

Osteopathic Yoga Teacher Ausbildung 2024-2

Ablauf und Struktur

INTENSIV-MODUL 1 - "Ganzheitlich Denken / Vegetativum und Schmerz""

Inhalte:

- Yoga und Osteopathie als ganzheitliche Systeme
- G.Ö.K. (Gleichgewicht, Ökonomie und Komfort)
- Prävention vs. Therapie
- Körpersysteme und ihre Organisation
- Das Zusammenspiel aus Bewegungsapparat, vegetativem Nervensystem, Organen, Atmung und Herz-Kreislauf
- Muskelarbeit und ihr Nutzen
- Grundlagen der Palpation - Gewebe spüren
- Grundlagen „Schmerz“
- Dysfunktionsketten und Kompensation (Ursache/Folgeketten)
- Stress: Entstehung und Folgen
- Motorisches Lernen und Bewegungsentstehung
- Arbeit mit Gewebe und Systeme spüren
- Sicht-Anamnese und Referenzpunkte im Körper
- Körper-Funktionstests und deren Interpretation

Termine:

29. Oktober bis 03. November 2024

Zeiten:

- Täglich von 08:00 Uhr bis 17:00 Uhr

ONLINE-MODUL - „Pathologie“

Inhalte:

- Einführung in die Krankheitslehre und Krankheitsentstehung
- Exemplarische Krankheitsbilder
- Möglichkeiten angepasster Stundenkonzepte für ausgewählte Gruppen

Termin:

29. November 2024 - 15:00 bis 20:00 Uhr

INTENSIV-MODUL 2 - "Inner Body / „Verbindung“

Inhalte:

- Organe und ihre Funktionen
- Herz-Kreislauf-System und Atmung
- Verdauung
- Grundlagen einer gesunden Ernährung
- Organe und Emotionen
- Gezielte Anwendung von Asanas
- Unsere TOP 8 Asanas für die Therapie
- Biomechanische Grundlagen und Individualisierung
- Fallbeispiele
- Stundenkonzepte

Termine:

04. Dezember bis 08. Dezember 2024

Zeiten:

- Täglich von 08:00 Uhr bis 17:00 Uhr