

HEALING WISDOM

KONZEPT
FORTBILDUNGEN
FÜR THERAPEUTEN*

*Stand: März 2024

HEALING WISDOM • www.healingwisdom.de

Instagram: [healing.wisdom.yoga](https://www.instagram.com/healing.wisdom.yoga)



Healing Wisdom stellt sich vor

DAS HEILEN DES MENSCHEN AUF ALLEN EBENEN UND DIE VERBINDUNG MIT SEINEM EIGENEN INNERSTEN KERN - DAS IST DAS HÖCHSTE ZIEL VON HEALING WISDOM.

Die Yogaschule Healing Wisdom wurde 2019 von Ilana Begovic und Anna Wirges gegründet, um ihr gemeinsames Wissen durch langjährige Erfahrung zu vereinen und weitergeben zu können. Seitdem bieten die Beiden diverse Ausbildungen und Fortbildungen an, auch in Kooperation mit anderen erfahrenen Yoga-Dozenten, Yogatherapeuten, Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Ärzten und Heilpraktikern.

Healing Wisdom ist bei der Yoga Alliance als Registered Yoga School (RYS 200 & 500) gelistet und bereitet mit seiner umfassenden Ausbildung auf den Beruf des Yogalehrers vor. Healing Wisdom ist mehr als eine Yogaschule, es ist eine Yoga-Lehre, die Körper, Geist und Seele durch die Bewegung und Therapie miteinander vereint. So werden Asanas, Atemtechniken, Meditation, Visualisierung, Ayurveda, Mantras, Cranio, Yoga-therapie, Philosophie, Psychologie, Vergebung und andere traditionsstarke Rituale, miteinander vereint und genutzt, um ein inneres Gefühl von Stärke, Leichtigkeit, Verbundenheit und Körperbewusstsein zu schaffen.

Die Arbeit mit dem eigenen Körper soll den Praktizierenden neue Räume eines „befreiten Bewusstseins“ eröffnen und deren ureigene Fähigkeit erkennen lassen, sowie die Verbundenheit mit allem was uns umgibt erlebbar machen.

Ansprechpartnerin

ILANA BEGOVIC

Den größten Teil meines Lebens habe ich damit verbracht, das große Rätsel der tiefen Veränderung zu lösen. Ich bin eine begeisterter Wahrheitssucherin und bin leidenschaftlich daran interessiert, die Kunst des Lebens zu verfeinern und meine SchülerInnen zu befähigen, dasselbe zu tun.

Ich bin zertifizierte Ayurveda-Praktikerin, Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Seit über 25 Jahren unterrichte ich Hatha Yoga und Meditation. Mein Stil, Healing Wisdom, ist aus mehreren Traditionen zusammengefasst, die mich in den letzten Jahrzehnten stark beeinflusst haben: Anusara, Hatha Flow, Yoga Therapie, Ashtanga, Iyengar, Restorative, Katonah und Ayurveda.

Mail: ilana@healingwisdom.de
Tel.: +49 176 - 25158511
Web: www.healing-wisdom.de



Healing Wisdom bildet Ihre Therapeuten weiter

Wir sind stolz darauf, Ihnen eine einzigartige Gelegenheit zu bieten, die Fähigkeiten Ihrer Therapeuten auf das nächste Level zu heben. Unsere ganzheitlichen Ansätze in Faszien Yoga, Atemtherapie, Yogatherapie und Ayurveda bieten Ihren Therapeuten eine einzigartige Gelegenheit, ihre Fähigkeiten zu vertiefen und zu erweitern. Die Module unserer Weiterbildungen sind flexibel gestaltet, sodass sie sowohl in kleineren Konzepten als auch in umfangreicheren Formaten angeboten werden können. Dies ermöglicht eine individuelle Anpassung an die Bedürfnisse der Veranstalter*innen. Zudem bieten wir die Möglichkeit, direkt in Kliniken und Zentren zu kommen, um die Weiterbildungen dort durchzuführen. So gewährleisten wir eine nahtlose Integration in den Alltag und die Abläufe der Einrichtungen, um den größtmöglichen Nutzen für die Teilnehmenden zu erzielen.

Warum Healing Wisdom wählen?

1

SPEZIALISIERTE FORTBILDUNGEN:

Unsere Programme decken Schlüsselbereiche ab, um sicherzustellen, dass Ihre Therapeuten umfassende Kenntnisse und Fähigkeiten erlangen.

2

ERFAHRENE DOZENTEN:

Von erfahrenen Experten unterrichtet, bieten unsere Kurse praxisnahe Einblicke und Inspiration.

3

INTEGRATIVE ANSÄTZE:

Förderung einer ganzheitlichen Herangehensweise an die Therapie, um die Patientenversorgung zu verbessern.

Nutzen für Ihr Betrieb

1

ERWEITERTES THERAPIEANGEBOT:

Integrieren Sie Faszien Yoga, Atemtherapie und Ayurveda in Ihre Therapieprogramme, um ein breiteres Spektrum an Heilungsmöglichkeiten anzubieten.

2

QUALITÄTSSTEIGERUNG:

Durch die Weiterbildung Ihrer Therapeuten verbessern Sie die Qualität der Patientenversorgung und stärken den Ruf Ihrer Klinik.

3

GANZHEITLICHER ANSATZ:

Healing Wisdom Yogashule ermöglicht eine holistische Sichtweise auf Gesundheit und Wohlbefinden, die Ihre Klinik zu einem Vorreiter in der integrativen Medizin macht.

Unsere Schwerpunkte



Faszien Yoga Fortbildung

Die Faszien sind unser muskuläres Bindegewebe und von entscheidender Bedeutung, da sie unseren gesamten Körper durchziehen und an jeder Bewegung beteiligt sind. Ein gut trainiertes Bindegewebe ist elastisch, reißfest und kräftig, was unsere Beweglichkeit fördert und erhält. Daher ist es sinnvoll, den Fokus der Yoga-Praxis häufiger auf die Faszien zu legen, da durch gezielte Übungen die Flexibilität, Stabilität und Mobilität verbessert werden können. Dies trägt nicht nur zur Vermeidung von Verletzungen bei, sondern kann auch akute und chronische Beschwerden lindern.

In unserer Faszien-Yoga-Fortbildung vermitteln wir nicht nur theoretisches Wissen, sondern verbinden es auch mit spannenden wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Übungen. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie das erlernte Wissen effektiv anwenden und in ihrer Yoga-Praxis gezielt die Faszien ansprechen können.

DIESE FORTBILDUNG RICHTET SICH AN:

- **Yogalehrer*innen:** Sie bietet Yogalehrer*innen die Möglichkeit, ihr Verständnis für die Anatomie und Physiologie der Faszien zu vertiefen und ihr Unterrichtsrepertoire um faszienorientierte Übungen zu erweitern.
- **Fitness- und Gesundheitsprofis:** Personal Trainer, Physiotherapeuten und Sporttherapeuten profitieren von der Integration faszienorientierter Übungen, um die Beweglichkeit, Stabilität und Leistung ihrer Kunden zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.
- **Menschen mit akuten oder chronischen Beschwerden:** Personen, die unter Beschwerden, wie Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Steifheit oder anderen faszienbedingten Problemen leiden, können lernen, wie sie durch gezielte faszienorientierte Übungen ihre Beschwerden lindern können.

DIE THEMEN, DIE IN DIESER FORTBILDUNG BEHANDELT WERDEN, UMFASSEN UNTER ANDEREM:

- **Anatomie und Physiologie der Faszien:** Verständnis der Struktur, Funktion und Bedeutung der Faszien im menschlichen Körper
- **Wissenschaftliche Erkenntnisse und Forschung:** Aktuelle Erkenntnisse aus der Faszienforschung und deren Bedeutung für die Yoga-Praxis
- **Faszienbewusstsein und Selbstwahrnehmung:** Schulung des Körperbewusstseins und der Achtsamkeit für die Faszien während der Yoga-Praxis
- **Faszienorientierte Yoga-Übungen:** Erlernen und praktizieren von Yoga-Übungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, die Flexibilität, Stabilität und Mobilität der Faszien zu verbessern

- **Integration in die Yoga-Praxis:** Tipps und Techniken, wie fasziensorientierte Prinzipien in bestehende Yoga-Praktiken integriert werden können, um eine ganzheitliche Erfahrung zu schaffen
- **Anpassungen und Modifikationen:** besonders von Yoga-Übungen für verschiedene Bedürfnisse und körperliche Einschränkungen, um sicherzustellen, dass die Praxis für alle Teilnehmer zugänglich ist
- **Anwendung im Unterricht:** Strategien zur Integration fasziensorientierter Übungen und Konzepte in den Yoga-Unterricht, um die individuellen Bedürfnisse der Schüler zu adressieren und eine bereichernde Erfahrung zu bieten

DIE TEILNEHMER*INNEN DIESER FORTBILDUNG WERDEN LERNEN:

- die Bedeutung der Faszien als muskuläres Bindegewebe zu verstehen und ihre Eigenschaften, wie Elastizität, Reißfestigkeit und Kraft zu erkennen
- den Fokus der Yoga-Praxis bewusst auf die Faszien zu legen, um Flexibilität, Stabilität und Mobilität zu verbessern
- die Zusammenhänge zwischen intakten Faszien, Beweglichkeit und Verletzungsprävention zu verstehen
- akute und chronische Beschwerden durch gezielte Ansprache der Faszien in der Yoga-Praxis zu lindern
- das erlernte Wissen praktisch anzuwenden, insbesondere durch gezielte Ansprache der Faszien bei den Schülern während der Yoga-Praxis

Diese Faszien-Yoga-Fortbildung bietet eine umfassende Möglichkeit, das Verständnis für die Bedeutung der Faszien im menschlichen Körper zu vertiefen und dieses Wissen effektiv in die eigene (Yoga) Praxis und den Unterricht zu integrieren, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Schüler und Patienten zu fördern.



Atemtherapie Fortbildung

Atem ist Leben. Atem heilt. Doch viel zu oft vergessen wir in unserem hektischen Alltag, uns auf die Atmung zu fokussieren. Dabei hat sich der Großteil der Menschen eine falsche Atmung angewöhnt, die sich negativ auf den Körper und die Gesundheit auswirkt.

Dieses Modul beschäftigt sich intensiv mit dem Atem aus therapeutischer und yogischer Sicht, mit Atemerkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten sowie atem- und yogatherapeutischen Ansätzen. Ergänzend wird auf die energetische und körperliche Wirkung der klassischen Pranayamas des Hatha und Kundalini Yogas eingegangen. Die einzelnen Module verbinden theoretisches Wissen mit vielen praktischen Gruppen- und Einzelübungen sowie atemtherapeutischen Yogasequenzen.

Diese Weiterbildung schärft das Bewusstsein über die Bedeutung des Atems für die Gesundheit der Menschen. Sie vermittelt gezielt tiefergehendes Wissen in den Bereichen Atemtherapie und Pranayama. Nach dieser Weiterbildung sind die Teilnehmer*innen in der Lage, in 1:1-Sessions mit Klienten Atemprobleme zu erkennen und passende Übungen abzuleiten. Zudem vermittelt die Weiterbildung Sicherheit im Umgang mit Pranayama im Yogaunterricht.

DIESES MODUL RICHTET SICH AN PERSONEN, DIE IM BEREICH DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND DES YOGAUNTERRICHTS TÄTIG SIND ODER DIES ANSTREBEN. ES IST GEEIGNET FÜR:

- **Yogalehrerinnen und angehende Yogalehrerinnen**, die ihr Wissen über Atemtherapie vertiefen möchten, um ihren Schüler*innen eine ganzheitliche Praxis anzubieten.
- **Therapeut*innen**, die ihr Fachwissen erweitern möchten, um Atemtherapie als ergänzende Behandlungsmethode in ihre Praxis zu integrieren.
- **Gesundheitsfachkräfte** wie Physiotherapeutinnen, Ergotherapeutinnen, Heilpraktikerinnen und Krankenschwestern/Krankenpfleger, die ihre therapeutischen Ansätze um Atemtherapie erweitern möchten, um ihren Klientinnen ein umfassenderes Behandlungsspektrum anzubieten.
- **Personen, die im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention** arbeiten, wie Gesundheitsberater*innen, Fitness- und Wellness-Coaches, die Atemtherapie als Instrument zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden einsetzen möchten.
- **Interessierte Einzelpersonen**, die ihr Verständnis für die Bedeutung und die therapeutischen Anwendungen des Atems vertiefen möchten, sei es für persönliches Wachstum oder zur Unterstützung von Familie und Freunden.

DIE TEILNEHMER*INNEN WERDEN IN DIESEM MODUL LERNEN:

- Die Funktionsweisen, Wirkungen und Zusammenhänge des Atem-, Nerven- und Hormonsystems zu verstehen.
- Ein fundiertes Wissen über die Grundlagen der klassischen Atemtherapie.
- Verschiedene Krankheitsbilder zu erkennen, bei denen die Atemtherapie unterstützend eingesetzt werden kann (z.B. Asthma bronchiale, Post-Covid-Syndrom, Fibromyalgie etc.).
- Die Fähigkeit zu entwickeln, eine Atemanamnese durchzuführen, beispielsweise durch die Beobachtung der Atemmuskulatur und der Atemgeräusche.
- Aus einer Atemanamnese einen individuellen Behandlungsplan für den/die Klienten*in abzuleiten.
- Eine Vielzahl von Atemübungen und Yogasequenzen für Menschen mit Atemkrankheiten zu erlernen.
- Die wichtigsten Pranayamas des Hatha und Kundalini Yoga kennenzulernen, ihre Wirkung zu verstehen und in der Lage zu sein, sie professionell anzuleiten.

Insgesamt bietet dieses Modul eine umfassende Weiterbildung, die Personen aus verschiedenen beruflichen Hintergründen anspricht und ihnen die Fähigkeiten vermittelt, Atemtherapie und Pranayama professionell anzuwenden und zu unterrichten.



Fortbildung Yogatherapie I: Psychologie und Psychosomatik

Dieses Modul der Ausbildung in ganzheitlicher Therapie bietet eine umfassende Auseinandersetzung mit der Anwendung von Therapieansätzen bei einer Vielzahl von psychischen Erkrankungen und psychosomatischen Störungen, wie zum Beispiel Burnout, Depressionen, Panikattacken, Essstörungen und Traumata.

DIESES MODUL RICHTET SICH AN:

- **Psychotherapeuten und Psychologen:** Diese Fachleute können lernen, wie sie ganzheitliche Therapieansätze effektiv in ihre therapeutische Praxis integrieren können, um ihren Klienten bei der Bewältigung verschiedener psychischer Herausforderungen zu helfen.
- **Wellnessfachleute und ganzheitliche Gesundheitspraktiker:** Sie können ihr Wissen erweitern, um Menschen mit psychischen Erkrankungen und psychosomatischen Beschwerden auf ganzheitliche Weise zu unterstützen.
- **Medizinisches Fachpersonal:** Ärzte und Pflegefachkräfte können alternative Ansätze kennenlernen, um ihre Patient*innen mit psychischen Erkrankungen ganzheitlich zu behandeln.

DIE THEMEN DIESES MODULS UMFASSEN:

- Anwendung von ganzheitlichen Therapieansätzen zur Bewältigung von Burnout: Die Teilnehmer*innen lernen, wie verschiedene Methoden dazu beitragen können, Stress abzubauen, das Energieniveau zu erhöhen und das Burnout zu überwinden.
- Ganzheitliche Therapieansätze bei Depressionen: Es wird untersucht, wie verschiedene therapeutische Ansätze die Stimmung verbessern, das Selbstwertgefühl stärken und die Symptome von Depressionen lindern können.
- Ganzheitliche Therapieansätze zur Bewältigung von Panikattacken: Die Teilnehmer*innen erfahren, wie bestimmte Methoden, wie Atemtechniken, Meditation und Entspannungsübungen, bei der Bewältigung von Panikattacken helfen können.
- Ganzheitliche Therapieansätze bei Essstörungen: Es wird diskutiert, wie ganzheitliche Ansätze ein unterstützender Ansatz bei der Heilung von Essstörungen sein können, indem sie ein gesundes Körperbewusstsein fördern und emotionale Regulation unterstützen.
- Ganzheitliche Therapieansätze zur Traumabewältigung: Die Teilnehmer*innen lernen, wie verschiedene ganzheitliche Therapieansätze bei der Verarbeitung von Traumata helfen können, indem sie einen sicheren Raum für Selbstregulierung, Achtsamkeit und Körperbewusstsein bieten.

- Integrative Ansätze bei psychosomatischen Erkrankungen: Es wird darauf eingegangen, wie diese als Teil eines integrativen Behandlungsansatzes bei psychosomatischen Störungen, wie der Somatisierungsstörung, der somatoformen Störung und funktionellen neurologischen Störungen eingesetzt werden können

Dieses Modul ermöglicht es den Teilnehmer*innen, ein tieferes Verständnis für die Anwendung von ganzheitlichen Therapieansätzen bei einer Vielzahl von psychischen Erkrankungen und psychosomatischen Störungen zu entwickeln. Durch theoretisches Wissen, praktische Übungen und Fallstudien werden sie befähigt, diese Therapieansätze in verschiedenen klinischen und therapeutischen Kontexten einzusetzen und ihren Klient*innen eine ganzheitliche Unterstützung anzubieten.

Fortbildung Yogatherapie II: Orthopädie

Die Yogatherapie im Bereich der Orthopädie ist ein ganzheitlicher Ansatz, der ein fundiertes biomedizinisches Verständnis mit erprobten Behandlungsmethoden kombiniert. Dieser zielt darauf ab, die Patient*innen dabei zu unterstützen, optimale Bewegungen und Körperfunktionen wiederherzustellen und aufrechtzuerhalten.

Das Curriculum dieses Moduls umfasst eine Vielzahl praktischer manueller Fertigkeiten, sowie verschiedene Modalitäten und therapeutische Übungen. Diese werden gezielt eingesetzt, um den/ die Patient*in individuell zu unterstützen, sei es bei der Schmerzbehandlung, der Rehabilitation oder präventiven Maßnahmen zur Verletzungsvermeidung.

Die therapeutische Yogapraxis, die hier vermittelt wird, ist äußerst vielseitig und kann an jedes Alter, jeden Gesundheitszustand und jede körperliche Fähigkeit angepasst werden. Dies bedeutet, dass Menschen aller Altersgruppen und mit unterschiedlichen orthopädischen Herausforderungen von dieser Art der Therapie profitieren können.

Unter Berücksichtigung des biopsychosozialen Modells wird der/ die Patient*in nicht nur in eine individuelle yogabasierte Lebensstilpraxis eingeführt, sondern auch in ein ganzheitliches Programm, das den täglichen Lebensstil umfasst. Dabei geht es nicht nur darum akute Beschwerden zu behandeln, sondern auch darum, langfristige Lösungen zu finden, um ein insgesamt ausgeglichenes und gesundes Leben zu fördern.

Die Yogatherapie im orthopädischen Bereich konzentriert sich nicht nur auf die physische Ebene, sondern beinhaltet auch Aspekte des mentalen und emotionalen Wohlbefindens. Dies bedeutet, dass neben der Verbesserung der körperlichen Funktionen auch die Stressbewältigung, die emotionale Resilienz und die Förderung einer positiven Geisteshaltung Teil des ganzheitlichen Behandlungsansatzes sind.

Insgesamt ist die Yogatherapie im Bereich der Orthopädie eine vielseitige und effektive Methode, die darauf abzielt, die Lebensqualität der Patienten*innen zu verbessern, unabhängig von Alter, Gesundheitszustand oder körperlicher Fähigkeit. Durch die Integration von verschiedenen therapeutischen Ansätzen und einem ganzheitlichen Verständnis des menschlichen Körpers bietet sie eine umfassende Unterstützung für die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Menschen.

DIE YOGATHERAPIE EIGNET SICH FÜR PERSONEN:

- mit akuten und chronischen und orthopädischen Beschwerden
- zur Rehabilitation nach einer Verletzung oder Operation
- mit eingeschränkter Beweglichkeit oder Mobilität

DA YOGATHERAPIE ALS INTEGRATIVER BESTANDTEIL EINES UMFASSENDEN GESUNDHEITS- UND REHABILITATIONSPLANS DIENEN KANN, IST DIE AUSBILDUNG BESONDERS INTERESSANT FÜR:

- Sportler*innen und Athlet*innen
- Ärzteschaft und medizinisches Fachpersonal
- Physiotherapeut*innen und Rehabilitationsspezialisten
- Chiropraktiker und Osteopathen

Fortbildung Yogatherapie III: Innere Medizin

Diese Weiterbildung mit Fokus auf Yoga-Therapie und Ayurveda bietet eine ganzheitliche Herangehensweise an die Behandlung einer Vielzahl von Erkrankungen.

Die Teilnehmer*innen werden in der Lage sein, diese Krankheitsbilder aus einer ganzheitlichen Perspektive zu betrachten und therapeutische Ansätze zu entwickeln, die die individuellen Bedürfnisse der Patienten berücksichtigen. Sie werden praktische Übungen und spezielle Techniken erlernen, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und ihre Gesundheit zu fördern. Durch die Integration von yogischen und ayurvedischen Prinzipien können sie die heilende Kraft des Yoga gezielt nutzen, um die körperliche, geistige und emotionale Gesundheit ihrer Patient*innen zu unterstützen und langfristige Verbesserungen im Wohlbefinden zu erreichen.

DIE WEITERBILDUNG IST FÜR EINE BREITE PALETTE VON MEDIZINISCHEM FACHPERSONAL UND GESUNDHEITSDIENSTLEISTERN GEEIGNET, DARUNTER:

- **Ärzte und Ärztinnen** aus verschiedenen Fachrichtungen, wie Allgemeinmedizin, Innere Medizin, Kardiologie, Gastroenterologie, Rheumatologie, Neurologie und Onkologie.
- **Krankenschwestern und Krankenpfleger**, die in klinischen Einstellungen und Pflegeeinrichtungen arbeiten.
- **Physiotherapeuten und Physiotherapeutinnen**, die in der Rehabilitation von Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurologischen Erkrankungen und anderen Gesundheitsproblemen tätig sind.
- **Psychologen und Psychiater**, die die ganzheitliche Behandlung von Patienten mit psychischen Gesundheitsstörungen unterstützen möchten.
- **Ernährungsberater und Diätassistenten**, die ihre Kenntnisse über ganzheitliche Gesundheitsansätze erweitern möchten.
- **Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen**, die Patienten und deren Familien bei der Bewältigung von Krankheiten und gesundheitlichen Herausforderungen unterstützen.

DIE WEITERBILDUNG IST AUCH GEEIGNET FÜR PERSONEN, DIE SELBST UNTER GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN LEIDEN, WIE:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt, Bluthochdruck, niedriger Blutdruck und Herzrhythmusstörungen.
- Darmerkrankungen wie Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.
- Rheumatische Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis, systemischer Lupus erythematoses und systemische Sklerose.
- Neurologische Erkrankungen wie Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) und Epilepsie.
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Mellitus Typ 1 und Typ 2, sowie das metabolische Syndrom.
- Krebserkrankungen in verschiedenen Stadien und Formen, einschließlich Brustkrebs, Darmkrebs, Lungenkrebs und Prostatakrebs.
- Psychische Gesundheitsstörungen wie Depressionen, Angststörungen, posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und Essstörungen.

Durch die Integration von Yoga-Therapie und Ayurveda können die Teilnehmer*innen ein umfassendes Verständnis für die Behandlung dieser Krankheiten entwickeln und individuell angepasste Therapiepläne für ihre Patient*innen erstellen. Sie werden lernen, die ganzheitliche Natur dieser Ansätze zu schätzen und ihre synergistischen Effekte auf die Gesundheit zu nutzen.

Ayurveda und Ayuryoga

Grundlagen Fortbildung

Die Weiterbildung im Ayurveda bietet eine umfassende Einführung in die Grundlagen dieses alten ganzheitlichen Gesundheitssystems. Sie richtet sich an Therapeuten, Yoga-Lehrer*innen und alle, die ihr Verständnis für die Anwendung von Ayurveda und Yoga vertiefen möchten, um ihre Arbeit zu bereichern.

DIE DETAILLIERTEN INHALTE DER WEITERBILDUNG UMFASSEN:

- Grundlagen des Ayurveda (Philosophie):
 - Verständnis der philosophischen Grundlagen des Ayurveda
 - Erläuterung der grundlegenden Prinzipien und Konzepte
- Konstitutionsbestimmung:
 - Methoden zur Bestimmung der individuellen Konstitution (Prakriti)
 - Unterschied zwischen Prakriti und Vikriti (natürlicher Zustand vs. aktueller Zustand)
- Physiologie und Pathologie im Ayurveda:
 - Studium der ayurvedischen Physiologie und Pathologie
 - Verständnis der Funktionsweise des Körpers aus ayurvedischer Sicht
- Tagesroutine als wesentlicher Bestandteil des ayurvedischen Lebensstils:
 - Analyse der Bedeutung einer ausgewogenen Tagesroutine gemäß den Prinzipien des Ayurveda
- Gunas und Doshas:
 - Erläuterung der Gunas (Qualitäten) und Doshas (Grundenergien) und ihrer Bedeutung für die Gesundheit
 - Methoden zur Harmonisierung der Doshas
- Ernährung, Verdauung und Verdauungsfeuer:
 - Untersuchung der ayurvedischen Ernährungsprinzipien
 - Bedeutung eines gesunden Verdauungsfeuers (Agni) für die Gesundheit
- Meditationen für unterschiedliche Konstitutionen:
 - Entwicklung von Meditationspraktiken, die auf die individuellen Konstitutionstypen abgestimmt sind

- Yoga-Praxis unter Berücksichtigung der Doshas:
 - Anpassung der Yoga-Praxis entsprechend der Doshas
 - Integration von Asanas, Pranayama und Meditation für eine ausgewogene Praxis
- Ayurvedische Anatomie und Physiologie in der Yogapraxis:
 - Verständnis der anatomischen und physiologischen Aspekte gemäß dem Ayurveda
 - Integration dieses Wissens in die Yogapraxis
- Erstellen von Sequenzen in der Therapie unter ayurvedischen Gesichtspunkten:
 - Entwicklung von Yoga-Sequenzen für therapeutische Zwecke unter Berücksichtigung der ayurvedischen Prinzipien

Die Weiterbildung spricht Körper, Geist und Seele an und kombiniert theoretisches Wissen mit praktischen Fähigkeiten. Sie befähigt die Teilnehmer*innen, die Ayurveda- und Yoga-Prinzipien individuell anzupassen, um die Bedürfnisse ihrer Schüler*innen oder Klient*innen besser zu erfüllen.

Die Weiterbildung eignet sich für Körpertherapeuten, Yogalehrer*innen, Gesundheitsberater*innen, Therapeuten und Heilpraktiker, sowie interessierte Einzelpersonen können von diesem Programm profitieren. Egal ob beruflich oder persönlich interessiert, diese Weiterbildung bietet eine fundierte Einführung in Ayurveda und Yoga und ermöglicht es den Teilnehmer*innen, die ganzheitlichen Ansätze dieser Traditionen zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität zu nutzen.

