

## **Modul 1: Lendenwirbelsäule, Becken und untere Extremitäten**

1. Lebensbereiche und Fertigkeiten des Bewegungssystems
2. Funktionelle Anatomie der Lendenwirbelsäule, der Becken- und Hüftregion sowie der Knie und Füße
3. Praktische Erforschung der relevanten Skills in der funktionellen Āsana-Anatomie
4. Beobachtung der Körperstruktur und -funktion in Haltung und Bewegung
5. Verbindung zwischen Yogamatte und Alltag
6. Systematische Darstellung der verschiedenen Erkrankungen der Lendenwirbelsäule, des Beckens und der unteren Extremitäten und ihrer besonderen Relevanz für Yogalehrer:innen:
  - Welche Probleme und Erkrankungen sind häufig?
  - Umgang mit verschiedenen Störungen
  - Typische Symptomatik der wichtigsten Krankheiten und daraus folgende Do's and Don'ts für die Yogapraxis

Wir besprechen die Yogapraxis für Menschen mit:

- Instabilität bei Gleitwirbeln, Haltungsanomalien und Störungen der Facettengelenke
  - Bandscheibenvorfall der Lendenwirbelsäule
  - Störungen im Bereich der Iliosakralgelenke (ISG)
  - Erkrankungen der Weichteile – Faszien, Bänder, Sehnen, Muskulatur
  - Hüftimpingement, Hüftarthrose und der Umgang mit Endoprothesen
  - Kniegelenksarthrose, Meniskus- und Bandverletzungen, Knieendoprothese
  - Erkrankungen der Füße, Fußgewölbe und der Zehen
5. Erarbeiten eines funktionsorientierten Vorgehens mit Richtlinien und Vorschlägen beim Umgang mit Menschen mit Problemen des Bewegungssystems
    - sinnvolle, individuelle Anwendung der Werkzeuge des Yoga bezogen auf Bewegung und Atmung
    - Verständnis und Anwendung der Neutralstellung der Wirbelsäule, Rumpfstabilität, Gewebestimulation
    - Bedeutung von Alltag und Entgiftung
  6. Relevante Informationen für Yogalehrer:innen über moderne Behandlungsansätze
  7. Integration der klassischen Yoga-Methoden von Krishnamacharya und den modernen medizinischen Konzepten – Schmerzfreiheit, Achtsamkeit, Selbstverantwortung, Mobilität, Stabilität, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität, Ausrichtung, Koordination, Balance

## **Modul 2: Brust- und Halswirbelsäule, Schultergürtel, Arme und die Anatomie der Atmung**

1. Funktionelle Anatomie und Funktionen der Hals- und Brustwirbelsäule, Schultergürtel, Ellenbogen, Handgelenke und Hände
2. Anatomie und Funktion der Atmung, des Beckenbodens und der Bandhas
3. Praktische Erforschung der funktionellen Anatomie dieser Bereiche in der Asanapraxis
4. Beobachtung der Körperstruktur und -funktion in Haltung und Bewegung

5. Systematische Darstellung der Erkrankungen der oberen Wirbelsäule und oberen Extremitäten mit Relevanz für Yogalehrer/innen.

Wir besprechen die Yogapraxis für Menschen mit:

- Skoliose und Osteoporose
  - Brustwirbelsäulenkyphose und funktionelle Beschwerden
  - Schulter-Nacken- und Kopfschmerzen
  - Problematiken der Facetten- und Unkovertebralgelenke
  - Instabilität bei muskulärer Dysbalance und Fehlhaltung
  - Zervikaler Bandscheibenvorfall
  - Rotatorenmanschetten- und Impingement Syndrom
  - Epicondylitis (Tennis- und Golferellenbogen)
  - Karpaltunnelsyndrom
  - Fingerpolyarthrose
6. Funktionsorientiertes Vorgehen und Richtlinien im Umgang mit erkrankten Menschen im Yoga insbesondere bezogen auf Bewegung und Atmung
  7. Relevante Informationen für Yogalehrer:innen über moderne Behandlungsansätze
  8. Integration der klassischen Yoga-Methoden von Krishnamacharya und den modernen medizinischen Konzepten – Schmerzfreiheit, Achtsamkeit, Selbstverantwortung, Mobilität, Stabilität, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität, Ausrichtung, Koordination, Balance

### **Modul 3: Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Physiologie und Sequenzierung der Atmung, Grundlagen von Pranayama**

1. Physiologie der Atmung
2. Funktioneller Ansatz zur sicheren und regenerativen Modulation der Atmung
3. Achtsamkeitspraxis der Atemwahrnehmung und Atemlenkung,
4. Beeinflussung der Atmung durch Schwerkraft, Körperhaltung oder -stellung, Muskelaktivität und Entspannung
5. Erleben verschiedener Atemmuster, Analyse und Modifikation dieser Muster durch Asana mit angepasster Anwendung an die Bedürfnisse des Übenden
6. Fortschreitende, physiologische Entwicklung der Atmung (Vinyasa krama der Atmung), Atemräume, Atemvertiefung bzw. Atemverlängerung
7. Anwendung von Tönen und Chanten in der individuellen Atemarbeit
8. Einführung in den Ansatz Krishnamacharyas und den Yogasutren zur Atmung
9. Praktische Anwendung und ganzheitlicher Ansatz von Atmung und Bewegung bei respiratorischen und kardiovaskulären Störungen bzw. Krankheitsbildern.

Wir besprechen die Yogapraxis für Menschen mit:

- Asthma
  - Chronisch obstruktive Lungenerkrankung und andere Atemwegsbeschwerden
  - Störungen des Blutdrucks
  - Herzschwäche, Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt
10. Sicherheit im Yogaunterricht bei Übenden mit Herz-Kreislauf- und Atemerkrankungen

11. Fallstudienbasiertes Erlernen der Begleitung von Menschen mit Problemen des Atem- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen unter ganzheitlichen Gesichtspunkten
12. Praktisches Üben des funktionellen Ansatzes bei Menschen mit Problemen.

#### **Modul 4: Einführung in Pranayama, Hirnleistungsstörungen, Darmerkrankungen, Yoga im Alter**

1. Sicherheitsüberlegungen im Yogaunterricht bei Störungen des Gleichgewichts, Hirnleistungsminderungen und Bewegungsstörungen
2. Fertigkeiten zur Beobachtung und Einschätzung vorhandener Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz und Anregung der Regeneration
3. Erarbeiten sinnvoller, realistischer Ziele bei neurologisch-internistischen Störungen

Wir besprechen die Yogapraxis für Menschen mit:

- Schlaganfall und begleitenden neurologischen Ausfällen
  - Parkinson-Krankheit
  - Multiple Sklerose
  - Chronisches Müdigkeitssyndrom
  - Menstruationsbeschwerden
  - Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
4. Ernährungsgrundlagen zur Darmgesundheit unter Berücksichtigung des Mikrobiom
  5. Von āsana zu prānāyāma zur Anregung der Regeneration
    - Formen von Pranayama
    - Aufbau von Pranayama im therapeutischen Kontext
    - Einführung in die Grundlagen des Ayurveda, Relevanz der doshas und Konstitution
  6. Effektives Gestalten von Abfolgen im Einzelunterricht für die Einzelsitzung und Verlaufsplanung
  7. Visualisierung und Imagination als Werkzeuge in der Yogapraxis
  8. Yoga mit älteren Menschen
  9. Fallbasierte Anwendung des funktionellen Ansatzes in Einzelstunden.

#### **Modul 5: Yoga-Psychologie und -Philosophie: Mentale Dysbalancen und Abhängigkeit, Pranayama und Meditation**

1. Klassische Yoga-Konzepte und -Texte mit Relevanz für die geistige Gesundheit
  - Bedeutung des vṛtti-samskāra Zyklus in unseren Lebensgewohnheiten
  - Gunas als Qualitäten des Lebendigen: satva, rajas, tamas
  - Die Rolle von citta vṛtti nirodha und den kleśas
  - Die Relevanz von tapas, vairāgya und den yamas
2. Achtsamkeit – mindfulness (smṛti-sādhana)
  - Fokus und Stille
  - Achtsamkeit in Asana, Atmung und Alltag
3. Kognitive Umstrukturierung: Pratipakṣa bhāvana
  - Untersuchung des inneren Dialoges aus yogischer Sicht
  - Yoga im Verhältnis zur modernen Kognitiven Verhaltenstherapie
4. Tamatische Störungen: Niedergeschlagenheit und Abhängigkeit

- Überblick über die moderne psychologische Perspektive
  - Leichte versus schwerere Krankheitsverläufe
  - Bedeutung und Rolle des Yoga im therapiebegleitenden Zusammenhang
5. Entwicklung einer holistischen Yogapraxis zur Begleitung bei psychischen Problemen
  6. Sicherheitsrichtlinien für YogalehrerInnen und Gestaltung der Lehrer-Schüler-Beziehung
  7. Praxisorientiertes Lernen an Fallbeispielen

## **Modul 6: Yoga-Psychologie und -Philosophie: Stress und Angststörungen, Pranayama und Meditation**

1. Prioritäten der Entwicklung von Fertigkeiten und Prinzipien im Umgang mit Menschen mit Angst und Stresserkrankungen
  - Überblick über Aspekte der modernen Psychiatrie, Psychologie und Neurowissenschaften
  - Bandbreite möglicher weiterer Erkrankungen wie Zwänge, Traumata, Essstörungen
  - Ressourcenorientierte Ansätze aus der Positiven Psychologie, Embodiment, Resilienz
2. Anwendung von klassischen Texten und spezifischen Yogatechniken zur Unterstützung der geistigen Gesundheit: Meditation, Pranayama, Mantra, Bhāvana und Rituale
  - Metta-Meditation des Yogasūtra: Maitrī-Karuṇā-Mudita-Upekṣā Bhāvana
  - Lebenssinn und Hingabe: Tīśvara praṇidhāna
  - Kreislauf der Gedanken und Handlungen: Erkennen des vṛtti-samskāra Zyklus
  - Die Lösungsvorschläge des Yogasūtra: Kriyā Yoga des Patanjali
  - Anwendung von Pratyāhāra
  - Die Rolle von Tapas, Vairāgya und den Yamas und Niyamas
3. Entwicklung einer holistischen Yogapraxis bei Menschen mit Angst- und Stresserkrankungen
4. Entspannungstechniken im Yoga
5. Sicherheitsrichtlinien für Yogalehrer:innen
6. Praxisorientiertes Lernen an Fallbeispielen

## **Modul 7: Abschlusswoche - Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive**

Zwölf Bereiche des Wohlbefindens: Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive und die integrative und individuell gestaltete Yogapraxis

1. Integration, Überblick und Ausblick
2. Praktische Fallstudien zu Gesundheitsstörungen aus allen Bereichen
3. Analyse und Anwendung von Variationen für Asana, Pranayama und Meditation im Hinblick auf verschiedene Problemstellungen
4. Bedeutung und Umgang mit akuten und chronischen Schmerzen

5. Chronische Erkrankungen wie Diabetes, Schmerzsyndrome, Begleitung von Krebserkrankten in verschiedenen Stadien der Genesung und Menschen am Lebensende
6. Gesprächsführung und aktives Zuhören im Einzelunterricht
7. Ganzheitliche Begleitung und Kombination von Zielen für den Körper, die Atmung und den Geist
8. Praktische Übungsabläufe für verschiedene gesundheitsfördernde Ziele

Auf der Basis der Vor- und Nachbereitungsfragen vorhergehender Module wird eine Abschlussarbeit erstellt, die sich aus der Beantwortung von Multiple choice Fragen, einem Essay und 2 Fallbeschreibungen zusammensetzt. Nach erfolgreicher Abgabe wird das Momentum Regeneration Yogatherapie 300 Stunden Zertifikat ausgestellt.

*Das in dieser Ausbildung gelernte kannst du danach in Gruppen und im Einzelunterricht gezielt auf die Bedürfnisse, Erkrankungen – also auf jeden Einzelnen anwenden. Durch die vielen Praxiseinheiten ist dies leicht umsetzbar.*