

Yoga MEDIZIN

3tägig

Schmerzen kennt jeder, ob Nackenverspannungen durch zu langes Sitzen am Computer oder diffuse Rückenschmerzen ohne erkennbare Ursache.

Knieschmerzen bei Belastung durch Laufeinheiten und Kniebeugen, der störende Tennisellbogen oder das Impingementsyndrom im Schulterbereich sind heutzutage weitverbreitet.

Schmerzen sind als Warnsignal des Körpers zu verstehen, jedoch möchte man sie, wenn sie einmal da sind, auch gerne wieder beseitigen.

Die Folge ist meist eine lange Suche nach der jeweils richtigen und passenden Therapie.

Und diese Suche führt häufig über verschiedene Orthopäden zu Physiotherapeuten, Osteopathen, Heilpraktikern, Chiropraktikern, zur Akkupunktur und TCM (traditionelle chinesische Medizin) in der Hoffnung, eine anhaltende Schmerzfreiheit zu erzielen.

Viele Patienten finden für sich die passende Lösung und Therapie, aber ein Großteil leider nicht.

Und wie passt Yoga jetzt in dieses Konzept und wodurch erzielt Yoga einen gesundheitsfördernden Effekt?

Yoga ist ein altindisches philosophisches System, welches sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt hat und immer mehr an Bedeutung im Leben vieler Menschen weltweit gewinnt.

Yoga als aktiver und entspannender Ausgleich zum durchgeplanten Alltag, als wertvolle Auszeit oder auch als Regenerationsmöglichkeit nach Verletzungen oder sogar Operationen.

Yoga wirkt vielschichtig, sei es physisch durch kraftvolle Bewegungsflows (Asanas), physiologisch durch tiefe Atmung (Pranayama) und damit Stärkung des vegetativen Nervensystems oder auch auf geistiger Ebene durch Meditation (Dhyana).

Durch die Yogapraxis werden gesundheitsfördernde Prozesse in Gang gesetzt, Körper und Geist finden in ein harmonisches Gleichgewicht zurück und die eigene Körperintelligenz kann optimal wirken.

Auch die erfolgreichsten Leistungssportler weltweit haben Yoga für sich entdeckt, egal ob amerikanische Basketballprofis, Leichtathleten oder Cross Fit Athleten.

Als Präventivmaßnahme im Training oder als eigenständiges Trainingskonzept ist Yoga in der westlichen Kultur seit langem angekommen.

Betty Sturm, studierte Tänzerin, Choreographin, Dozentin, Medizinerin, überzeugte Yogini ist weltweit als Yogaexpertin gebucht, gibt Weiterbildungsworkshops für Yogalehrer und unterrichtet Yoga in einer der renommiertesten Yogastudios Deutschlands.

Durch ihre langjähriger Erfahrung im Bereich der Bewegung und des Tanzes, kombiniert mit ihrem medizinischen Background, Studium der Humanmedizin an der Universität zu Köln bietet sie ein fundiertes Gesamtwissen und gibt dies in ihren Workshops und Ausbildungen an ihre Teilnehmer weiter.

Voraussetzungen

Mindestens einjährige Yogapraxis.

Der Workshop richtet sich an alle Yogabegeisterten, die ihr medizinisches Wissen vertiefen möchten. Entweder als Yogalehrer, um wichtige medizinische Aspekte in eigene Yogastunden zu integrieren oder aus privatem Interesse für die individuelle intensive Yogapraxis.

Beschreibung

In diesem Workshop werden anatomische und physiologische Kenntnisse vertieft und anhand exemplarischer Krankheitsbilder und typischer Verletzungsmuster in ein spannendes Gesamtkonzept integriert.

Wertvolle medizinische Informationen werden an die Teilnehmer weitergegeben, entweder für die eigene Yogapraxis oder für Yogaklassen mit bestimmter Zielgruppe.

Welche Asanas sind bei welchen Erkrankungen kontraindiziert, welche Yogapraxis passt zu welchem Teilnehmer und wodurch werden heilende und stabilisierende Prozesse nach Sportverletzungen aktiviert

Welchen Effekt haben unterschiedliche Yogastile und wie wirken sich verschiedene Atemübungen auf die Organfunktion aus ?

Diese Fragenkomplexe und Thematiken sind Bestandteil des Workshops und werden theoretisch und anhand eines umfangreichen praxisorientierten Teil vertieft.

?

Inhalte der Ausbildung:

Großer Praxisanteil (Vinyasa Yoga)

Hatha Yoga

Asanaanalyse

Sequencing

Allgemeine Anatomie / Physiologie

Herz- Kreislauferkrankungen :

Arteriosklerose

Bluthochdruck

Sportmedizin / typische Sportverletzungen :

Bandscheibenvorfall

Instabilität Schultergürtel

Verletzung der Rotatorenmanschette

Impingement

Meniskusriss

Syndesmosenverletzung

Tennisellbogen

Bänderriss

Degenerative Erkrankungen des Skelettsystems:

Osteoporose

Pathologien Hüftgelenk

Physiologie der Atmung

Atemwegserkrankungen:

Asthma bronchiale

COPD

Lungenfibrose

Atemübungen

Meditation

Entspannungsverfahren

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.