körperlicher oder seelischer Beschwerden den Weg zum Yoga und wir als LehrerInnen stehen vor der Herausforderung, mit den jeweiligen Problemen unserer TeilnehmerInnen umzugehen.

Im Rahmen unserer - als acht aufeinander aufbauenden Wochenend-Seminare konzipierten - Fortbildungsreihe möchten wir einen intensiven Einblick in die Möglichkeiten des Yoga und – soweit relevant auch des Ayurveda – bieten. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Erkrankungen des Bewegungssystems (z.B. Rückenschmerzen, Knie- oder Schulterprobleme). Über das Verständnis der funktionellen Anatomie und der Funktionsstörungen sollen therapeutische Ziele formuliert und ein Behandlungsplan erarbeitet werden.

Einen weiteren Fokus stellen Systemerkrankungen, wie z.B. Asthma, Diabetes mellitus und Bluthochdruck, dar. Dazu möchten wir nicht nur die einzelnen Erkrankungen darlegen, sondern auch spezifische Leitlinien erarbeiten, um damit den Yogaunterricht effektiver und sicherer zu gestalten. Alle FortbildungsteilnehmerInnen werden lernen, Übungssequenzen zu erstellen, die eine gewünschte therapeutische Wirkrichtung entfalten. Ziel ist es, die neu gewonnenen Kenntnisse in die eigene Unterrichtspraxis – vor allem in den Einzelunterricht – integrieren zu können.

Der Lernstoff von insgesamt 256 Unterrichtseinheiten (UE) wird anhand von Vorträgen, praktischen Übungen, Fallbeispielen und Patientenvorstellungen erarbeitet und durch Gruppenarbeit vertieft. Darüber hinaus werden Problemstellungen aus Ihrem Unterricht anhand von Fallstudien durch die TeilnehmerInnen erarbeitet und in der Gruppe besprochen.



# Grundlagen der Yogatherapie

## Ziel:

Ziel der Fortbildung ist es, die Sicherheit zu vermitteln, für die eigene Unterrichtspraxis und im Umgang mit TeilnehmerInnen im Einzelunterricht eine sinnvolle, an den Konzepten der modernen Medizin und des traditionellen Yoga ausgerichteten Übungspraxis erarbeiten zu können.

## Voraussetzungen:

Voraussetzung zur Teilnahme ist eine abgeschlossene Yogalehrausbildung sowie echtes Interesse an den therapeutischen Möglichkeiten des Yoga und das Engagement, diese Wochenenden zu einem intensiven Lernerlebnis werden zu lassen.

## Zertifikat:

Diese Weiterbildung kann nur als Ganzes gebucht werden, da die einzelnen Seminare aufeinander aufbauen. Am Ende der Ausbildung erhalten Sie nach bestandener Abschlussprüfung ein Zertifikat „Grundlagen der Yogatherapie“ über 256 Unterrichtseinheiten .

## Termine:

Yoga-Chikitsa 1	21. - 23.01.11	Einführung & Ausblick
Yoga-Chikitsa 2	25. - 27.03.11	Funktionelle Anatomie der Wirbelsäule
Yoga-Chikitsa 3	06. - 08.05.11	Asanatheorie
Yoga-Chikitsa 4	24. - 26.06.11	Anatomie, Krankheitslehre und Praxis der oberen Extremitäten
Yoga-Chikitsa 5	09. - 11.09.11	Anatomie, Krankheitslehre und Praxis der unteren Extremitäten
Yoga-Chikitsa 6	18. - 20.11.11	Ayurveda & Yoga
Yoga-Chikitsa 7	03. - 05.02.12	Behandlung gängiger Krankheitsbilder
Yoga-Chikitsa 8	16. - 18.03.12	Vertiefung, Fragen, Prüfung, Zertifikat

Jedes Seminarwochenende beinhaltet ausführliche Praxiseinheiten, die zur Veranschaulichung der theoretischen Blöcke dienen.

## Seminarzeiten:

Freitag	10.00 - 13.00 Uhr & 14.30 - 18.30 Uhr	(7 h)
Samstag	08.00 - 13.00 Uhr & 15.00 - 19.00 Uhr	(9 h)
Sonntag	08.00 - 12.00 Uhr & 13.00 - 17.00 Uhr	(8 h)

## Seminarort:

Die Seminarwochenenden finden im Gesundheitszentrum Sonne & Mond, Schwedter Str. 1, 10119 Berlin statt. Die Veranstalter behalten sich das Recht vor, ggfs. den Ort zu ändern.



# Grundlagen der Yogatherapie

## Kosten:

8 Wochenendseminare á Euro 275 = Gesamt Euro 2200 (zahlbar in einzelnen Raten)  
Bei Anmeldung bis zum 31.11.2010 oder bei Zahlung des Gesamtbetrages vor Beginn des ersten Wochenendes reduzieren sich die Gebühren auf Euro 2000.

Für die Fortbildung kann ein Bildungsgutschein in Höhe von max. Euro 500 beantragt werden.

Bitte informieren Sie sich über die Voraussetzungen unter: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

## Anmeldung:

Bitte benutzen Sie für die Anmeldung das beigefügte Anmeldeformular.

## Dozenten:



**Dr. med. Günter Niessen** ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und hat eine Praxis für Yoga und Orthopädie in Berlin. Durch seine vorausgegangene Tätigkeit als Physiotherapeut sowie zahlreiche Weiterbildungen in Trainingstherapie/Sportmedizin, Funktionsanalyse des Bewegungsapparates, Manueller Medizin, Chirotherapie und Neuraltherapie verfügt er über tiefgreifende Erfahrungen in der strukturellen Körpertherapie. Er praktiziert seit über einem Jahrzehnt Yoga, ist zertifizierter Yogalehrer (BDY/EYU) und betreut viele Patienten mit den Mitteln der Yogatherapie.



**Alexander Peters** ist langjähriger Yogalehrer (BDY/EYU) und Heilpraktiker für Ayurveda und leitet das *Gesundheitszentrum Sonne & Mond* in Berlin, in dem unter anderem Yogalehrer (BDY/EYU) und Ayurveda-Therapeuten ausgebildet werden. In der therapeutischen Einzelarbeit verbindet er das gesamte Spektrum des Yoga mit dem Wissen der Ayurveda-Medizin. Neben Einzel- und Gruppenunterricht gibt er auch regelmäßig Seminare und Workshops im In- und Ausland zu wechselnden Themen.

## Information & Anmeldung:

### Gesundheitszentrum Sonne & Mond

Schwedter Str. 1

10119 Berlin

030/ 54 71 34 75

[info@sonneundmond.com](mailto:info@sonneundmond.com)

[www.sonneundmond.com](http://www.sonneundmond.com)



Gesundheitszentrum Sonne & Mond | Schwedter Str. 1 | 10119 Berlin | T: 030-54 71 34 75

Praxis für Yoga und Orthopädie | Bismarckstr. 79 | 10627 Berlin | T: 030-86 31 23 02

# Anmeldeformular: Grundlagen der Yogatherapie

**Name:**

**Vorname:**

**Straße und Hausnummer:**

**Postleitzahl und Ort:**

**Land:**

**Geburtsdatum:**

**Telefon/ Handy:**

**E-mail-Adresse:**

**Ich praktiziere Yoga seit:**

**Yogalehrerausbildung:**

Hiermit melde ich mich verbindlich für die am 21.01.11 beginnende, achttellige Weiterbildung „Grundlagen der Yogatherapie“ mit Dr. Günter Niessen und HP Alexander Peters an und bestätige, dass ich die untenstehenden Vereinbarungen gelesen und verstanden habe. Die Anmeldung wird nach Überweisung der ersten Rate auf das Konto (Alexander Peters, Commerzbank Berlin, BLZ 120 800 00, Kto-Nr. 40 500 690 01, Stichwort: Yogachikitsa 2011) für beide Seiten verbindlich.

**Datum:**

**Unterschrift:**

## Vertragsvereinbarungen:

Die Weiterbildung (WB) findet zu den in der Informationsbroschüre genannten Terminen und Uhrzeiten statt. Die Lehrgangsgebühr beträgt insgesamt Euro 2200 (bei Anmeldung bis zum 31.11.10 oder bei vollständiger Einmalzahlung nur Euro 2000), zahlbar in acht einzelnen Raten á Euro 275 bzw. Euro 250, die jeweils vor den jeweiligen Wochenendveranstaltungen fällig werden. Die Anmeldung wird nach Überweisung der ersten Rate für beide Seiten verbindlich. Die Teilnahme an der WB kann bis einen Monat vor Beginn schriftlich gekündigt werden. Die erste Rate wird dann abzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von Euro 100 zurückerstattet. Sollte die WB wider Erwarten nicht zustande kommen, erstatten die Veranstalter die Anmeldegebühr zurück. Die Veranstalter behalten sich das Recht vor, in Ausnahmefällen die Seminartermine und den Seminarort zu ändern. Ein Zertifikat wird nach erfolgreicher Teilnahme und bestandener Abschlussprüfung ausgehändigt.

