

Yoga und Therapie

DIE THERAPEUTISCHE WIRKSAMKEIT DES YOGA

SAMSTAG, 23. MÄRZ 2019

Wann und wie kann Yoga seine heilsame Wirkung entfalten?

Ein ganzheitlicher Übungsweg sollte alle Ebenen unseres Seins erfassen und in eine größtmögliche Balance bringen. In der Tradition Krishnamacharya/Desikachar/Sriram ergibt sich die hohe yogatherapeutische Wirksamkeit aus der schrittweisen Annäherung an ein Ziel (vinyasa krama) und der Erkenntnis, dass die Übungspraxis dem jeweiligen Menschen, der Zeit, dem Ort und der Situation angepasst werden muss. Es gilt, das Üben so an den Menschen anzupassen, dass sich Möglichkeiten für ihn entwickeln, in seinem Tempo und im Rahmen seiner Bedürfnisse und Fähigkeiten, neue Wege im Umgang mit Krankheiten und Belastungen zu finden. Dabei verhilft die bewusste Erfahrung und Integration des Atemgeschehens dem Üben zu mehr Tiefe und macht aus der Yogapraxis mehr als eine Symptombehandlung.

In dem Tagesseminar wird mit großem Bezug zur Praxis die therapeutische Wirkungsmöglichkeit des Yoga dargestellt. Erarbeitet werden wichtige Kriterien für das Unterrichten in Gruppen und in Einzelarbeit, für die eigene Praxis, sowie wichtige Korrekturpunkte und Variationsmöglichkeiten von asanas und ein sinnvoller Aufbau von Sequenzen unter yogatherapeutischen Gesichtspunkten.

INHALTE DER WEITERBILDUNG

1. Die Wirkebenen des Yoga und seine therapeutischen Möglichkeiten
2. Die differenzierte Anwendung von asanas unter Berücksichtigung anatomisch/physiologischer Grundlagen
3. Wichtige Korrekturpunkte und Variationsmöglichkeiten von asanas mit Schwerpunkt Wirbelsäule

TERMIN

23. März 2019

KURSZEITEN

Samstag, 9:30 – 18:00 Uhr

REFERENTINNEN

Tina Wiora: Physiotherapeutin, zertifizierte Yogalehrerin, Ayurvedatherapeutin

Susanne Jacob: Physiotherapeutin, Yogalehrerin innerhalb des Schulungsteams Yoga und Therapie

VERANSTALTUNGSORT, PREISE UND ANMELDUNG

Panakeia – integrale Heilkunst im Lazarettgarten

Lazarettstraße 1, 76829 Landau

PREIS

100 Euro

ANSPRECHPARTNER UND ANMELDUNG

Tina Wiora, tina.wiora@panakeia-landau.de, Tel. 06341–677641

Verbindliche Anmeldung bis zum 8. März 2019