



Yoga-Therapeut(in)

Ausbildung Nr.: 143-0/141-1/142-1

Dauer: 1 Woche Intensivausbildung

Termine: Nr. 143-0: 16. - 22. August 2010
Nr. 141-1: 28. Februar - 06. März 2011
Nr. 142-1: 15. - 21. August 2011

Montag - Sonntag jeweils 8 - 17 Uhr

Teilnahmegebühr: Euro 1.200,- / ermäßigt Euro 960,-
(USt.-befreit; als Kosten für die berufl. Weiterbildung steuerlich absetzbar)

Voraussetzungen: Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen,
Fähigkeit zur Selbstreflexion sowie vertiefte Erfahrungen mit
Yoga.

Zertifikat: Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des IEK
bescheinigt. Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich
bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger
Arbeit, eigener Praxis oder im Angestelltenverhältnis beruflich
ausgeübt werden.

Sonstiges: Bitte Decke, warme Socken, evtl. Kissen mitbringen.

Veranstaltungsort: IEK-Ausbildungszentrum, Paul-Lincke-Ufer 30, 10999 Berlin.



Yoga-Therapeut(in)

Hintergrund

Yogatherapie entsteht aus einer ganzheitlichen Herangehensweise aus dem Wissensschatz der Yogalehre als alte Erfahrungswissenschaft, der Medizin und der Psychologie. So wirkt diese Form von Therapie auf unterschiedlichen Ebenen, der körperlichen, der seelischen und der mentalen. Mit besonderen Atemübungen kann eine Harmonisierung des Atemflusses erreicht werden. Die Yogatherapie richtet sich an Personen mit Gesundheitsproblemen. In Kombination mit Erkenntnissen aus der westlichen Entspannungslehre entsteht eine sehr wirksame Form der Therapie.

Ziel

Die Ausbildung ermöglicht es den Teilnehmer(inne)n, mittels der Kenntnisse der Yogatherapie Personengruppen mit verschiedenen Gesundheitsproblemen cotherapeutisch zu begleiten. Im regelmäßigen Praktizieren individuell ausgewählter Yoga-Übungsfolgen und dem Vertiefen der dahinter stehenden Atemlehre entwickelt die Yogatherapie ihre Stärke als eigenständige Disziplin.

Aus dem Inhalt

- Bedeutung der Yogatherapie
- Geschichtlicher Hintergrund der Yogatherapie
- Medizinische Grundlagen
- Indikation und Kontraindikation von Übungsabläufen
- Anatomie, Psychologie und Pathologie der Yogatherapie
- Kombination von Yogatherapie, Meditation, Ayurveda und Homöopathie
- Yoga-Basisübungen
- Yoga-Folgeübungen - Verbindung der körperlichen und physiologischen Wirkung der Körperübungen
- Atemtherapie im Yoga, beschleunigte und verlangsamte Atmung und ihre Wirkung, Vergrößerung der Vitalkapazität der Lungen
- Reinigungsübungen
- Yogatherapie bei:
 - Asthma bronchiale
 - Diabetes
 - Rheumatische Erkrankungen
 - Geburtshilfe
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Gastrointestinale Störungen
 - Schmerz

Schlafstörungen Angst

- Yogatherapie bei Rückenbeschwerden
- In der Prävention und Rehabilitation
- Stressreduktion und Entspannung durch Yogatherapie
- Yogatherapie im Zusammenhang mit dem Essverhalten (Ernährung und Ayurveda)
- Unregelmäßigkeiten im Atemmuster, körperliche und seelische Spannungen erkennen
- Wirkweisen des regelmäßigen Yoga- und Atemtrainings - Einbettung in das Alltagsleben
- Interventionsmöglichkeiten und Erfahrungen aus der Praxis
- Durchführung und Gestaltung von yogatherapeutischen Sitzungen
- Berufskunde/Berufsfeld (Beratung, Betreuung, Therapie, Medizinische Therapie und Gesundheitsberatung)
- Rechtliches zum Therapeutenberuf
- Individuelles Coaching

Aus dem Methodenteil

Die Ausbildung ist so aufgebaut, dass Selbsterfahrung und Praktizieren im Mittelpunkt stehen. In jeder Ausbildungseinheit werden die Yogatheorie behandelt und Übungsreihen mit intensiver Selbsterfahrung durchgeführt. Das kontinuierliche Praktizieren in Partnergruppen sowie Anleiten vor der Gruppe begleiten die gesamte Ausbildungszeit. Ein individuelles Coaching für die Teilnehmenden ist in die Ausbildung integriert und wird für die persönliche Entwicklung und berufliche Ausrichtung empfohlen. Den Abschluss bilden eine schriftliche und eine praktische Prüfung. Die Teilnehmer(innen) erhalten ein Zertifikat des IEK.