

Informationen zur Yogatherapie Ausbildung 300h

Diese Ausbildung ist für Teilnehmer geeignet, die bereits eine Yogalehrer Ausbildung (mind. 200h) absolviert haben und die therapeutischen Aspekte des Yoga auf einer tieferen Ebene erfahren und verstehen wollen.

Wir orientieren uns auch hier an den Richtlinien der Yoga Alliance und bieten diese Ausbildung für Teilnehmer an, die Wert auf höchste Qualitätsstandards legen und ihr Wissen auch auf diesem Interessensgebiet vertiefen möchten.

Deshalb bieten wir Yogatherapie als eine Komponente von Physiotherapie-Methoden **unter sportwissenschaftlicher Leitung von Dipl. Sportwissenschaftler Holger Zapf** an.

Dauer der Ausbildung

Die UNIT Yogatherapie Ausbildung umfasst folgende Unterrichtseinheiten:

- 300 Stunden innerhalb von ca. 3-4 Jahren
- bestehend aus 6 Modulen à 50h mit verschiedenen Schwerpunkt-Themen
- jedes Modul dauert 5 Tage Mo-Fr oder Mi-So
- auch einzeln buchbar

Jeder Teilnehmer verfügt nach der Ausbildung über ein vertieftes yogatherapeutisches Wissen innerhalb der behandelten Themen.

Die Module können auch einzeln gebucht werden.

Aufbau der UNIT Yogatherapie Ausbildung 300h

Die UNIT Yogatherapie Ausbildung ist für Teilnehmer geeignet, die bereits eine mind. 200h Yogalehrer-Ausbildung abgeschlossen haben und ihr Wissen im yogatherapeutischen Bereich vertiefen und erweitern möchten.

Unter sportwissenschaftlicher Leitung als eine Komponente der Physiotherapie konzipiert, bietet die Ausbildung höchste Qualität für Teilnehmer, die während der Ausbildung auch auf höchste Flexibilität Wert legen.

Jedes Modul dauert 5 Tage und wird unter einen bestimmten Schwerpunkt gestellt. Die Ausbildung kann als Gesamtes gebucht und teilgenommen werden, aber auch in einzelnen Modulen nach und nach erweitert werden.

- Untere Extremitäten (Fuß, Knie, Hüftgelenk) – 50 UE
- Die Körpermitte (Lendenwirbelsäule und Becken) – 50 UE
- Der Oberkörper (BWS, HWS, Schulter/Nacken) – 50 UE
- Stressprävention (Burnout & Co.) – 50 UE
- Bewegte Anatomie (Therapeutisches Alignment & Spezialübungen) – 50 UE
- Atemtherapie – 50 UE

Was erwartet mich?

Innerhalb der UNIT Yogatherapie Ausbildung erwartet Dich eine Vertiefung in verschiedene yogatherapeutische Ansätze und Themen, sowie eine Ausweitung der Themen in den jeweiligen Bereichen.

Zum Ende der Ausbildung hat jeder Teilnehmer ein erweitertes Wissen in verschiedenen wichtigen Bereichen der Yogatherapie gesammelt und ist in der Lage, Menschen mit unterschiedlichen Beschwerdebildern professionell und kompetent zu unterrichten.

Themen & Inhalte der UNIT Yogatherapie Ausbildung

Jeder, der länger Yoga praktiziert, erfährt am eigenen Leib, wie durch Yoga die Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Schnell ist einem klar, wie wirkungsvoll Yoga erst sein muss, wenn man die unterschiedlichen Praktiken wie Pranayama, Asanapraxis, Philosophie (Yamas/Niyamas) und Meditation ganz gezielt einzusetzen weiß.

Das genau ist das Ziel der UNIT Yogatherapie Ausbildung 300h.

Innerhalb der Ausbildung gewinnen Sie tiefe Einblicke in die Arbeit des therapeutischen Yoga. Wie bei allen UNIT Yoga Ausbildungen steht bei uns die praktische Anwendbarkeit des Erlernten im Vordergrund. So ist diese Ausbildung aus dem tiefen Wunsch entstanden, Strukturen und Hintergründe des yogatherapeutischen Arbeitens so zu vermitteln, dass es sofort verstanden und angewendet werden kann.

Deswegen gibt es in jedem Spezialisierungsmodul zu jedem Beschwerdebild ganz konkrete Übungsserien jeweils mit folgenden inhaltlichen Elementen:

- speziell modifizierte Asanas/ Körperübungen
- beschwerdespezifische Pranayamas/ Atemübungen
- angepasste Meditationen/ Konzentrationsübungen
- angewandte & gelebte Yogaphilosophie / einfache und einprägsame Erklärungen
- bewegte Anatomie dringt noch tiefer in die anatomischen Besonderheiten ein und gibt Ideen für spezielle Übungen aus der Yogatherapie, verbunden mit einem sportwissenschaftlichen Ansatz.

In jedem der 6 Spezialisierungsmodule beleuchten wir das jeweilige Thema aus verschiedenen yogatherapeutischen Perspektiven, denn nicht bei jedem Teilnehmer kann bei dem gleichen Beschwerdebild auch die gleiche Maßnahme angewendet werden.

Hier orientieren wir uns immer an den am häufigsten auftretenden Krankheitsbildern!

Themen und Inhalte im Detail

Ausbildungsinhalte sind in jedem Modul sowohl in Theorie als auch in der Praxis:

- Anatomie (inkl. Faszien)
- funktionelle Anatomie
- Blickdiagnostik/ Beobachtung/ Anamnese
- spezielle Koordinations- & Kräftigungsübungen
- PNF
- statische Kraftentwicklung in den physiologisch wichtigen Gelenkwinkelstellungen
- Massagegriffe und Trigger Point Massagen
- Entspannung & Release
- spezielle Adjusts & Hilfestellungen
- spezifisches Pranayama/ Atemübungen
- Meditation/ Konzentrationsübungen
- Yoga-Philosophie/ angewandt & lebbar
- Bewegte Anatomie: anatomische Besonderheiten & Spezialübungen

Untere Extremitäten (Fuß, Knie, Hüftgelenk)

In diesem Spezialisierungsmodul beschäftigen wir uns ganz eingehend mit den Füßen, den Knie und Hüftgelenken und den am häufigsten auftretenden Beschwerdebildern in diesem Bereich, sowie den yogatherapeutischen Interventionsmöglichkeiten.

Gerade die Füße als Basis bei allen stehenden Tätigkeiten (im Yoga wie im Alltag) haben einen maßgeblichen Einfluss auf die Ausrichtung der Gelenke des gesamten Körpers, auch gerade auf das Knie- und Hüftgelenk.

Neueste Studien weisen darauf hin, dass z.B. Arthrose im Kniegelenk auch auf muskuläre Dysbalancen und damit eine unphysiologische Beanspruchung der Knorpelstrukturen im Kniegelenk zurückzuführen ist. Hierfür ist die korrekte Ausrichtung der Füße unumgänglich!

Auch Hüftbeschwerden können sich auf Fußfehlstellungen zurückführen lassen, können aber auch andere Ursachen haben.

Hier geht es darum, zu erkennen und zu verstehen, wie wir ganz gezielt yogatherapeutisch bei Beschwerdebildern der unteren Extremitäten durch Yoga intervenieren können.

Die Körpermitte (Lendenwirbelsäule und Becken)

In diesem Spezialisierungsmodul beschäftigen wir uns ganz eingehend mit der Lendenwirbelsäule, dem Becken sowie dem Ischiasnerv, den am häufigsten auftretenden Beschwerdebildern in diesem Bereich, sowie den yogatherapeutischen Interventionsmöglichkeiten.

Lendenwirbelsäulen-Probleme zählen nach den Erkrankungen der Atemwege zu den häufigsten Ursachen für Arztbesuche in Deutschland. Bandscheibenvorfall und Hexenschuss, aber auch Ischiasprobleme werden heutzutage oft konservativ - also ohne OP - behandelt. Die Ursachen für Rückenschmerzen können auf körperlicher Ebene zu finden sein (Sitzen ist das neue Rauchen!), aber auch auf psychischer Ebene.

Beides sind "Spezialgebiete" des Yoga, da im Yoga mit sehr viel Achtsamkeit auf körperlicher sowie mentaler Ebene gearbeitet wird. Gezieltes Kräftigen und Dehnen sowie Entspannungsübungen können oft sehr schnell eine Linderung der Beschwerden verschaffen.

Der Oberkörper (BWS, HWS, Schulter/Nacken)

In diesem Spezialisierungsmodul beschäftigen wir uns eingehend mit dem Oberkörper. Inhaltlich gehen wir dabei besonders auf die Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule, den Schulter- und Nackenbereich und die am häufigsten auftretenden Beschwerdebildern in diesem Bereich, sowie die yogatherapeutischen Interventionsmöglichkeiten ein.

Viele Yogis klagen über Schmerzen im Nackenbereich. Oft sind die Ursachen in einer durch vieles Sitzen oder durch Stress bedingten Fehlhaltung zu suchen. Dadurch, dass der Kopf nicht mehr lotgerecht getragen wird, die Schultern hochgezogen werden oder die Schulterblattmuskulatur nicht richtig beansprucht wird, muss die Nackenmuskulatur viel Haltearbeit leisten, wodurch diese sich verspannt.

Diesen und anderen Ursachen kann man in der Yogatherapie durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen aber auch mit Pranayama und Meditationen entgegenwirken.

Stressprävention (Burnout & Co.)

In diesem **Spezialisierungsmodul** beschäftigen wir uns ganz eingehend mit verschiedenen Stresssymptomen, den am häufigsten auftretenden Beschwerdebildern in diesem Bereich sowie den yogatherapeutischen Interventionsmöglichkeiten.

Burnout, Migräne und andere stressbedingte Erkrankungen scheinen eine typische Begleiterscheinung des Lebens in der heutigen Zeit zu sein.

Yoga bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, diesen zu begegnen.

Durch **gezielte Stresshormon-abbauende und Glückshormon-ausschüttende** Asana-Praxis, beruhigendes Pranayama, Meditationen, aber gerade auch durch die so heilsame Betrachtungsweise des Lebens in den Yoga-Sutren, kann der Yogatherapeut für mehr Balance im Leben - oder modern ausgedrückt - zu einer harmonischen Work-Life-Balance beitragen.

Bewegte Anatomie (Therapeutisches Alignment & Spezialübungen)

In **dieser Woche** wird auf anatomische Besonderheiten eingegangen. Nicht jeder Teilnehmer hat die gleichen anatomischen Voraussetzungen und nicht selten ist es als Yogalehrer bei der therapeutischen Arbeit ziemlich schwer herauszufinden, welche Übungen oder gar welche Hilfestellungen sich auf eine bestimmte Person mit einer besonderen Gelenkwinkelstellung anwenden lassen.

Wir entwickeln hier gezielte Übungen, die ihren Ursprung im Yoga, im sportwissenschaftlichen sowie auch physiotherapeutischen Bereich haben und stellen eine Verbindung zwischen verschiedenen Ansätzen her. Dies ist besonders spannend, da es nicht die eine Standardübung gibt. Die Erfahrung von jahrelanger therapeutischer Arbeit im Yogabereich wird hier auf einfache und anschauliche Art und Weise vermittelt und in bewegter Anatomie fühlbar gemacht.

Wichtige Fragen, die während der Praxis auftauchen, werden von verschiedenen Seiten beleuchtet und klar und verständlich beantwortet.

Das Mysterium Yogatherapie wird hier gelüftet und gibt jedem ein klares Verständnis von der Thematik und der Umsetzung mit seinen Schülern.

Atemtherapie

In **diesem Modul** tauchen wir ganz tief in die Wirkung der Atmung auf Körper und Geist ein. Denn wer die Atmung beherrscht, der wird automatisch ruhiger und gelassener. Schließlich sagen die Yogis, dass wir nicht nur Sauerstoff, sondern auch Prana – die Lebensenergie- mit dem Atem aufnehmen. Freue Dich auf diese Atemtherapie Ausbildung, die Dir ein tieferes Verständnis für Deinen Atem und deren Verbindung mit Deinen geistigen Prozessen gibt.

Wir beschäftigen uns mit der Anatomie der Atmung und besprechen Erkrankungen der Atemwege, wie z.B. Asthma. Auch der Zusammenhang zwischen Atem und Psyche wird beleuchtet sowie Fragen, wie ich über die Atmung meinen Geist entspannen kann. Hierzu nehmen wir auch Bezug auf das Yoga-Sutra und die Einbindung der Atmung in die Yoga-Philosophie.

Fokos liegt außerdem auf dem Erlernen von Pranayama-Übungsreihen, die wir im Alltag gezielt bei Problemen, wie Stress, Heuschnupfen oder Asthma anwenden können.

Die Grundfragen der Ausbildung lauten:

- Wie kann ich als Yogatherapeut unterstützen, wenn die Ursachen für ein Leiden auf physiologischer oder psychosomatischer Ebene verortet sind?
- Wie kann ich durch modifizierte Asanas, Massagegriffe und Trigger Point Massagen, Hilfsmittel (vom Block bis zur Black Roll) speziellen Pranayamas, Gesprächen über Yogaphilosophie meinem Gegenüber helfen?
- Welches anatomische, aber auch yogaspezifische Wissen braucht der Yogalehrer, um Sicherheit in seinem Tun zu erlangen?

Dabei sind die einzelnen Spezialisierungsmodule in sich inhaltlich abgeschlossen, sodass man nach dem jeweiligen 5-tägigen Modul schon beginnen kann, an sich selbst oder mit anderen zu arbeiten.

Diplom/Zertifikat

Nach erfolgreich abgeschlossener UNIT Yogatherapie Ausbildung 300h erhält jeder Teilnehmer das UNIT Yogatherapie 300h Zertifikat.

Achtung: Dieses Zertifikat berechtigt nicht zum Tragen des Titels "Yogatherapeut", sondern weist lediglich auf die Teilnahme an einer therapeutischen Spezialisierung als Yogalehrer hin.

Ausbildungsgebühren

Detail	Gebühr	Bemerkung
Modul 1-6 Gesamtbuchung	5.400,- €	regulär
Modul 1-6 Gesamtbuchung mit Frühbucherrabatt	5.100,-€	Bei Anmeldung bis 2Monate vor Ausbildungsbeginn
Einzelmodul	950,- €	Bei Buchung von einem Modul
Ratenzahlung	ab 245,€	

Eine Einzelbuchung der Module ist möglich. In diesem Fall betragen die Kosten 950,-€ pro Modul.

Als **staatlich anerkannte Ergänzungsschule** sind wir für diese Ausbildung von der Mehrwertsteuer befreit.

Ratenzahlung mit individueller Zahlungsvereinbarung ist möglich.

Bei Fragen zur Ausbildung oder Ratenzahlung zögere nicht, uns persönlich zu kontaktieren unter: Fon 0611. 890 66 891 oder E-Mail info@unit-ausbildung.de

Im Preis enthalten sind:

- 6 Themen-Module
- Umfangreiche Ausbildungsunterlagen
- Videoinhalte der 6 Yogatherapie Module unserer E-Learning Plattform www.unit-yoga-online.de. Bei Buchung eines Einzelmoduls sind die Videoinhalte dieses Moduls inklusive.

Teilnahmevoraussetzungen:

Die Teilnahmevoraussetzung ist ein Yogalehrer Diplom 200h und eine regelmäßige Yogapraxis. Wir behalten uns vor, bei Unterschreitung der von uns festgelegten Mindestteilnehmerzahl, die Ausbildung zeitlich zu verschieben oder abzusagen.

Prämiengutscheine/Förderungen

Es gibt in den Bundesländern unterschiedliche Förderungen für Weiterbildungen. Hierzu müssen jedoch gewisse Voraussetzungen erfüllt sein wie z.B.

- Die Weiterbildung sollte dem Berufswunsch entsprechen
- Erwerbstätigkeit von mind. 15 Std. pro Woche (oder in Eltern- oder Pflegezeit mit Vertrag über mind. 15 Std. pro Woche)
- Zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 20.000 € (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten)
- Es können keine zusätzlichen Zuschüsse für die Ausbildung beantragt werden
- Anmeldung für Yogalehrer Ausbildung auch VOR Beratungstermin zur Bildungsprämie möglich, Rechnung darf lediglich noch nicht ausgestellt sein

Bitte informiere Dich, welche Fördermöglichkeiten es in Deinem Bundesland gibt.

Weitere Informationen bekommst Du hier:

UNIT Yoga Aus- und Weiterbildung
Biebricher Allee 30
65187 Wiesbaden
Tel: 0611 / 890 66 891

info@unit-ausbildung.de

Namasté

UNIT Yoga Aus- & Weiterbildung
Anerkanntes Ausbildungsinstitut der American Yoga Alliance

