



1¹/₂-jährige
**Ausbildung zum/zur
Yogatherapeuten/in**



Ausbildung zum/zur Yogatherapeuten/in

Inhalt

3
Die Ausbildung

4/5
Die Inhalte
der Ausbildung

6/7
Anwendungsbe-
reiche der Ausbil-
dung

8
Dauer und Orte
der Ausbildung,
Info Abende,
Anmeldung

Yogatherapie ist die wissenschaftlich fundierte Anwendung von Yogatechniken zur gezielten Vorbeugung und Heilung von Krankheiten.

Bei der Yogatherapie Ausbildung handelt es sich um eine qualifizierte Weiterbildung für Yogalehrende, die ihr Fachwissen vertiefen wollen, durch erweiterte Kompetenzen und Qualifikationen ihren Unterricht bereichern und sich zusätzliche berufliche Chancen eröffnen wollen.

Die noch junge medizinische Disziplin des therapeutischen Yoga genießt in den Gesundheitssystemen Indiens und der USA bereits hohen Ruf und beträchtlichen Stellenwert im Bereich der Komplementärmedizin.

Therapeutisches Yoga wird zweifellos in der zukünftigen Medizin eine bedeutende Funktion einnehmen und wir Yogalehrenden sollten uns optimal auf diese Aufgabe vorbereiten.



Ravi Thomas Persche

Ausbilder/Seminarleiter

Ravi Thomas Persche

ist seit 1999 Yogalehrer (BYV) und seit 2000 Heilpraktiker (BDH), seit 2002 in eigener Praxis tätig. Ayurveda-Ausbildung bei Dr. Tambe im Atmasantulana-Village in Indien. Seit 2001 Aus- und Weiterbildungen in Yogatherapie im Kaivalyadhama-Yogainstitut, Lonavla, Indien. Seit 2004 leitet Ravi die Yogatherapie-Ausbildungen im Yoga-Vidya e.V.



Claudia Persche

Claudia Persche, Dipl.Ing. Architektur

ist Yogalehrerin mit vielen Jahren Unterrichtserfahrung. Sie ist Ayurvedatherapeutin, Yogatherapeutin und seit 1995 mit dem Kaivalyadhama-Yogatherapie-Institut in Lonavla, Indien verbunden. Sie arbeitet zusammen mit ihrem Mann Thomas Persche in eigener Praxis in Olfen i. Westf. Sie leitet zusammen mit Thomas Persche seit 2004 die Yogatherapie-Ausbildung im Yoga-Vidya e.V.



Passive Dehnung des Brustkorbes

Yogatherapie ist der gezielte Einsatz eines individuell gestalteten Yoga-programms zur Behandlung bestimmter Krankheitsbilder. Durch die vollkommen nebenwirkungsfreie Anwendung von Yogatechniken können zahlreiche Beschwerden gelindert oder geheilt werden.

Die Ausbildung

Während der Ausbildung werden die anatomischen und physiologischen Grundlagen erarbeitet. Du erwirbst exakte Kenntnisse über die Entstehung von Krankheiten, deren Ursachen, Auswirkungen und Behandlungsmöglichkeiten. Diese medizinischen Grundlagen bilden eine wertvolle Basis für vertiefende, weiterführenden Ausbildungen zum Beispiel zum/r Heilpraktiker/in.

Die Wissenschaft der Yogatherapie

In Theorie und Praxis erfährst Du die Grundprinzipien der yogatherapeutischen Behandlung wie:

- Gesprächsführung und Befunderhebung
- Haltungsanalyse und Erkennen von Haltungsanomalien
- Anamnese und Diagnostik
- Erstellung und Durchführung eines yogatherapeutischen Behandlungsplanes
- Fachgerechte Dokumentation und Auswertung einer Therapie

- Grundlagen der ayurvedischen Gesundheitslehre
- die ayurvedische Konstitution
- Korrekturmaßnahmen bei Vata-, Pitta-, Kaphastörungen

Grundlagen der Ernährungslehre

- yogische Ernährungslehre
- Ernährung nach den 3 Doshas
- Herzdiät
- Ernährung bei Krebs, Asthma, Diabetes, Allergie
- Erstellen eines Ernährungsplanes

Naturheilkundliche Anwendungen zu den besprochenen Krankheitsbildern.

Ein yogatherapeutisches Behandlungsprogramm besteht unter anderem aus Techniken aus den Bereichen Hatha-Yoga, Psychologie, Kriya-Yoga, Bhakti-Yoga, Raja-Yoga, Ayurveda und Naturheilkunde.

Voraussetzung für diese Ausbildung ist ein anerkannter Abschluss als Yogalehrer.





Die Inhalte Ausbildung

1. Wochenendseminar

Grundlagen der Yogatherapie:

Einführung in die Yogatherapie . Anwendungsmöglichkeiten der Yogatherapie . Wirkungsweisen der Yogatechniken . Kriya – Reinigungsübungen . Grundprinzipien der Yogatherapie . Entspannungstechniken

2. Wochenendseminar

Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen und Erkrankungen

Einführung in die Thematik . Anatomie und Physiologie des Zentralen Nervensystems . Vegetativum und Endokrinologie . Krankheitsbilder Kopfschmerz, Migräne, Insomnie . Burn out – Syndrom . Psychosomatik . Wirkungsweisen ausgewählter Yogatechniken . Therapeutische Yogareihen . Shank Praxshalana (yogische Darmreinigung) in Theorie und Praxis

3. Wochenendseminar

Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane

Einführung in die Thematik: Bronchialtoilette . Anatomie und Physiologie des respiratorischen Systems . Krankheitsbilder: Bronchitis, Sinusitis, Rhinitis, Asthma, Allergien . Therapeutische Übungsreihen für die Lunge . Ayurvedische Ernährungslehre

4. Wochenendseminar

Yogatherapie in der Praxis

Einführung in Ayurveda
Aufbau einer Yogatherapie-Sitzung:
Anamnese, Diagnose, Behandlungsplan, Gesprächsführung . Erstellen und Unterrichten einer yogatherapeutischen Übungsreihe . Supervision . Rechtliche Grundlagen



Haltungsanalyse und -korrektur

Ausbildungswoche in Bad Meinberg

Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Einführung in die Yogatherapie für den Rücken
Anatomie/ Physiologie des Stütz- und Bewegungsapparates

Krankheitsbilder: Lumbago, Prolaps, Protrusion, Ischialgie, Spondylarthritis, Spondylosis, Spondylolisthesis, Arthritis, Arthrose, Skoliose, M. Bechterew, Osteoporose

Übungsreihen zu ausgewählten Krankheitsbildern
Yoga des Gehens . Yoga im Alltag . Yoga im Büro . Haltungsanamnese . Konventionelle Therapie bei Rückenbeschwerden . Behandlungsmöglichkeiten aus Naturheilkunde und Ayurveda

Besonderer zeitlicher Ablauf der Ausbildungswoche:

7.00 Meditation und Satsang
8.05 Vortrag
9.15 Yogapraxis
11.00 Brunch
14.00 Vortrag
16.00 Yogapraxis (therapeut.)
18.00 Abendessen
20.00 Meditation und Satsang
21.05 Abendworkshop, Ende 22.00

Die Teilnahme an allen Teilen ist verpflichtend!

5. Wochenendseminar

Yogatherapie bei Herz-Kreislaufbeschwerden

Einführung in die Thematik: Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems . Krankheitsbilder des Herzens und der Blutgefäße . Das Ornish-Programm . Ausgewählte Yogareihen . Psychosomatik . Positives Denken . Gruppentherapeutisches Gespräch

6. Wochenendseminar

Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems

Einführung in die Thematik: Anatomie und Physiologie des Verdauungssystems . Krankheitsbilder des Magen-Darm-Traktes . Übersäuerung . Diabetes . Psychosomatik . Ayurvedische Sichtweise . Ausgewählte Übungsreihen

Zwischenprüfungs- wochenende (Theorie)

Schriftliche Prüfung
Zertifikat: Yoga-Gesundheitsberater/in

7. Wochenendseminar

Yogatherapie bei Schilddrüsenerkrankungen

Einführung in die Thematik: Anatomie und Physiologie der Schilddrüse . Endokrinologie . Krankheiten der Schilddrüse und ihre Auswirkungen: Hyperthyreose, Hypothyreose; M. Hashimoto, M. Basedow . Stoffwechsel und Mineralhaushalt .

Energetische Aspekte der Schilddrüse . Naturheilkundliche Maßnahmen . Psychosomatik . Ausgewählte Übungsreihen

8. Wochenendseminar

Yogatherapie bei Tumorerkrankungen (Krebs)

Wie entsteht Krebs . Die häufigsten Krebsarten . Moderne Behandlungsansätze (Onkologie) . Ayurvedische und naturheilkundliche Ansätze . Yogatherapie mit Krebspatienten . Umgang mit Krebspatienten

9. Wochenendseminar und praktische Prüfung:

Yogatherapie bei Menstruationsstörungen und Wechseljahresbeschwerden

Anatomie und Physiologie der weiblichen Organe
Weiblichkeit und Sexualität
Die häufigsten Störungen:

Hormonschwankungen . PMS . Hyper-, Hypo- und Dysmenorrhoe . Stimmungsschwankungen . Wechseljahresbeschwerden

Sinnvolle und nicht-sinnvolle Yogaübungen . Yoga für die Frau.

Teil der Ausbildung ist die eigenständige, betreute Erarbeitung von 4 Anwendungsprofilen zu speziellen Yogatechniken, von 2 Falldokumentationen, einer ausführlichen Anamnese und eines Ernährungsplanes.

Am Ende der Ausbildung bekommst du das Zertifikat zum/r Yogatherapeuten/in überreicht.



Anwendungsbereiche der Ausbildung

Mit dieser Aus- und Weiterbildung kannst Du:

Kompetent auf bestimmte Zielgruppen mit körperlichen Beschwerden eingehen.

Deine bisherige Unterrichtspraxis gezielt erweitern indem Du zum Beispiel Yogastunden für Asthmatiker, Allergiker, Herzranke, Diabetiker, Osteoporose-Betroffene, für Menschen mit Rückenschmerzen usw. anbietest.

Yogatechniken gezielt therapeutisch in Deine Yogastunden einbauen.

Individuelle Yogaübungsprogramme für Privatstunden und Einzelberatungen erarbeiten und anbieten.



In der Praxis

Die ganzheitliche Yogatherapie-Ausbildung bereitet Yogalehrende optimal auf den Umgang mit Krankheiten vor.

Du erwirbst ein tieferes Verständnis für die Ursachen und Entstehung von Krankheiten sowie für das Wiederherstellen und Erhalten der Gesundheit.

Du lernst, wie du das Potential der verschiedenen Yogawege und -techniken zur Vorbeugung und Beseitigung von Krankheiten für dich nutzen und weitergeben kannst.

Du erfährst, auf welche Weise du deine eigene Yogapraxis sinnvoll optimieren kannst.

Du wirst darauf vorbereitet, Schülerinnen und Schüler im Einzelunterricht, in therapeutischen Übungseinheiten oder im spezifischen Gruppenunterricht sachkundig mit der Heilkraft des Yoga vertraut zu machen.

Du bekommst wertvolle Impulse, wie du gesundheitliche Aspekte der Yo-

gapraxis auch in deinen klassischen Yogaunterricht integrieren kannst.

Teil der Ausbildung ist auch, das Erlernte in die Praxis umzusetzen.

Zu diesem Zweck wirst du angeleitet, selbständig mit Patienten zu arbeiten und den Therapieverlauf fachgerecht auszuwerten.

Während der Ausbildung werden die anatomischen und physiologischen Grundlagen für das tiefergehende Verständnis des menschlichen Körpers und das Zusammenspiel von Körper und Geist (Psychosomatik) erarbeitet.

Die Grundlagen der Ausbildung können als Vorbereitung zum/r Heilpraktiker/in, Psychotherapeut/in oder Ayurveda-Therapeut/in genutzt werden.

Yogatherapie in der Öffentlichkeit

Die Ausbildung bildet den Rahmen und die Basis für ein Netzwerk von therapeutisch orientierten Yogalehrenden. So entsteht allmählich eine zunehmend stärkere Präsenz des

wissenschaftlichen Yoga in der Öffentlichkeit.

Durch unser Engagement wollen wir den therapeutischen Nutzen des Yoga einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen.



Gelenkmobilisation bei steifen oder schmerzenden Gelenken



Beweglichkeitsprüfung und Lockerung



Passive Dehnung bei eingeschränkter Beweglichkeit

Ausbildungs**Orte** Ausbildungs**Termine** Ausbildungs**Kosten**

Info**Abend** Ausbildungs**Anmeldung**

Ausbildungs**Orte**

In folgenden Städten wird die Yogatherapie-Ausbildung durch ein erfahrenes und kompetentes Team von Ausbildern und Ausbilderinnen unter der Leitung von Ravi Thomas Persche und Claudia Persche durchgeführt:

Termine gibt es für Bad Meinberg . Dortmund . Essen . Hamburg . Karlsruhe . Koblenz . Köln . Leipzig . Schwäbisch-Gmünd . Schwerte . weitere Ausbildungsorte in Planung.

Die Ausbildungswochenenden finden in den Räumen der örtlichen Yoga-Vidya Zentren statt. Die Intensivwoche und das Prüfungswochenende finden bei Yoga-Vidya in Bad Meinberg bzw. im Westerwald statt.

Ausbildungs**Termine**

Die komplette Ausbildung (Teil 1+2) umfasst 9 Wochenenden, eine Intensivwoche und ein theoretisches Prüfungswochenende.

Die aktuellen Termine findest du in der Beilage, auf der Website deines Yoga-Vidya Centers oder auf www.naturheilpraxis-neuerweg.de

Info**Abende**

Die Infoabende finden in den örtlichen Yoga-Vidya Zentren statt. Die Termine der Infoabende findest du in der Beilage.

Ausbildungs**Kosten**

Die Kosten der Ausbildung findest du in der Beilage.

An einigen Ausbildungsorten besteht die Möglichkeit, Bildungs-Schecks in Anspruch zu nehmen. Wende dich diesbezüglich bitte an die Leitung des örtlichen Yoga-Vidya Centers.

Ausbildungs**Anmeldung**

In der Beilage findest du das Anmeldeformular. Die Anmeldung ist an das angegebene Yoga-Vidya Center zu richten.

