

# Yoga in der Psychosomatik



Bildungszentrum Reastudy  
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@reastudy.ch](mailto:info@reastudy.ch)  
[www.reastudy.ch](http://www.reastudy.ch)

EDUQUA

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

# Kursausschreibung

## Yoga in der Psychosomatik

Modul der Ausbildung [Ausbildung: Yoga-Ausbildung](#)

### EINLEITUNG

"Erlebe die Verbindung von Körper und Seele mit unserer Weiterbildung in Yoga und Psychosomatischer Medizin. Du lernst die Heilkräfte des Yoga zu nutzen, um körperliche und seelische Beschwerden zu lindern und ein tieferes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist erlangen. Erfahre wie die Praktiken von Yoga und Meditation in die tägliche Routine Deiner PatientInnen integriert werden können. Unterstütze Deine PatientInnen in der Fähigkeit, Stress abzubauen, sich selbst besser zu spüren, sowie die körperlichen und geistigen Grenzen besser zu erkennen. Du verfügst über ein 100% aktives Therapiekonzept bestehend aus Yoga, Meditation und weiteren Techniken. Inhaltlich orientiert sich die Weiterbildung an folgenden Erkrankungen:

- Depressionen und Burnout
- Angsterkrankungen und Panikattacken
- Sucht und Problem der Impulskontrolle
- Probleme mit der Wahrnehmung von sich selbst und anderen
- Essstörungen und weitere Symptomkomplexe

### ZIELE

Nach diesem Kurs:

- Kannst Übungsprogramme in der Gruppe und einzeln für Patienten aus der psychosomatischen Medizin entwickeln und anleiten

### INHALTE

- Physiologie des limbischen Systems
- Grundlagen der Psychologie und Psychosomatik aus Sicht des Yoga
- Untersuchungsverfahren aus der Yogatherapie
- Aktive Behandlungsverfahren aus der Yogatherapie (Asanas, Pranayama & Meditation)
- Umsetzung in Einzel- und Gruppentherapie

### METHODEN/ARBEITSWEISEN

30 % Theorie und 70% Praxis

- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Leitfragengestützte Ausarbeitung eines Fallbeispiels
- Einzel- und Gruppenarbeit verbunden mit Untersuchungs- und Behandlungstechniken
- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach einzelnen Lernabschnitten

25 Teilnehmende mit einer Lehrperson

### ANGABEN ZUR LEHRPERSON

# Florian Hockenholz

## Physiotherapeut

- Manuelle Therapie, Schmerzphysiotherapie, Yoga- und Sporttherapie, Osteopathie
- Inhaber: Akademie Hockenholz
- 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 AssociationName

Florian Hockenholz integrierte bereits vor seiner Ausbildung zum Physiotherapeuten Elemente aus Yoga, Meditation, Atemtechniken und Kampfsport in sein Training. Während seiner Ausbildung entwickelte er diese Ansätze weiter und begann, sie gezielt für Therapeuten anzupassen.

Seit über 25 Jahren unterrichtet Florian die einzigartige Verbindung aus Yoga, Physiotherapie und Osteopathie. Sein Fokus liegt darauf, dass seine Patienten aktiv an ihrer Genesung mitarbeiten. Diese Philosophie setzt er so konsequent um, dass es in seiner Praxis für Physiotherapie und Yogatherapie in Berlin keine klassische Behandlungsliege mehr gibt. Stattdessen finden alle Therapien - von Orthopädie über Neurologie bis hin zu Pädiatrie - ausschließlich auf der Yogamatte statt.



## KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie und Bewegungstherapie

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

## VORBEREITUNGSauftrag

In diesem Modul ist ein E-Learning inkludiert, das der Vorbereitung für den Präsenzkurses dient.

Dieses E-Learning entspricht 8 Unterrichtseinheiten, welches Du selbstständig und in Deinem eigenen Tempo durchführen kannst.

Der Link wird Dir per Mail zugesendet.

## LEITUNG

Florian Hockenholz

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
2 Tage	Bad Zurzach	23.05.2025 24.05.2025	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	25621	deutsch	