# Diplom Lehrgang Yogatherapie - auf dem Weg der Selbstheilung

Ein Jahrestraining mit 5 Modulen

## Zyklus 2024 – 2025

**Modul 1:** Bewegungsapparat: **26. - 28.9.2024**

**Modul 2:** Psychosomatik: **14. - 16. 11. 2024**

**Modul 3:** Herz & Darm: **20. - 22. 2. 2025**

**Modul 4:** Stress und Resilienz: **8. - 10. 5. 2025**

**Modul 5:** Schmerz, Trauma, Sexualität: **17. - 19. 7. 2025**

**Kosten: CHF 2800.-**
Insgesamt 105 Ausbildungsstunden, 15 Tage in Zürich.

## Inhalte

### Modul 1: Bewegungsapparat

Den Bewegungsapparat heilt man durch Bewegung! Aber welche Bewegung ist die richtige und wie viel davon? Wir legen den Fokus auf die Themen: Rücken, Wirbelsäule. Wir lernen verschiedene Fehlhaltungen zu erkennen und die darunter liegenden Ursachen zu verstehen. Welche psycho-emotionale Haltung liegt der Fehlhaltung zu Grunde und verursacht diese? Wie erlange ich eine gesunde Körperhaltung? In der Praxis erfahren wir die Asanas und ihre Variationen am eigenen Körper. Wir lernen mit Hilfsmitteln Asanas für individuelle Bedürfnisse und Einschränkungen anzupassen.

### Modul 2: Psychosomatik

Yoga weiss um das Zusammenspiel von Psyche und Körper, die untrennbar miteinander verwoben sind. Der Körper spricht die Sprache unseres Unterbewusstseins und zeigt uns durch seine Symptome, was wir verändern müssen um (wieder) in Einklang zu sein mit unserem authentischen Selbst. Das yogische Konzept der fünf Koshas (fünf Körper) hilft uns diese Zusammenhänge noch tiefer zu verstehen.
Wir tauchen ein in die eigene Selbsterfahrung. Kraftvolle Pranayama Übungen, das holotrope Atmen - Rebirthing, sind ein Weg um in die Tiefe der eigenen Psyche einzutauchen und stärken unseren Selbstkontakt.
Wir befassen uns mit den Themen Sucht, Essstörungen und Depression. Wir praktizieren in diesem Modul nur wenige Asanas und legen den Fokus auf Pranayama und Meditation, Introspektion und Kommunikation, Gesprächsführung und aktives, empathisches Zuhören.

## Modul 3: Herz & Darm

Funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen, wie Verstopfung oder Reizdarm sind häufige Beschwerden. Wir lernen was dabei genau im Körper geschieht und was die Ursachen dafür sind. Wie halte ich meinen Darm gesund mit gezielter Yogatherapie? Was ist die tiefer liegende Kernursache von Bluthochdruck oder von Herzinfarkt? Was sagen wissenschaftliche Studien, was kann die Yogatherapie bieten? Welche Empfehlungen gibt Ayurveda betreffend Ernährung und Lifestyle? Das Modell der Doshas (Vata-Pitta-Kapha) und der Chakras hilft uns die Zusammenhänge auf einer tieferen Ebene zu verstehen. Das persönliche, individuelle Gleichgewicht wieder finden, das ist das Ziel. Wir verstehen, dass es neben den allgemein gültigen Rezepten für Gesundheit auch darum geht, tiefer zu schauen und jeden Menschen in seiner Besonderheit und Einmaligkeit zu erkennen, denn was den einen Menschen gesund macht, macht einen anderen krank.

## Modul 4: Stress & Resilienz

Chronischer Stress ist die Ursache für die chronischen Krankheiten unserer Zeit. Wir erfahren warum das so ist und was genau auf physischer Ebene im Körper passiert bei Stress. Wir erfahren mehr über das Autonome Nervensystem und wie es mit dem Hormonsystem zusammenspielt. Wir lernen wie das Immunsystem und der Schlaf eine wichtige Rolle spielen in der enorm komplexen Antwort des Körpers auf Stress.
Wir schauen auch genauer hin, was auf der mentalen, emotionalen Ebene abläuft, wie reagieren wir, wenn wir uns bedroht fühlen, wenn wir uns unsicher oder überfordert fühlen? Jeder hat seine Bewältigungsstrategien, das sind oft automatisch und unbewusst ablaufende Muster, die uns zwar ermöglichen, das Schmerzhafte nicht fühlen zu müssen, uns so aber auch gefangen halten in einer immer enger werdenden Realität. Wir lernen was Resilienz ist und wie wir den Weg in mehr Freiheit und Lebendigkeit finden können.

**Modul 5: Schmerz, Trauma, Sexualität**

Trauma blockiert die Lebensenergie im Körper, dadurch entstehen Schmerz, Verspannung und Taubheit. Wenn wir bereit sind emotionale Themen, die wir ins Unbewusste verdrängt haben und die so im Körper blockiert sind, bewusst zu machen und zu fühlen, dann lösen sie sich auf und die darin gebundene Energie kann wieder frei fliessen. Je mehr Energie dir zur Verfügung steht, desto erfüllter wird dein (Sexual-)Leben. Yogatherapie hilft dir zu neuen Körpererfahrungen und zur Gewissheit, dass dein Körper ein sicherer Ort ist, indem du wohl und geborgen zu Hause sein kannst. Das Erfahren deiner eigenen Lebendigkeit gibt dir Selbstvertrauen, Entspannung und Freude.
Wir enden dieses Modul und somit den Jahreszyklus mit einem Selbstliebe Ritual. Nach fünf Modulen intensiver Selbsterfahrung und tiefer Erkenntnis bist du jetzt bereit, dein ganz eigenes Sein auf neue Art wertzuschätzen und bewusst zu zelebrieren.