

## 0 Modul – YogaTherapiekonzept

26.01.25

- (1) Therapie nach versch. Modellen mit Hilfe von Asana, Pranayama, Resonanz, Mudra, Meditation, Ernährungs-Tagesroutinen, Healing Touch unter Bezug zu Körperphysiologie und psychologie  
(2) therapeutische Beziehung und Durchführung

online möglich!

09.03.25

## 1 Modul – Grundlagen Ayurveda

- (1) Dosha intensiv mit Prakriti, Vikriti  
(2) Gunas/ Ama/ Agni  
(3) Pancha maya Kosha/ PanchaVayu  
(4) Ernährung/ Lifestyle/ Mindset  
(5) Lebensphasen  
(6) Panchakarma

21.03.-  
23.03.25

online möglich!

## 2 Modul – Asanas anpassen, Assistsments

- (1) Grundprinzipien und Ausführung Asanas/ Wahrnehmen der Haltungen unter yogischen Aspekten/ Was will die Haltung auf physio. und psycho. Ebene?  
(2) Korrekturen und Assists/ Kontraindikation und Risiken Zuordnung zu Chakren, Elementen, Dosha  
(3) Kreatives Anpassen und Hilfsmittel/ Wie assistiert man?

07.02-  
09.02. 25

## 3 Modul – Gehirn und Meditation

- (1) Aufbau, Lage und Funktion ZNS/ Spinalnerven  
(2) Aufbau und Gliederung Gehirn/ Rückenmark/ veg. Nervensystem/ Hirnnerven  
(3) Wie wirken Achtsamkeitsübungen?  
(4) Verschiedene Meditationsmethoden

11-  
13.04.25

## 4 Modul – Neurologie Schmerztherapie

- (1) Neurologie ZNS/ Nerven  
(2) Pathologie: chron. Müdigkeit, Fibromyalgie, Karpaltunnel, Migräne, multiple Sklerose, Parkinson, Psoriasis...  
(3) Schmerztherapie

16.-  
18.05.25

## 5 Modul – Yogaphilosophie/ Mudra

- (1) Ashtanga mit Yama, Niyama, Dharana, Dhyana  
(2) Sutra II und III  
(3) Mudra kennenlernen

27.-  
29.06.25

## 6 Modul – Bewegungsapparat I

- (1) Skelettsystem, Muskelsystem, Gelenke inkl. Wirbelsäule  
(2) Muskelgruppen und Überblick Organe

11.-  
13.07.25

online möglich!

## 7 Modul – Bewegungsapparat u. Pathologie I

- (1) Orthopädie, Rheumatologie, Chirurgie  
(2) Path.: M Bechterew, M. Scheuermann, Bandscheibenvorfälle, Skoliose, Rheuma. ...

01.-  
03.08.25

## 8 Modul – Bewegungsapparat II

- (1) Funktionelle Anatomie  
(2) Bewegung im Bezug zu Asana und Abläufen

online möglich!

14.-  
16.11.25

## 9 Modul – Bewegungsapparat u.Pathologie II

- (1) Path.: Ischiassyndrom, Arthritis, Gicht, Muskelrelaxtion, Frozenshoulder, Karpaltunnelsyndrom, Osteoporose, Arthrose  
(2) Yogatherapeutischer Ansatz

19.-  
21.12.25

## 10 Modul – Resonanz/ Mudra

- (1) Frequenz, Interferenz, Resonanz  
(2) Klangtherapie/ Instrumente für Elemente/Dosha/ Krankheiten  
(3) Mudra Sammlung

13.02.25/  
16.-18.10.26

## 11 Modul – Kommunikationstheorie

- (1) Kommunikationsmodelle  
(2) Zuhören, Präsenz, direkter und nicht-direktiver Dialog  
(3) Therapeut Klient Gespräch

17.-  
19.10.25

online möglich!

## 12 Modul – Pranayama, veg. NS, Nadi

- (1) Grundlagen Atmung  
(2) Beziehung zu veg NS und Medulla oblungate und Amygdala  
(3) Prana – Pranayama Grundlagen

09.-  
11.01.25

## 13 Modul – Nadi, Prana, Healing Touch,

- (1) Thai Yoga Massage, Reflexzonen Healing Touch  
(2) Nadi – Nervenbahnen  
(3) Pranayama II

19.-  
21.09.25

## 14 Modul – Kreislauf Lunge/Herz

- (1) Lungenkreislauf  
(2) Pathologie Lunge: Asthma, COPD, Bronchitis, Heuschnupfen...  
(3) Grundlagen Kreislauf

online möglich!

23.01.26

## 15 Modul – Pathologie HerzKreislauf

- (1) Grundlagen Herz  
(2) Path.: Bluthochdruck, Angina pectoris, Herzinsuff., Stress, Übergewicht, Hypotonie, Hypertonie Anämie, Herzklappenfehler...  
(3) Bezug zu psychosom. Erkrankungen

20.02.26

## 16 Modul – Psychiatrie/ Trauma

- (1) Wissenschaftliche Grundlagen mit Beispielen
- (2) Positive Psychologie, Traumasensibles Yoga
- (3) Entwicklungspsychologie und sozial Psychologie mit Gesellschaftsthemen
- (4) Onkologie und Umgang mit tödl. Erkrankungen

online möglich!

20.-  
22.03.26

Jorindel/  
Stefan/ Kelly

## 17 Modul – Psychosomatic Pathologie

- (1) Familiensysteme und resultierende psych.som. Probleme
- (2) Path.: Manische Depression– Schizophrenie, chron Fatigue Syndrom, Verbindung zu Verdauung, Schmerzen...es können im psychosom. Bereich Lähmungen, Tremor, Sensibilitätsstörungen, Erblindung, Ertaubung, Borderline Persönlichkeitsstörung, Neurosen/ Ängste, Burnout–Melancholie Depression Schilddrüsenunterfunktion, Essstörungen., Schlafstörung, Sucht
- (3) Yoga Nidra

17.-  
19.04.26

Jorindel/  
Kelly

## 18 Modul – Endokrinologie, innere Organe

- (1) Lymphsystem, Hormonsystem, Organe und Sinne Gesicht  
Path.: Bindehautentzündung u Gerstenkorn, Tinnitus, Sinusitis
- (2) Drüsen
- (3) Path.: Schilddrüsenfehlfunktionen (psych. Erkrankungen)  
Immunschwäche, Diabetis, Apetitmangel, überm. Appetit...

19.-  
21.06.26

Laura/ Julia

## 19 Modul – Verdauung

- (1) Verdauungsorgane: Mund, Magen, Leber Dünndarm, Dickdarm, Enddarm
- (2) Ableitendes System: Blase Harnleiter...
- (3) Pathologie: M.Chron. Colitis ulcerosa, Immunschwäche, Sodbrennen, Gastritis u Magengeschwür, Durchfälle, Verstopfung, Blähungen, Ekzem, Lebererkrankungen, Blasenentzündung...

10.-  
12.07.26

Laura/ Julia

## 20 Modul – Sexualkunde

- (1) Organe
- (2) Pathologie: Urogenitalerkrankungen, Krebs, PMS, Wechseljahre
- (3) Schwangerschaft, Kinderwunsch
- (4) Altern

15.-  
17.05.26

Alexandra/ Sylvia

## 21 Modul – Diagnose u Therapieansatz

- (1) Der schulmedizin. Blick
- (2) Der ayurvedische Blick (evolution of disease samprapti)
- (3) Der physiotherap. Ansatz
- (4) Der yogische Ansatz
- (5) Ziele und Prioritäten setzen, shamana (kurzzeitig) shodhana (langfristig)
- (6) B Symptomatik (Wachsamkeit für Erkrankungen)

04.-  
06.12.26

Julia/ Bianca