

Yoga bei Beschwerden des Bewegungsapparates



Referent: Dr. med. Günter Niessen
Facharzt für Orthopädie und Unfall-
chirurgie, Yogalehrer BDY/EYU und YA,
staatlich anerkannter Physiotherapeut,
Fortbildungen u.a. bei A. G. und Indra
Mohan (Yoga-Therapie), Dr. Shrikrishna
(3-jährige Pranayama-Weiterbildung)
sowie Dr. Jeevan (Ayurveda).



Als YogalehrerInnen stehen wir immer wieder und vielleicht auch immer häufiger vor dem Problem, dass Teilnehmende Beschwerden und Schmerzen mit ihren Gelenken, Sehnen, Bändern, Muskeln, Knochen und Bandscheiben (dem so genannten Bewegungsapparat) entwickeln oder bereits haben und trotzdem gerne weiter Yoga üben würden. Dies kann uns sowohl im Einzelunterricht als auch im Gruppenunterricht manchmal an die Grenzen des Verständnisses bringen und im Unterricht erheblich verunsichern. Was darf jemand mit akuten oder chronischen Schmerzen im unteren oder oberen Rücken eigentlich üben und was sollte er/sie beachten? Wie kann ich TeilnehmerInnen mit Schmerzen im Bereich der Schulter, der Hüfte oder des Kniegelenkes helfen, trotzdem weiter Yoga zu üben und was sollte ich dabei beachten? Was steckt hinter einer Diagnose wie »Meniskus-Schaden« oder einer Operation wie zum Beispiel einer »Arthroskopie«? Welche Krankheiten sind häufig und wie entstehen sie bzw. was kann ich im Rahmen des Yoga-Unterrichts einzelnen Teilnehmenden mitgeben, der an solchen Beschwerden leidet? Wo sind meine persönlichen Grenzen? Wie lassen sich Prinzipien formulieren, an denen wir unseren Yoga-Unterricht ausrichten können, um solche TeilnehmerInnen nicht ausschließen zu müssen und ihnen nicht zu schaden? Und – nicht zuletzt – wie lassen sich die eigenen Ängste und Unsicherheiten im Umgang mit Erkrankungen des Bewegungsapparates abbauen? Dieses Wochenende ist gedacht als Einführungsworkshop mit einer Mischung aus Theorie und Praxis und viel Raum für individuelle und allgemeine Fragen rund um die Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Bitte mitbringen

- (falls vorhanden) ein Buch zur Anatomie, in dem vielleicht das ein oder andere nachgeschaut und angemerkt werden kann.
- Neugier und wenn möglich eine Liste mit Fragen zu den Problemen aus dem eigenen Yogalehrer-Alltag. Diese Liste kann mir auch vor dem Seminar zugemailt werden, damit ich die Fragen vorab etwas strukturieren kann.

Zielgruppe: Yogalehrerinnen und Yogalehrer

Termin: 25.06.2010 (15.00 Uhr) – 27.06.2010 (15.00 Uhr)

Ort: Prana-Yogaschule Berlin-Charlottenburg (www.prana-yogaschule.de)

Unterkunft: Jede/r TeilnehmerIn in Eigenverantwortung

Kosten: 220,- Euro

Anmeldung: info@yogaundorthopaedie.de