



### Einführung

In diesem Programm zur Yoga-Therapie möchten wir Ihnen die Essenz aus traditionellem Yoga und Ayurveda sowie den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft näher bringen. Wir führen die grundlegenden Lehren des legendären Yogi Krishnamacharya mit den aktuellen medizinischen Kenntnissen zu einem qualitativ hochwertigen Intensivkurs im Bereich der Yoga-Therapie bei Erkrankungen des Bewegungsapparates zusammen. Das Programm ist so gestaltet, dass es sich speziell an Yogalehrer/innen und fortgeschrittene Praktizierende richtet, aber auch für verwandte Bereiche offen ist.

Sofern möglich, wird die Synthese der Theorie von medizinischem und traditionellem Therapie-Wissen durch Falldemonstrationen, gemeinsames Erforschen und intensives praktisches Üben bereichert, um so das Erlernte durch die eigene Erfahrung unmittelbar zu erleben und zu vertiefen. Es sollen Richtlinien und Therapieprinzipien erarbeitet werden an Hand derer der Umgang mit Beeinträchtigungen oder Erkrankungen im Yogaunterricht effektiver und sicherer gemacht wird. Ziel ist es, die neu gewonnenen Kenntnisse sofort in die eigene Unterrichtspraxis – insbesondere in den Einzelunterricht – integrieren zu können.

### Programmstruktur

**Jedes der folgenden Module kann unabhängig voneinander besucht werden und ist so konzipiert, dass Sie die gewonnenen Erkenntnisse unabhängig von denjenigen aus anderen Modulen anwenden können.**

Für jedes Modul wird ein Zertifikat ausgestellt. Nach Abschluss aller Module kann ein Gesamtzertifikat erworben werden.

**Modul 1:** Lendenwirbelsäule, Becken und untere Extremitäten  
(Bewegungsapparat, Teil 1)

**Modul 2:** Brust- und Halswirbelsäule, Schultergürtel und obere Extremitäten  
(Bewegungsapparat, Teil 2)



# Svastha Yoga des Krishnamacharya

## YOGA THERAPIE PROGRAMM

**Module 3 und 4:** Erkrankungen anderer Körpersysteme (z.B. Diabetes, Asthma, Hypertonie usw.)

**Module 5 und 6:** Yoga-Psychologie und -Philosophie / Behandlung des Geistes

**Modul 7:** Abschlusskurs zur Integration des Gelernten, Repetition und Ausblick auf angrenzende Bereiche

Darüber hinaus wird es die Möglichkeit geben, in spezifischen Wochenendkursen oder Workshops spezielle Themen unabhängig voneinander intensiver zu erforschen (z.B. spezifische Erkrankungen, Ayurveda u.a.).

### **Hinweis**

Aus rechtlichen Gründen wird darauf hingewiesen, dass die Teilnahme am Kurs nicht berechtigt, therapeutisch tätig zu werden, wenn man nicht eine Ausbildung in einem medizinischen Grundberuf hat.



## **Modul 1: Lendenwirbelsäule, Becken und untere Extremitäten**

### ***Inhalt***

1. Übersicht über die Anatomie und die Funktionen von Lendenwirbelsäule, Becken, Hüft-, Knie- und Fußregion sowie Analyse von Körperhaltung und Bewegung.
2. Praktische Erforschung („hands-on“) der relevanten funktionellen Anatomie in Asanas.
3. Beobachtung der Körperstruktur und funktion: Worauf muss ich achten? Was ist physiologisch und was nicht?
4. Systematische Darstellung der verschiedenen Erkrankungen der Lendenwirbelsäule, des Beckens und der unteren Extremitäten und ihrer besonderen Relevanz für Yogalehrer/innen:
  - a. Welche Erkrankungen liegen am häufigsten vor?
  - b. Ursachen und mögliche Symptome einer Erkrankung sowie zu Grunde liegende Prozesse - die Rolle von Körper und Geist
  - c. Behandlung der häufigsten Rückenprobleme
5. Angesprochen werden beispielsweise im Bereich des unteren Rückens:
  - a. Erkrankung der Bandscheiben
  - b. Instabilität
  - c. Facettengelenksyndrom
  - d. Iliosakralgelenks-Dysfunktion
  - e. Weichteil-Erkrankungen: Muskeln, Bänder, Sehnen
6. Schrittweise Erörterung des Umgangs mit diesen Erkrankungen mit den Mitteln des Yoga (vor allem durch Bewegung und Atmung in Rahmen von intelligent strukturierten Asanafolgen)
7. Befassung mit den klassischen Yoga-Methoden von Krishnamacharya (Vinyasa krama und Sequenzenbildung, Sikshana/Rakshana usw.) kombiniert mit modernen medizinischen Konzepten (Schmerzfreiheit, Mobilität, Stabilität, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität u.a.).



# Svastha Yoga des Krishnamacharya

## YOGA THERAPIE PROGRAMM

8. Was sollte ein/e Yoga-Lehrer/in über die modernen medizinischen Behandlungsmöglichkeiten und die gängigsten operativen Eingriffe (z.B. Hüftgelenkersatz) wissen?
9. Übersicht über die Rolle des Geistes, Pranayama sowie Möglichkeiten der Visualisierung und Imagination im Rahmen der Behandlung.
10. Überblick über die ayurvedische Perspektive und die am häufigsten verwendeten ayurvedischen Rezepturen zur Behandlung dieser Erkrankungen.

### **Dauer**

Mittwoch, 19. Mai 2010, bis Pfingstmontag, 24. Mai 2010.

### **Kurszeiten**

09.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr; Donnerstag, 20. Mai 2010, von 11.00 Uhr bis 19.00 Uhr

### **Räumlichkeiten**

Prana-Yogaschule  
Bismarckstr. 97/98  
10625 Berlin-Charlottenburg  
[www.prana-yogaschule.de](http://www.prana-yogaschule.de)

### **Kosten**

Anmeldung bis 15. Januar 2010: 555,- Euro (10 % Rabatt)  
Anmeldung von 16. Januar bis 31. März 2010: 585,- Euro (5 % Rabatt)  
Anmeldung ab 01. April 2010: 620,- Euro

Bei Stornierung der Anmeldung bis zum 31. März 2010 werden 10% der Kursgebühren einbehalten. Ab diesem Zeitpunkt werden 20% der Kursgebühren einbehalten.

### **Kontakt**

Prana-Yogaschule  
Telefon: +49/30/49783295  
E-mail: [info@prana-yogaschule.de](mailto:info@prana-yogaschule.de)

oder  
direkt

Dr. Günter Niessen  
Fon: +49/30/86312302  
E-mail: [info@yogaundorthopaedie.de](mailto:info@yogaundorthopaedie.de)



### Referenten



**Ganesh Mohan** ist als Arzt sowohl in westlicher Medizin als auch in Ayurveda ausgebildet und lebt in Chennai, Indien. Yoga lernte er bei seinen Eltern seit frühester Kindheit. Sein Vater, A.G. Mohan, war über einen Zeitraum von 18 Jahren von 1971 bis 1989 persönlicher Schüler von Krishnamacharya. Seine Mutter, Indra Mohan, unterrichtet seit über 35 Jahren in dieser Tradition. Ganesh ist ebenfalls sehr versiert in den Bereichen der Yoga-Philosophie und der vedischen Rezitation. Er ist Gastdozent auf vielen internationalen Konferenzen und leitet Workshops u.a. zum Thema Yoga-Therapie rund um die Welt.



**Dr. med. Günter Niessen** ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und hat eine Praxis für Yoga und Orthopädie in Berlin. Durch seine vorausgegangene Ausbildung als Physiotherapeut sowie zahlreiche Weiterbildungen in Trainingstherapie/Sportmedizin, Funktionsanalyse des Bewegungsapparates, Manueller Medizin, Chirotherapie und Neuraltherapie verfügt er über tiefgreifende Erfahrungen in der strukturellen Körpertherapie. Er praktiziert seit über einem Jahrzehnt Yoga und ist zertifizierter Yogalehrer (BDY/EYU bzw. YA). In den letzten 20 Jahren behandelte er eine große Zahl von Patienten mit Erkrankungen des Bewegungsapparates mit konservativen und operativen Maßnahmen unter Berücksichtigung einer ganzheitlichen Perspektive.

## Modul 2: Brust- und Halswirbelsäule, Schultergürtel und obere Extremitäten

Dieses Modul wird vom **18. September bis zum 23. September 2010** ebenfalls in **Berlin** stattfinden.

Volle Programminformationen werden in Kürze verfügbar sein.