PHYSIOTHERAPIE
AYURVEDA
COACHING
YOGA

SO
BO
CO

SOUL BODY
COMMUNICATION

YOGATHERAPIE AUSBILDUNG

ONLINE

INHALTS-ÜBERSICHT

MODUL 1: INTRO

- Biomechanik der Atmung
- Biomechanik des Bewegungsapparates
- Funktionsstörungen der Atmung
- Funktionsstörungen des Bewegungsapparates
- Neuroplastizität
- Yogapsychologie

MODUL 2: BASICS

- Atemtherapie | Pranayama Chikitsa
- Asana Therapie | Asana Chikitsa

MODUL 3: ADVANCED

- Yogapsychologie | Manas Chikitsa
- Energetische Therapie | Shakti Chikitsa

MODUL 1: INTRO

- **Biomechanik der Atmung**
- Biomechanik des Bewegungsapparates
- Funktionsstörungen der Atmung
- Funktionsstörungen des Bewegungsapparates
- Neuroplastizität
- Yogapsychologie

Biomechanik der Atmung

Die Atmung ist die wichtigste Bewegung des Körpers und bestimmt über die Grundspannungs-Verhältnisse aller Gewebe, über die Stellung der Gelenke zueinander und über den Rhythmus der craniosakralen Flüssigkeit, die im Rückenmark eine Art Grundrhythmus für den gesamten Körper bereitstellt.

MODUL 1: INTRO

- Biomechanik der Atmung
- **Biomechanik des Bewegungsapparates**
- Funktionsstörungen der Atmung
- Funktionsstörungen des Bewegungsapparates
- Neuroplastizität
- Yogapsychologie

Biomechanik des Bewegungsapparates
Die dynamische und stets interaktive Bewegung des gesamten Organismus (also auch die Bewegung der Organe und aller Faszien) ist komplex und faszinierend. Durch das Verständnis der Biomechanik des Bewegugsapparates entsteht ein völlig neuer Blick auf den Körper und die Yogapraxis. Du lernst, jeden Körper individuell lesen zu können und die Yogamethoden ganz gezielt auszuwählen.

MODUL 1: INTRO

- Biomechanik der Atmung
- Biomechanik des Bewegungsapparates
- **Funktionsstörungen der Atmung**
- Funktionsstörungen des Bewegungsapparates
- Neuroplastizität
- Yogapsychologie

Funktionsstörungen der Atmung

Die Untersuchung der Atmung ist ein wesentlicher Bestandteil der Yogatherapie. Die wichtigsten Unterteilungen sind

- Mundatmung oder Nasenatmung?
- Lungenkapazität
- Sauerstoff und Kohlendioxid- Verhältnis
- Zwerchfell-Beweglichkeit und Zwechfell-Kraft
- Wirbelsäulen-Verkrümmungen durch falsche Atmung

MODUL 1: INTRO

- Biomechanik der Atmung
- Biomechanik des Bewegungsapparates
- Funktionsstörungen der Atmung
- **Funktionsstörungen des Bewegungsapparates**
- Neuroplastizität
- Yogapsychologie

Funktionsstörungen des Bewegungsapparates

Ausgehend vom idealen Zusammenspiel aller Körperregionen (Gelerntes aus dem zweiten Thema von Modul 1) lernst du die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Körperregionen kennen und erfährst, wie und woran du die Funktionsstörungen des Bewegungsapparates erkennen (und im nächsten Modul bearbeiten) kannst.

MODUL 1: INTRO

- Biomechanik der Atmung
- Biomechanik des Bewegungsapparates
- Funktionsstörungen der Atmung
- Funktionsstörungen des Bewegungsapparates
- **Neuroplastizität**
- Yogapsychologie

Neuroplastizität
Neuroplastizität ist ein modernes Wort dafür, was durch die individuell angepasste und konsequente Yogapraxis geschieht: wir verlassen die ausgetretenen automatisierten Pfade der inneren und äusseren Handlungen und formen unser Gehirn über die Bewusstseins-Schulung um. Das Resultat ist mehr Flexibilität - sowohl mental als auch körperlich.

MODUL 1: INTRO

- Biomechanik der Atmung
- Biomechanik des Bewegungsapparates
- Funktionsstörungen der Atmung
- Funktionsstörungen des Bewegungsapparates
- Neuroplastizität
- **Yogapsychologie**

Yogapsychologie
Yogapsychologie umfasst die komplette Samkhya Philosophie und die ayurvedischen Grundlagen von der Funktion des Geistes. Die Yogapsychologie ist die Grundlage für eine individuelle Yogapraxis, denn jeder Mensch braucht aufgrund seiner individuellen Dosha-Zusammensetzung eine individuelle Herangehensweise.

MODUL 2: BASICS

- **Atemtherapie | Pranayama Chikitsa**
- Asana Therapie | Asana Chikitsa

Atemtherapie | Pranayama Chikitsa
Die Atemtherapie ist ein großes Gebiet. In diesem Modul wirst du in die Lage versetzt, die Grundlagen der Atemtherapie anzuwenden: Korrektur der Atembewegungen, Erweiterung der Atemkapazität, Harmonisierung des Sauerstoff-Kohlendioxid-Austausches, Kräftigung des Zwerchfells, Flexibilität der Rippenzwischenräume und Rippenwirbelgelenke.

MODUL 2: BASICS

- Atemtherapie | Pranayama Chikitsa
- **Asana Therapie | Asana Chikitsa**

Asana Therapie | Asana Chikitsa
In diesem Modul erlernst du die solide Grundlage von Asana Chikitsa: die präzise, individuelle Auswahl der Asana, die zur Lösung des Hauptproblems führt. Aufgrund der Kenntnisse und Fähigkeiten durch die vorangegangenen Module kannst du die Hauptursache des biomechanischen und/oder energetischen Problems identifizieren und im nächsten Schritt eine korrigierende Asana auswählen, die genau dieses Problem löst.

MODUL 3: ADVANCED

- **Yogapsychologie | Manas Chikitsa**
- Energetische Therapie | Shakti Chikitsa

Yogapsychologie | Manas Chikitsa
Durch die Kenntnis der Dosha-Psychologie und dem neurowissenschaftlich basierten Hintergrund der Neuroplastizität wirst du mit dem Abschluss dieses Moduls dazu in der Lage sein, den ayurvedisch-yogischen Persönlichkeitstyp zu erkennen und die psychologisch wirksamen Methoden aus dem Yogasystem auszuwählen, die für die verschiedenen Persönlichkeitstypen hilfreich sind.

MODUL 3: ADVANCED

- Yogapsychologie | Manas Chikitsa
- **Energetische Therapie | Shakti Chikitsa**

Energetische Therapie | Shakti Chikitsa
Die Energetische Therapie ist die ursprünglichste Therapieform im ganzen Yogatherapie-Bereich, denn im Yoga und Ayurveda gehen wir davon aus, dass allem eine eigene Energie innewohnt und wenn diese Energie nicht mit der restlichen Energie harmoniert, ist die Folge ein Ungleichgewicht im gesamten Organismus. Gesundheit beginnt also bereits mit der energetischen Harmonie und in diesem Modul lernst du Methoden kennen, die diese energetische Harmonie wieder herstellen und bewahren.

STRUKTUR

Die **Theorie** und die **praktischen Anwendungen** werden **online** vermittelt und du erhältst ein digitales Skript (**Workbook**) zum Download.

Die links zu den Videos und Audios werden nach und nach mit dem Ausbildungsbeginn freigeschaltet und bleiben bis zum Ende der Ausbildung abrufbar. Du kannst die Videos und Audios pausieren, vor und zurück spulen und beliebig oft anschauen - wo und wann du willst.

Das hat den Vorteil, dass die komplexeren und neuen Themen mehrmals angeschaut und angehört werden können und ganz ohne Zeitdruck und Stress gelernt werden können.

Das digitale Workbook kannst du downloaden und wenn du willst auch ausdrucken. Es gibt dir zusätzliche Struktur und Orientierung und bleibt in deinem Besitz.

ZERTIFIZIERUNG

Im Workbook befindet sich auch der **Abschlusstest**.

Für den Erhalt eines Zertifikates sind die Antworten des Abschlusstestes per Email an **info@soboco-yoga.de** bis zum 31. Juli 2024 einzureichen.

Du kannst auch auf den Abschlusstest verzichten.
Eine Teilnahmebestätigung erhältst du in jedem Fall.

Wenn die Test-Antworten schriftlich per Email **bis zum 31. Juli 2024** eingereicht werden, erhältst du ein Zertifikat - zusätzlich zur Teilnahmebestätigung.

DAUER

Beginn der Ausbildung ist der **1. Februar 2024.**

Ende der Ausbildung ist der **31. Juli 2024.**

Innerhalb der Ausbildungsdauer können zusätzlich Einzelstunden hinzu gebucht werden.
Der Preis für eine Einzelstunde ist 100,- Euro.
Die Einzelstunden finden entweder vor Ort bei SOBOCO in Köln statt oder online über Zoom.

VORAUSSETZUNG

abgeschlossene Yogalehrerausbildung

AUSBILDUNGSKOSTEN &WEITERE INFOS

EINMALZAHLUNG

1470,- Euro

RATENZAHLUNG

Ratenzahlung 6 x 250,- Euro (= 1500,- Euro)
erste Rate zu zahlen im Januar 2024, letzte Rate zu zahlen im Juni 2024 jeweils zum 3. Werkstag.

ANMELDUNG

info@soboco-yoga.de