

Die therapeutische Dimension des Yoga

Grundlagenkurs



Verneigen wir uns vor Patanjali, dem edelsten der Weisen, der uns den Yoga geschenkt hat für den Gleichmut und die Heiligkeit des Geistes, die Grammatik für die Klarheit und Reinheit der Sprache und die Medizin für die Vervollkommnung der Gesundheit

Information und Anmeldung:

Ingrid Frölich: CH-4057 Basel, Wiesenschanzweg 38

i.froelich@bluewin.ch

T.: 0041/61/681 02 78

Bedingt durch die demografische Entwicklung hin zu höherem Lebensalter und durch Zunahme von Risikofaktoren nimmt weltweit die Last chronischer Krankheiten zu.

Wesentliche Risikofaktoren in westlichen Gesellschaften sind: Stress, Bewegungsmangel, Ernährung, Tabak, und Alkohol.

Entsprechend sind Yogalehrende zunehmend mit chronisch kranken KursteilnehmerInnen konfrontiert. Die gesundheitlichen Beschwerden reichen von chronischen Schmerzzuständen verschiedener Ursache, unzureichend trainiertem und entwickelten Bewegungsapparat, Atembeschwerden, Herz-Kreislaufkrankungen, stressbedingter Nervosität und Schlafstörungen, bis hin zu Sinnfindungsproblemen und Auswirkungen höheren Lebensalters.

Yoga bietet nebst seinem auf die Ganzheit des Menschen ausgerichteten Ansatz eine Fülle von Techniken, die schützend auf die psycho-physische Balance wirken (Prävention), die Entwicklung von Selbstmanagementfähigkeiten fördern sowie therapeutisch wirksam sind.

Hier öffnet sich ein interessantes Tätigkeitsfeld für Yogalehrende. Eine berufliche Tätigkeit mit der therapeutischen Dimension des Yoga erfordert jedoch Weiterbildung. Yoga spezifisches Wissen muss zu diesem Zweck mit medizinischem Wissen und sozialwissenschaftlichen Konzepten zum Management chronischer Krankheiten verknüpft, sowie in der Anwendung eingeübt werden.

Mit einem Grundlagenkurs und einem modularen Aufbaukurs wird notwendiges Wissen vermittelt und eingeübt.

Grundlagenkurs

Zielsetzung

Yogalehrenden wird Grundlagenwissen sowie Fertigkeiten zur therapeutischen Anwendung des Yoga bereitgestellt.

Der Kurs befähigt Yoga sicher und zielgerichtet bei leichteren gesundheitlichen Beschwerden, in Einzel- und Kleingruppenarbeit anzuwenden. Beispiele hierfür sind: unspezifische Rückenschmerzen, leichtgradiger arterieller Bluthochdruck, Blutfettwerterhöhung oder Störung der Glukosetoleranz, Spannungskopfschmerzen, leichte Schlafstörungen.

Medizinische Grenzen des eigenen Wirkens und Abgrenzungen zu anderen Berufsgruppen des Gesundheitswesens werden aufgezeigt.

Kursthemen

- Yogaspezifisches Wissen und Ayurveda
- Medizinisches Grundlagenwissen (Atmung, Bewegungsapparat, Alterungsprozesse, Schmerz)
- Neuromuskuläres Lernen
- Assessment und Dokumentation
- Kommunikationsstrategien
- Sozialwissenschaftliche Konzepte, die für das Selbstmanagement chronischer Krankheiten bedeutsam sind, wie z.B. Changetheorien, Motivation, Selbstwirksamkeit
- Ethik, Wissensgenerierung, kollegiale Zusammenarbeit,

Mit praktischen Übungen werden die Verknüpfung der einzelnen Themen, klinisches Denken, und die Umsetzung des Erlernten eingeübt.

Voraussetzungen der TeilnehmerInnen:

- YogalehrerInnenausbildung nach den Richtlinien der EYU,
- ca. 2 Jahre Unterrichtserfahrung,
- persönliches Beratungsgespräch

Dauer : 4 Wochenendseminare à 22 Ustd. im Abstand von 4-6 Wochen

Ort: 01326 Dresden, Yogaschule Dresden

Termine: 5.-7.2., 5.-7.3., 30.4.-2.5. und 4.-6.6.2010

Kosten: 185 Euro / Wochenendseminar x 4 = 740 Euro (inkl. Verpflegung)
Ein dreiteiliger Aufbaukurs ist in Planung

DozentInnen Grundlagenkurs

Dr. Hedwig Gupta

Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie

Ayurveda-Ärztin (BHU, Indien) mit Yoga-Diplom (BHU, Indien)

Akupunktur und TCM (Daegfa)

Autorin von „Yoga als adjuvante Therapie“

Ingrid Frölich

Intensivpflegefachfrau/ Advanced Nursing Practitioner

Bachelor in Nursing Science (Universität Basel)

Yogalehrerin GGF ,
Grundkurs Yogatherapie London Biomedical Trust