

Yoga-Therapeut(in)

- Ausbildung Nr.: 142-1 / 143-2 / 141-2
- Dauer: 1 Intensivwoche
- Termine: Nr. 142-1: 15. August - 21. August 2011
Montag bis Sonntag, jeweils 8:00 – 17:00 Uhr
- Nr. 143-2: 12. - 18. März 2012
Montag bis Sonntag, jeweils 8:00 – 17:00 Uhr
- Nr. 141-2: 27. August - 02. September 2012
Montag bis Sonntag, jeweils 8:00 – 17:00 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, Köpenicker Str. 175, 10997 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 co-therapeutisch 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 – Einführung in die Energiekörper
- Indikation und Kontraindikation von Übungsabläufen
- Anatomie, Psychologie und Pathologie der Yogatherapie
- Asanas und deren anatomische Ausrichtung
- Indikationen und Kontraindikationen in den Asanas
- Korrekturmöglichkeiten in den Asanas
- Einführung ins Ayurveda (Typenlehre und Ernährung)
- Meditation in der Yogatherapie
- Pranayama im Yoga, verschiedene Atemtechniken (Indikationen und Kontraindikationen)
- Yogatherapie bei Asthma bronchiale, Schwangerschaft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Angst
- Yogatherapie bei Rückenbeschwerden und differentiellen Störungsbildern
- Yogatherapie in der Prävention und Rehabilitation
- Stressreduktion und Entspannung durch Yogatherapie
- 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
- Vertiefung der Selbstpraxis und Empathie

Aus dem Methodenteil

Die Ausbildung ist so aufgebaut, dass Selbsterfahrung und Praktizieren im Mittelpunkt stehen. In jeder Ausbildungseinheit wird die Yogatheorie behandelt und Übungsreihen mit intensiver Selbsterfahrung durchgeführt. In der Vertiefung I besteht die Möglichkeit, das Wissen der Ausbildung um die Themen Yogatherapie bei Diabetes, rheumatischen Erkrankungen, gastrointestinalen Störungen und bei Schmerz, sowie in der Vertiefung II um Yogatherapie und Essverhalten, Ernährung und Ayurveda, zu erweitern. 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 bildet eine praktische Prüfung. Die Teilnehmer(innen) erhalten ein Zertifikat des IEK.