

RückenYoga TrainerIn

Yoga für einen gesunden Rücken

RückenYoga TrainerIn

Yoga für einen gesunden Rücken

Einleitung



Rückenbeschwerden sind meist mit starken Schmerzen und Einschränkungen verbunden. Sie sind nach wie vor der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit. Bei der Entstehung spielt neben einseitiger Bewegung und vielem Sitzen auch die Psyche eine grosse Rolle.

Yoga bietet Synergien, wie kaum eine andere Bewegungsform: Gezielte Körperübungen stärken die Muskulatur, andere steigern die Dehnfähigkeit der Gewebe und halten die Wirbelsäule beweglich. Dabei ist ein Gleichgewicht aus Stabilität und Flexibilität das zentrale Thema. Beides sind Eigenschaften, die für einen gesunden Körper und Geist entscheidend sind, denn sie beeinflussen die äussere und innere Haltung. Mentale Stabilität ist eine wichtige Voraussetzung psychischer Gesundheit. Sie erlaubt uns, flexibel auf unerwartete oder belastende Ereignisse, die wir als Stress erleben, zu reagieren.

Durch regelmässiges Achtsamkeitstraining, als wesentlichen Bestandteil des RückenYoga, werden Übende befähigt, Stressmuster rechtzeitig zu erkennen und bewusst aufzulösen, noch bevor sie sich unbewusst körperlich manifestieren und zu Beschwerden führen. Auf diese Weise lassen sich Rückenschmerzen dauerhaft und wirkungsvoll vermeiden.



Curriculum

Die Weiterbildung erstreckt sich insgesamt über vier Tage und gliedert sich in einen Basis- und Aufbaukurs.

Sie beinhaltet 50 klassische, zum Teil modifizierte Yogahaltungen und zahlreiche Variationen. Das Training befähigt die Teilnehmenden, Yoga in die Haltungs- und Rückenschule, sowie Wirbelsäulengymnastik und weitere Kursformate mit den Schwerpunkten Rückengesundheit, Stressmanagement und Entspannung zu integrieren.

Zum Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein RückenYoga TrainerIn - Zertifikat.

Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden können

- die Wechselwirkung zwischen dem Körper (speziell dem Rücken) und der Psyche erklären und gezielt steuern
- die Patienten/Klienten sicher in Bezug auf die Auswahl der vorgestellten Körperhaltungen, Atemübungen und Meditationen anleiten und ihnen alltagstaugliche Impuls für zwischendurch an die Hand geben
- Achtsamkeit als Werkzeug zur Stressreduktion und als Ressource zur Selbstfürsorge anwenden und anleiten

Inhalte

Basiskurs

- Einführung in Hatha Yoga / PhysioYoga
- Auswahl an geeigneten Körperhaltungen (Asana)
- Auswahl an Atemübungen (Pranayama) und Gesten (Mudra)
- Meditationen (Dhyana)
- Achtsamkeitstraining als Stress-/Selbstmanagement
- Hand- und Fussgesundheit, Kieferentspannung
- Kleiner und grosser Sonnengruss

Aufbaukurs

- Weitere Körperhaltungen, Atemübungen und Gesten
- 3D-Ausrichtung der Asanas
- Dynamische Übungssequenzen für HWS, BWS und LWS
- Faszienfitness im RückenYoga
- RückenYoga als Zirkel- und Intervalltraining
- Meditationen in Bewegung
- AugenYoga und Yoga Nidra
- Nutzung von Block und Gurt
- Kleiner und grosser Mondgruss

Methoden/ Arbeitsweisen	<p>Theorie und Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsentation theoretischer Inhalte - Praktische Vorstellung der Übungen und Variationen - Gemeinsames Üben praktischer Inhalte mit Hilfestellung und Feedback durch die Lehrperson - Erarbeiten von Fallbeispielen und Übungsfolgen in Kleingruppen - Begleitende Selbstreflexion nach einzelnen Lernabschnitten durch die Lehrperson
Maximale Gruppengröße	20 Teilnehmende mit einer Lehrperson
Bemerkungen	<p>Du benötigst bequeme (Sport-)Kleidung für die Praxis. Gerne kannst Du Dein eigenes Yogazubehör (Matte, Sitzkissen, Blocks, Gurt, etc.) mitbringen, sofern vorhanden.</p>
Zielgruppe	<p>Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Sportwissenschaften, Gesundheitspädagogik</p> <p>Interessierte Personen aus weiteren medizinisch-therapeutischen Berufsgruppen auf Anfrage.</p>
Teilnahme- voraussetzungen	<p>Berufsdiplom (Vorkenntnisse im Yoga sind für die Teilnahme nicht erforderlich.)</p> <p>Um am Aufbaukurs teilzunehmen, musst Du vorgängig den Grundkurs zum/zur RückenYoga TrainerIn absolviert haben.</p>

Dozentin

Monika A. Pohl und Dozenten-Team

Monika Pohl



- Physiotherapeutin,
Heilpraktikerin für Physiotherapie
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Fachwirtin für Prävention und
Gesundheitsförderung
- Inhaberin und Geschäftsführerin der
Physioyoga Akademie
- Autorin zahlreicher Ratgeber und Fachbücher zur
Gesundheitskompetenz, Persönlichkeitsentwicklung und
Arbeitsmarktfitness
Aktuelle Neuerscheinung: Employability: So werden Sie fit für den
Arbeitsmarkt der Zukunft, GABAL Verlag, ISBN 978-3-96739-044-5
- Motto: „Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben.“

Kosten

CHF 480.–

Zeiten

9.00 bis 17.00 Uhr

Basiskurs

22360 | 18. + 19. Juni 2022, Winterthur

23367 | 25. + 26. Februar 2023, Winterthur

24367 | 24. + 25. Februar 2024, Bad Zurzach

Aufbaukurs

23360 | 18. + 19. November 2023, Winterthur

24360 | 14. + 15. September 2024, Winterthur