

Yoga und Therapie

DIE THERAPEUTISCHE WIRKSAMKEIT DES YOGA

SAMSTAG, 26. OKTOBER 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 Anpassung von Asanas und Pranayama an individuelle Bedürfnisse vertieft. Schwerpunkt ist die gezielte Arbeit mit dem Atem und die Harmonisierung der energetischen Funktionsebene und des Stoffwechsels.

Sowohl im Gruppen- als auch Einzelunterricht ist eine achtsamer und verantwortungsvoller Umgang mit der Anleitung von Pranayamas wichtig und sollte den Fähigkeiten des Schülers entsprechen und keine Überforderung darstellen. Eine zielorientierte und den Bedürfnissen des Schülers angepasste Gestaltung von Übungssequenzen stellt eine Bereicherung für den Gruppen- und Einzelunterricht dar. In der therapeutischen Arbeit kann die Integration von Yogaelementen mit besonderer Verbindung zum Atemgeschehen dazu beitragen Selbstwahrnehmung und -vertrauen zu stärken.

INHALTE DER WEITERBILDUNG

1. Vertiefung der therapeutischen Wirkungsmöglichkeiten des Yoga auf Körper, Atem und Psyche
2. Pranayama: die feine Arbeit mit dem Atem
3. Die Anwendungsmöglichkeiten der Ayurvedalehre in der Yogapraxis in Bezug auf den Stoffwechsel
4. Die Anpassung von Asana und Pranayama an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Klienten

TERMIN

Samstag, 26. Oktober 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 bitte bis zum 15. September 2019