

RückenYoga TrainerIn - Basiskurs



Bildungszentrum **REHastudy**
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

RückenYoga TrainerIn - Basiskurs

YOGA FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN – BASISKURS FÜR FACHPERSONEN IM MEDIZINISCH-THERAPEUTISCHEN BEREICH

EINLEITUNG

Rückenbeschwerden sind meist mit starken Schmerzen und Einschränkungen verbunden. Sie sind nach wie vor der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit. Bei der Entstehung spielt neben einseitiger Bewegung und vielem Sitzen auch die Psyche eine grosse Rolle.

Yoga bietet Synergien, wie kaum eine andere Bewegungsform: Gezielte Körperübungen stärken die Muskulatur, andere steigern die Dehnfähigkeit der Gewebe und halten die Wirbelsäule beweglich. Dabei ist ein Gleichgewicht aus Stabilität und Flexibilität das zentrale Thema. Beides sind Eigenschaften, die für einen gesunden Körper und Geist entscheidend sind, denn sie beeinflussen die äussere und innere Haltung. Mentale Stabilität ist eine wichtige Voraussetzung psychischer Gesundheit. Sie erlaubt uns, flexibel auf unerwartete oder belastende Ereignisse, die wir als Stress erleben, zu reagieren.

Der Kurs richtet sich an Therapeuten und Kursleiter, die Aspekte des Yoga als ganzheitliche Übungspraxis für Körper, Geist und Seele selbst erfahren wollen, um diese gezielt in die Therapie und/oder Interventionen der Prävention von Rückenbeschwerden (z. B. im Rahmen der Rückenschule) oder der Gesundheitsförderung (z. B. im betrieblichen Setting) zu integrieren.

Du lernst die Zusammenhänge zwischen dem Körper und der Psyche kennen und die Patienten oder Klienten sicher im Bezug auf die Auswahl der vorgestellten Körperhaltungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) und Meditationen (Dhyana) anzuleiten. Das Training der Achtsamkeit als kognitive Leistung bildet dabei das Bindeglied.

ZIELE

Du kannst nach diesem Kurs

- die Wechselwirkung zwischen dem Körper (speziell dem Rücken) und der Psyche erklären
- die Patienten/Klienten sicher in Bezug auf die Auswahl der vorgestellten Körperhaltungen, Atemübungen und Meditationen anleiten
- Achtsamkeit als Werkzeug zur Stressreduktion und als Ressource anwenden

INHALTE

- Theoretische Einführung in Hatha Yoga
- Yogapraxis (inkl. Sonnengruss)
- Achtsamkeitstraining in Theorie und Praxis
- Atemübungen
- Erarbeiten der Körperhaltungen

- Body Scan aus der Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)
- Meditation in Theorie und Praxis
- Hilfsmittel für Übungsvariationen
- Dynamische Übungsfolgen
- Feedback und Abschlussmeditation

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Präsentation theoretischer Inhalte
- Praktische Vorstellung der Übungen und Variationen
- Gemeinsames Üben praktischer Inhalte mit Hilfestellung und Feedback durch die Lehrperson
- Erarbeiten von Fallbeispielen und Übungsfolgen in Kleingruppen
- Begleitende Selbstreflexion nach einzelnen Lernabschnitten durch die Lehrperson

Maximale Gruppengröße: 20 Teilnehmer mit einer Lehrperson

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Monika A. Pohl



- Heilpraktikerin für Physiotherapie
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung
- Inhaberin und Geschäftsführerin der Physioyoga Akademie
- Autorin zahlreicher Ratgeber und Fachbücher zur Gesundheitskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung
Aktuelle Neuerscheinung: 30 Minuten Gesunder Lebensstil, GABAL Verlag, ISBN 978-3-86936-948-8
- Motto: „Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben.“

KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Sportwissenschaften, Gesundheitspädagogik
Interessierte Personen aus weiteren medizinisch-therapeutischen Berufsgruppen auf Anfrage.

Teilnahmevoraussetzungen

Berufsdiplom
(Vorkenntnisse im Yoga sind für die Teilnahme nicht erforderlich.)

LEITUNG

Monika Pohl

BEMERKUNGEN

Du benötigst bequeme (Sport-)Kleidung für die Praxis.

Gerne kannst Du Dein eigenes Yogazubehör (Matte, Sitzkissen, Blocks, Gurt, etc.) mitbringen, sofern vorhanden.

Dauer	Datum	Kursort	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
2 Tage à 8 Stunden und à 45 Minuten	29.08.-30.08.2020	Winterthur	09.00 - 17.00 Uhr	20360	CHF 4