

# Ausbildung: Yoga-Ausbildung



Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

**EDUQUA**

Schweizerisches Qualitätszentrum für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Ausbildung: Yoga-Ausbildung

### EINLEITUNG

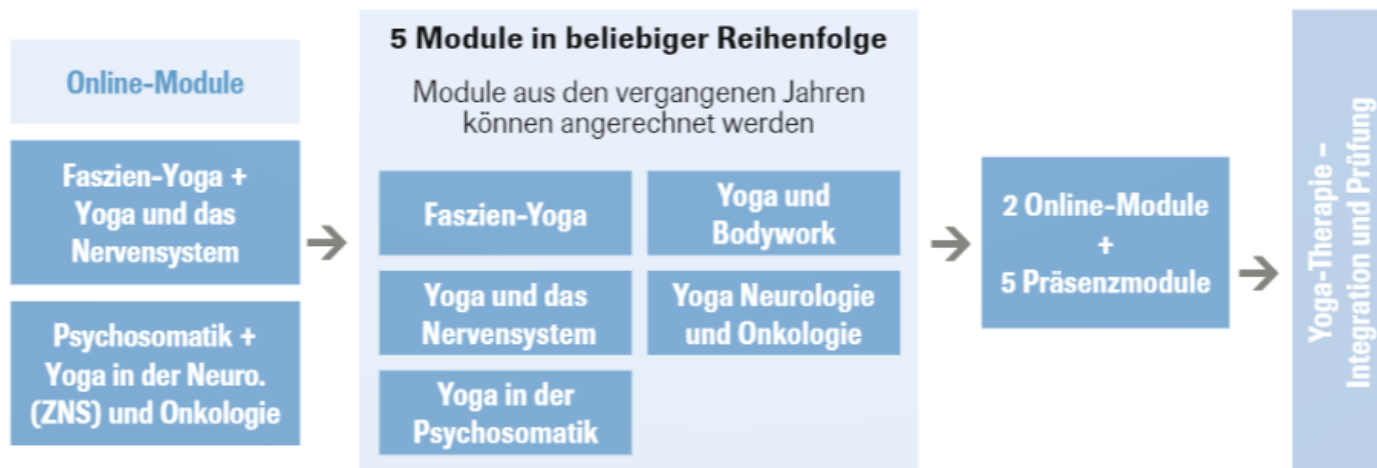
Im Rahmen der Yogatherapie Ausbildung wirst Du auf die Behandlung in der 1:1 Situation mit Deinen PatientInnen umfassend vorbereitet.

Du lernst Erkrankungen und Symptomkomplexe aus Orthopädie, Chirurgie, Psychosomatik, Innerer Medizin, Neurologie, Onkologie und Uro-Gynäkologie mit Hilfe von Yoga erfolgreich zu behandeln.

Die fünf Präsenzmodule können in beliebiger Reihenfolge gebucht werden. Einzelmodule aus den vergangenen Jahren können angerechnet werden.

Nachdem alle fünf Kursteile absolviert wurden, kann das Integrations-Modul besucht werden und die Weiterbildung im Bereich Yogatherapie abgeschlossen werden.

#### Curriculum



#### Faszien-Yoga

In diesem Modul lernst Du für das Bindegewebe und die einzelnen Faszien-Ketten ein 100% aktives Therapiekonzept. Passend zu unterschiedlichen Pathologien werden unterschiedliche Übungen aus dem Yoga für die Physiotherapie adaptiert.

Die Faszien-Yoga-Übungsprogramme sind in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden für einen Grossteil der PatientInnen anwendbar.

Häufige Symptomkomplexe wie Fibromyalgie, grosse Narbenflächen, unterschiedliche Wirbelsäulensyndrome, Kopfschmerzen, Sportverletzungen sowie Dysfunktionen des Diaphragma thorakale und des Beckenboden werden in diesem Modul behandelt.

## **Yoga und das Nervensystem**

Dieses Modul vermittelt Dir, wie Du das vegetative Nervensystem und damit verbundene viszerale und periphere Symptome positiv beeinflussen und behandeln kannst. Du bist in der Lage, Funktionsstörungen des Verdauungstraktes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Dysfunktionen der Schilddrüse und viele weitere Fehlfunktionen im viszeralem Bereich zu beeinflussen.

Im zweiten Teil der Weiterbildung liegt der Fokus auf der Behandlung von peripheren Schmerzsyndromen und Nervenkompressionen. Du lernst ein aktives Therapiekonzept, das einfach anzuwenden ist, sowie Übungen, die Deine PatientInnen zuhause durchführen können. Periphere Kompressionssyndrome, segmentale Störungen der Wirbelsäule und Regulations-Dysfunktionen des vegetativen Nervensystems lassen sich sehr gut mit Yoga beeinflussen. Lerne in diesem Kurs mit wenig Aufwand ein einfaches Bewegungskonzept für Deine PatientInnen.

In Teil 1 dieses Kurses lernst Du 100% aktive Therapiekonzepte für die Behandlung von segmentalen und peripheren Kompressionssyndromen.

In Teil 2 geht es um die Beeinflussung des vegetativen Nervensystems durch Yoga.

Die Yoga-Übungsprogramme sind in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden für einen Grossteil der PatientInnen anwendbar.

Häufige Symptomkomplexe wie Schmerzverstärker-Syndrome, Spinalkanalstenosen, Gleitwirbel, Kompressionen des Plexus und peripherer Nerven, Dysfunktionen der Verdauungs-Thorax- und Beckenorgane werden in diesem Kurs behandelt.

## **Yoga in der Psychosomatik**

Die Basis in der Therapie psychosomatischer Erkrankungen ist zunehmend die aktive Therapie in Gruppen. Neben der spezifischen Wirkung einzelner Übungen ist der Gruppenkontext für viele PatientInnen sehr hilfreich. In dieser Weiterbildung lernst Du spezifische Techniken aus dem Yoga um mit Hilfe von Atmung, Bewegung und meditativen Techniken PatientInnen aus dem Spektrum der psychosomatischen Erkrankungen Hilfen anbieten zu können.

## **Yoga und Bodywork**

Die aktive Yogatherapie lässt sich sehr gut mit den Dehnungen und Mobilisationen der Thai Yoga Massage kombinieren. Mit Hilfe der passiven Techniken kann Tonus reduziert, die Bewegung erweitert und Schmerz reduziert werden. Im Anschluss an die passive Behandlung wird diese durch ein aktives Yoga-Programm, welches die PatientInnen auch zuhause durchführen können, ergänzt.

Diese Weiterbildung ergänzt die bisherigen Yogatherapie Seminare um effektive, passive Behandlungstechniken.

## **Yoga Neurologie und Onkologie**

Erweitere Dein medizinisches Wissen und verbinde es mit der Kraft des Yoga. Bei unserer Weiterbildung in «Yoga in der Neurologie und Onkologie» lernst Du, wie Du Yoga-Techniken gezielt für die Behandlung von neurologischen und onkologischen Erkrankungen einsetzen kannst. Lerne fundiertes, praktisches Wissen und integriere Yoga-Praktiken angepasst an die Bedürfnisse Deiner PatientInnen. Verbessere Deine Fähigkeiten im Umgang mit Schmerzen, Stress und Angstzuständen und biete Deinen KlientInnen eine ganzheitliche und nachhaltige Behandlung.

# **ZIELE**

**Faszien-Yoga (10% Theorie und 90% Praxisarbeit)**

Nach diesem Modul:

- kannst Du häufige Symptomkomplexe wie Fibromyalgie, grosse Narbenflächen und weitere Themen mit den Übungsprogrammen behandeln
- bist Du in der Lage, Übungsprogramme zu verschiedenen Beschwerdebildern zu entwickeln, welche zu 100% aktiv durchgeführt werden
- verfügst Du über das Wissen, die einzelnen Asanas aus dem Yoga für Deine PatientInnen zu adaptieren (Basis der Übungsprogramme bildet das Yoga)

#### **Yoga und das Nervensystem** (10% Theorie und 90% Praxis)

Nach diesem Modul:

- wendest Du die Neurophysiologie unterschiedlicher Symptomkomplexen in der Praxis an
- kannst Du Übungsprogramme für PatientInnen entwickeln, welche zu 100% aktiv durchgeführt werden
- bist Du in der Lage, die einzelnen Asanas aus dem Yoga für Deine PatientInnen zu adaptieren

#### **Yoga in der Psychosomatik** (20% Theorie und 80% Praxis)

Nach diesem Modul:

- verstehst Du psychosomatische Erkrankungen aus Sicht des Yoga
- kannst Du Deine PatientInnen mit psychosomatischen Erkrankungen mit Hilfe von Atmung, Achtsamkeit, Meditation und Bewegung unterstützen
- bist Du in der Lage, Techniken und Übungen aus dem Yoga in Gruppen und Einzelbehandlungen anzuwenden

#### **Yoga und Bodywork** (30 % Theorie und 70% Praxis)

Nach diesem Kurs:

- kannst Du das Befundverfahren aus der Thai-Yoga Massage sicher anwenden
- bist Du in der Lage, passive Behandlungstechniken aus der Thai-Yoga Massage sicher anzuwenden und durch aktive Übungsprogramme aus dem Yoga zu ergänzen

#### **Yoga Neurologie und Onkologie** (30 % Theorie und 70% Praxis)

Nach diesem Kurs:

- bist Du in der Lage, Übungsprogramme in der Gruppe und im Einzelsetting für PatientInnen aus der neurologischen und onkologischen Medizin zu entwickeln und anzuleiten

## **INHALTE**

### **Faszien-Yoga - Online**

- Physiologie des Bindegewebe
- Anatomie & Biomechanik der Faszienketten
- Manuelle Untersuchung & Behandlung der Ketten
- Anatomie, Physiologie & Biomechanik der Diaphragmen
- Erste Übungen des Faszien-Yoga

### **Faszien-Yoga**

- Anatomie und Neurophysiologie des peripheren und vegetativen Nervensystems
- Verlauf und Pathologien der Plexus und der peripheren Nerven
- passende Yoga-Asanas zu unterschiedlichen Erkrankungen und Symptomkomplexen

### **Yoga und das Nervensystem**

- Anatomie und Neurophysiologie des peripheren und vegetativen Nervensystems
- Verlauf und Pathologien der Plexus und der peripheren Nerven
- passende Yoga-Asanas zu unterschiedlichen Erkrankungen und Symptomkomplexen
- Schmerzsymptome in der Peripherie und an der Wirbelsäule aktiv behandeln
- Vegetativ-viszerale Symptomkomplexe behandeln (Reizdarm-Syndrom, funktionelle Herzbeschwerden, ... )
- Aktive Sympathikustherapie

### **Yoga und das Nervensystem - Online**

- Physiologie des VNS & PNS
- Manuelle Viszerale Diagnostik & Therapie
- Sympathikustherapie
- Physiologie peripherer Kompressionssyndrome
- Diagnostik peripherer Kompressionssyndrome

### **Yoga und Bodywork**

- Physiologie der Gewebe & Biomechanik
- Anwendung und Grenzen passiver Techniken
- Behandlungsserien für unterschiedliche Körperabschnitte sicher ausführen
- Passive Therapieeinheiten durch aktive Behandlungsverfahren aus der Yogatherapie (Asanas, Pranayama & Meditation) ergänzen

### **Yoga Neurologie und Onkologie - Online**

- Physiologie onkologischer Erkrankungen
- Trainingsreize & Therapie in der Onkologie
- Yoga in der Rehabilitation onkologischer Erkrankungen
- Yoga in der Palliativmedizin
- Motorisches Lernen
- Therapieziele des Yoga in der Neurologie
- Symptome & Therapie neurologischer Symptome
- Neurologische Therapie des Long Covid und CFS
- Yoga bei Multi-Morbidität

## **Yoga Neurologie und Onkologie**

- Physiologie und Pathologie neurologischer Erkrankungen
- Grundlagen der Psychologie und psychosomatik aus Sicht des Yoga in der Onkologie und Neurologie
- Untersuchungsverfahren aus der Yogatherapie
- Aktive Behandlungsverfahren aus der Yogatherapie (Asanas, Pranayama & Meditation)
- Umsetzung in Einzel- und Gruppentherapie

## **Psychosomatik - Online**

- Yoga in der Psychosomatik
- Pathologie und therapeutische Strategien aus der Sporttherapie und dem Yoga
- Philosophie des Yoga in Bezug auf das psychosomatische System

## **Psychosomatik**

- Gruppenstunden bei Depressionen, Angststörungen, Sucht, chronischem Schmerz, ...
- Pranayama (Atemyoga), Meditation & Achtsamkeit in Bezug auf psychosomatische Symptomkomplexe
- Anleiten von Gruppenkursen
- 1:1 Yogatherapie psychosomatischer Erkrankungen
- Selbsterfahrung

## **Integrations & Prüfungstag**

- Strukturierte Befundaufnahme und Dokumentation in der Yogatherapie
- Wiederholung, Vertiefung & Erweiterung des Wissens
- Praxisbeispiele aus dem Alltag
- Prüfungsvorbereitung & Prüfung

# **METHODEN/ARBEITSWEISEN**

- Inputreferate
- Übungsdemonstration
- Übungssequenzen in Gruppen
- Feedback-Übungen

Maximale Gruppengröße: 24Teilnehmende mit einer

# **ANGABEN ZUR LEHRPERSON**

**Florian Hockenholz**

### Physiotherapeut

- Manuelle Therapie, Schmerzphysiotherapie, Yoga- und Sporttherapie, Osteopathie
- Inhaber: Akademie Hockenholtz
- Inhaber: Medical Yoga Academy
- 20 jährige Tätigkeit als Dozent/Referent für Weiterbildungen, Universitäten und Schulen
- Herausgeber, Autor Schmerzen in der Physiotherapie , Thieme
- Co Autor: Physiotherapie für alle Körpersysteme, Evidenzbasierte Tests & Therapie; Thieme, Van den Berg
- Ausbildung von 30 Referenten für die eigene Akademie
- Professional Member der German Speakers Association



## KURSVORAUSSETZUNGEN

Zielgruppe: Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie und Bewegungstherapie

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

Für folgenden Module wird der online Theorieteil vorausgesetzt:

- o Faszien-Yoga
- o Yoga und das Nervensystem  
--> klicke [hier](#) um Dich direkt anzumelden
- o Yoga in der Psychosomatik
- o Yoga Neurologie und Onkologie  
--> (klicke [hier](#) um Dich direkt anzumelden)

Du hast einer odere mehrere dieser Kurse bereits vor 2024 absolviert, wird das Onlinemodul nicht zusätzlich benötigt

### Prüfung:

Um die Prüfung absolvieren zu können, werden die 5 Präsenzmodule, wie auch die Onlinemodule vorausgesetzt

## LEITUNG

Florian Hockenholtz

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
10 Tage Präsenz + 2 Tage Online	Winterthur	31.12.2024	0 - 0 Uhr	50	deutsch	CHF 2980.-