

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Heilsames Yoga bei chronischen Erkrankungen und Einschränkungen

Weiterbildung für Yogalehrer*innen und regelmäßig Yoga-Praktizierende

Datum: **22.08.2024 - 25.08.2024**

Dauer: 4 Tage

Leitung: **Nicola Skop , Sambhavi Sabina Meyer**

Preis: **595,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Diese Reihe von weiterführenden Modulen ist für Yogalehrende aller Traditionen und Yogastile offen. Jedes Modul besteht aus vielfältiger, themenbezogener Yogapraxis, Yoga-Faszien-Fitness, Pranayama, Tiefenentspannung, Fachvorträgen, Workshops, Meditation und Chanten. Sambhavi mit ihrer über 30-jährigen Erfahrung und ein Team aus geschätzten Gastdozent*innen geben mit Freude ihr verkörpertes Wissen und reichen Erfahrungsschatz an dich weiter.

Seminarbeschreibung

Freue dich auf eine nährenden Zeit in wohlthuender Atmosphäre unter Gleichgesinnten. Es erwartet dich Weiterbildung sowie persönliche Entwicklung, neue Inspiration und Impulse, die deine Yogakurse bereichern und den inneren Weg neu beleben. Wenn du schon lange praktizierst, wirst du hier eine neue Bewegungsqualität erfahren und deine eigene Übungspraxis verfeinern sowie dein Wissen vertiefen.

An diesem Wochenende widmen wir uns der heilsamen Wirkung vom therapeutischen, ganzheitlichen Yoga.

Inhalte

- Kenntnisse verschiedener Beschwerdebilder chronischer Erkrankungen und Einschränkungen
- Gelenkreinigungsübungen, anti-rheumatische Yogaübungen
- Verdauungsfördernde Asanas, Bauchentspannende Übungen
- Individuelle Anpassung an Möglichkeiten und Bedürfnisse
- Gezielte und sinnvolle Anwendung von Hilfsmitteln (Gurte, Blöcke, Polster)
- Integration der Schwesternwissenschaft Ayurveda mit der Dosha-Lehre und entsprechenden Ernährungsempfehlungen
- Bedeutung von Yoga in der Schmerztherapie
- Restoratives Yoga zur tiefen Regeneration
- Bedeutung von Spontanbewegungen, Verstehen von Selbstregulations-Prinzipien
- Relevante Aspekte aus dem psychischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich
- Einblicke in aktuelle Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie und Epigenetik in Bezug zur Yogatradition

Expertise der Dozentinnen

- Sambhavi Sabina Meyer:
Yoga für Faszien-Fitness und modernes Beckenbodentraining nach Dr. Schleip und Divo Müller, Yoga für Frauen, Yoga für das Herz, Yoga in der Therapie, Ayurveda und Ernährung
- Mahadevi Nicola Skop:
therapeutisches Yoga, Ayurveda, Ernährung und vedische Astrologie

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit Sambhavi Sabina Meyer.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Weitere Module

Yoga, Ayurveda und ausgleichende Ernährung

24. - 27.10.2024

Hara Awareness, Erdung, Zentrierung und Yoga für Frauen

12. - 15.12.2024

Resilienz und Selbstheilungskräfte fördern durch Yoga

13. - 16.02.2025

Yoga-Faszien-Fitness nach Dr. Schleip

03. - 06.04.2025

Die spirituelle Psychologie des Yoga

26. - 29.06.2025

Förderung

Das Land NRW fördert Bildung. Bei Fragen steht dir deine Ansprechpartnerin gerne zur Verfügung.

Bildungsscheck: Bezuschussung bis 500 € pro Weiterbildung.

www.mags.nrw/bildungsscheck