



yogasaram®

## Ausbildung Yogatherapie 2018 – 2019

### Yogatherapie – Die Kunst des tiefergehenden Yogaunterrichts

In der yogasaram® Yogatherapieausbildung geht es vor allem um Yoga-Einzelunterricht für Klienten mit einschränkenden Befindlichkeiten. Viele Menschen kommen mit Beschwerden aber auch in den Gruppenunterricht. Die Ausbildung befähigt Yogalehrende, ihren Gruppenunterricht wesentlich flexibler zu gestalten, und gibt ihnen die Sicherheit, auch herausfordernden Gegebenheiten gerecht zu werden.

Die Ausbildungsteilnehmer lernen mehr als nur anatomisch und atemphysiologisch korrektes Anleiten. Sie erarbeiten sich:

- das wichtigste medizinische, psychologische, ayurvedische und yogatherapeutische Wissen, um den einzelnen Menschen umfassend und ganzheitlich begleiten zu können.
- die Kompetenz der differenzierten Anwendung von Āsanas, Prāṇāyāmas und Meditations-techniken mit einer funktionalen Sicht auf den Körper, einer energetischen Sicht auf den Atem und einer strukturierenden Sicht auf den Geist.

Die Ausbildung schöpft aus der Tiefe der Yogaphilosophie und legt einen besonderen Schwerpunkt auf die Synthese von Yoga, Medizin und Psychosomatik.

**Umfang der Ausbildung:** 2 Jahre (300 UE) / aufgeteilt in 4 Blöcke à 7 Tage / inkl. 8 Einzelstunden / zzgl. Hausarbeiten

**Ausbildungsbeginn:** 16. September 2018

**Bewerbungsfrist:** 31. Mai 2018

**Ausbildungsorte:** yogasaram® in der Gesundheitspraxis „Vitaliq“, 60316 Frankfurt am Main und im Seminarhaus Sampurna, 65388 Schlangenbad-Bärstadt

**Dozenten:** Jürgen Slisch und Team

**Kosten:** 3.960,- EUR Seminargebühr (Ratenzahlung 4.200,- EUR) zzgl. 640,- EUR für 8 Einzelstunden und 200,- EUR Prüfungsgebühr

**Voraussetzungen:**

- Abgeschlossene Yogalehrausbildung (mindestens 500 UE)
- Yoga-Unterrichtserfahrung
- Schriftliche Bewerbung
- Stabiles Persönlichkeitsprofil
- Persönliches Aufnahmegespräch

**Zielgruppe:** Yogalehrende (mit pädagogischem, sozialem, medizinischem und/oder therapeutischem Grundberuf; ist aber keine notwendige Voraussetzung)

**Teilnehmerzahl:** Mindestens 16 / maximal 24 Teilnehmer/innen

**Abschlussprüfung:** Facharbeit (2 Fallstudien) und schriftliche Prüfung

**Abschlusszertifikat:** Yogatherapeutin / Yogatherapeut yogasaram®

**Ziel der Ausbildung:** Kompetenzerweiterung zum therapeutischen Yoga-Einzelunterricht

**Anmeldung:** Bei Cornelia Slisch – [cornelia@yogasaram.de](mailto:cornelia@yogasaram.de)

## Wichtige Hinweise

Yogatherapie ersetzt keine ärztliche und psychotherapeutische Diagnose und Indikation, sondern versteht sich als unterstützendes und ergänzendes Verfahren.

Der Abschluss dieser Ausbildung autorisiert **nicht** zur Ausübung der Heilkunde, soweit diese Autorisierung nicht anderweitig besteht (z. B. Medizinstudium, Heilpraktiker-Prüfung, o. ä.).

## Hauptbausteine der Ausbildung // Anatomie – Krankheitsbilder – Philosophie

### 1. Grundlagen der Anatomie – Grundprinzipien der Bewegung

#### Yogatherapie – Therapeutischer Ansatz im Einzelunterricht

Für den therapeutischen Einzelunterricht bei einschränkenden Befindlichkeiten ist es erforderlich, das Potenzial der Āsanas sehr genau zu kennen und zu wissen, welche kleinsten Veränderungen dem Klienten dienlich sind. Das wird in der Ausbildung gelehrt und geübt.

#### Lehrinhalte:

- Vertiefende Anatomie von Rücken, Schulter-Arm-Hand-Bereich und Hüft-Bein-Fuß-Bereich
- Anatomisch korrektes Üben unter Berücksichtigung von Prinzipien aus der Spiraldynamik®
- Haltungs- und Bewegungsanalyse / Endokrines System (Hormone) / Neuronales System

### 2. Grundlagen der Krankheitsbilder – somatisch-psychosomatisch/psychisch-psychosomatisch

#### Yogatherapie – Interdisziplinäres Heilen statt Kurieren von Symptomen

Was die Yogis schon vor 2.500 Jahren wussten, bestätigt heute die Hirnforschung: Körper, Bewegung, Atmung und Geist hängen eng zusammen und bedingen einander. Es gilt, individuelle Befindlichkeiten auf diese Weise wahrzunehmen und mit interdisziplinären Mitteln zu beeinflussen. In unserer Ausbildung vereinen wir die körperbezogenen Ansätze aus der Spiraldynamik®, Osteopathie und dem Ayurveda mit Ansätzen aus der Schulmedizin, Psychologie, Philosophie und den Weisheitslehren des Yogasūtra und der Upaniṣaden.

#### Lehrinhalte:

- Formen von Belastungen, Erlebnisbearbeitungen und Präventionsmöglichkeiten
- Formen des körperlichen Ausdrucks einschränkender Befindlichkeiten
- Formen der Betrachtungsweise aus medizinischer und ayurvedischer Sicht

### 3. Grundlagen der Philosophie – mentale, emotionale und energetische Bereiche

#### Yogatherapie – Therapeutische Philosophie

Der Geist ist der dominierende Bereich im Körper-Atem-Geist-Komplex des Menschen. Denk-, Fühl- und hieraus resultierende Handlungsmuster haben hier ihren Ursprung. Ein konstruktiver Umgang mit diesen menschlichen Anteilen lässt sich ühend lernen.

#### Lehrinhalte:

- Vertiefendes Verständnis des Geistes und Möglichkeiten zur Entwicklung (u. a. Prāṇāyāma)
- Yogatherapeutische Tools zur Ursachenerforschung / Gesprächsführung
- Ansatzpunkte strukturierter Geistesschulung / therapeutische Philosophie

<b>Termine:</b>	<b>Block 1</b>	16. – 23. September 2018
	<b>Block 2</b>	17. – 24. Februar 2019
	<b>Block 3</b>	8. – 15. September 2019
	<b>Block 4</b>	Termin folgt

**Seminarzeiten:** 7-Tage Woche      Sonntag, 18:30 Uhr bis Sonntag, 13:00 Uhr

**Seminarort:** Seminarhaus Sampurna, 65388 Schlangenbad-Bärstadt; [www.sampurna.de](http://www.sampurna.de)

### Ausbildungsleitung



**Jürgen Slisch** (Dipl.-Ing. für Architektur und Städtebau TU München / Philosoph)

- Yogalehrer BDY/EYU
- Yogatherapist (Ausbildung bei T.K.V. Desikachar / Chennai, Indien)
- Leiter der Yogaschule yogasaram® in Frankfurt am Main und Gelnhausen
- Autorisierter Ausbilder für Yogalehrende (durch T.K.V. Desikachar)
- Yogalehrer des Yogawegs ([www.yogaweg.de](http://www.yogaweg.de))
- In laufender Weiterbildung bei R. Sriram (seit mehr als 20 Jahren)
- Ayurveda-Berater (Ausbildung bei Dr. E.P. Jeevan B.A.M.S.)
- Gastdozent an verschiedenen Ausbildungsstätten

**Dozenten** / Profile (Alle Dozenten sind Yogalehrer BDY/EYU mit langjähriger Unterrichtserfahrung)

**Jürgen Slisch – Leitung, Ausbildung zum Yogatherapist, Yoga Teacher Trainer** / Yogaphilosophie

**Dr. Corina Aguilar-Raab – Dipl. Psychologin** / Medizinische Krankheitsbilder, Psychologie

**Alexander Peters – Heilpraktiker** / Ayurveda, Krankheitsbilder

**Dagmar Dührsen – Heilpraktikerin** / Ayurveda, Krankheitsbilder

**Anja Waldbauer – Krankenschwester, Spiraldynamik®-Fachkraft Level Intermediate** / Anatomie

**Constanze Tüffers – Heilpraktikerin, Osteopathin D.O.®** / Osteopathie

**Cornelia Slisch – Ausbildung zum Yogatherapist, Yoga Teacher Trainer** / Haṭha-Yoga

**Natalie Streichert – Ganzheitliche Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin** / Ayurveda

**Karen Kold Wagner – Pädagogin, Yoga Teacher Trainer** / Prāṇāyāma

Evtl. weitere Gastdozenten zu den Themen: Rechtliche Grundlagen und Phänomenologie

**Ausführliche Infos zu den Dozentenprofilen unter** <http://yogasaram.de/team>

## Ausbildungsprogramm

### Block 1

#### Wochenendseminar (2 Tage)

##### Einführung / Jürgen, Cornelia

- Was ist Yogatherapie?
- Rechtliche Grundlagen
- Yogatherapeutenrolle, Interaktion und Kommunikation
- Ursache und Wirkung
- Symptom und Krankheit
- Der Mensch – systemrelevante Gesetzmäßigkeiten

#### Wochenseminar (5 Tage)

##### Grundlagen / Jürgen, Cornelia

- Körperstrukturen und Bewegungsmuster
- Polarität und dynamische Balance von Bewegung und Ruhe
- Subjektivität und Objektivität
- Krankheitsbild und Befindlichkeit, Zustand

##### Anatomie I / Anja

- Vertiefende Anatomie des Rückens und Grundprinzipien der Bewegung

##### Ayurveda I / Natalie

- Ernährung aus ayurvedischer und yogatherapeutischer Sicht

##### Krankheitsbilder I / Corina

- Krankheitsbilder aus medizinischer Sicht
- Einführung: Prävention, Modelle von Gesundheit und Krankheit, Stress

### Block 2

##### Anatomie II / Anja

- Anatomisch korrektes Üben unter Berücksichtigung von Prinzipien aus der Spiraldynamik®

##### Yoga-Tools I / Jürgen, Cornelia

- Individualität und Komplexität
- Beobachtung
- Āsana, Prāṇāyāma, Rezitation

##### Krankheitsbilder II / Corina

- Allgemeine und lebensverkürzende Krankheiten, psychische Belastung
- Interventionsmöglichkeiten, Therapie

### Block 3

#### Psychologie / Corina

- Krankheitsbilder aus psychologischer Sicht
- Psychische, psychosomatische Störungen

#### Ayurveda II / Alexander

- Krankheitsbilder aus ayurvedischer Sicht

#### Osteopathie / Constanze

- Osteopathie

#### Yoga-Tools II / Jürgen, Cornelia

- Fallbeispiele
- Āsana, Prāṇāyāma, Rezitation

### Block 4

#### Yoga-Tools III / Karen, Jürgen

- Krankheitsbilder aus yogatherapeutischer Sicht
- Prāṇāyāma

#### Ayurveda III / Dagmar

- Psychologische Themen aus ayurvedischer Sicht

#### Yoga-Tools IV / Anja, Jürgen

- Yogatherapie: Planung, Unterricht, Dokumentation
- Meditation

#### Philosophie / Jürgen

- Phänomenologie
- Therapeutische Philosophie

#### Prüfung / Jürgen, Cornelia

- Zusammenfassung
- Prüfung / Abschluss

### Wissenschaftlicher Beirat

#### R. Sriram, Yogagelehrter

Fachbereiche: Yoga, Yogatherapie, Supervision, Intervention

#### Dr. med. Gesine Göring-Haschemian, Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie, Fachärztin für Allgemeinmedizin

Fachbereiche: Psychotherapie, Coaching, Supervision

#### Dr. Corina Aguilar-Raab, Dipl. Psychologin

Fachbereiche: Psychologie, Somatik, Psychosomatik, Intervention

Stand: 31.01.2018