

Yogatherapie

NATURHEILKUNDE



Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Yoga ihre persönliche und die Entwicklung und Gesundheit ihrer Patienten fördern und anderen Menschen Technik, Praxis und Weltsicht von Yoga vermitteln möchten.

Der Grundkurs vermittelt Ihnen notwendiges Wissen, Erfahrung und Selbstvertrauen, um mit Yoga zu therapieren und Yogastunden fundiert und kompetent anzuleiten. Neben der zentralen Praxis ist die differenzierte Auseinandersetzung mit der Philosophie, den verschiedenen Schulen und Arten, Methodik des Unterrichts und der anatomischen Wirkweisen auf physiologischer Ebene von grosser Bedeutung. All dies bildet die Grundlage für ein zeitgemässes Übungsverständnis und die praktische Integration in den Alltag.

Ausbildungsinhalte Grundkurs:

- Erlernen der Körperübungen (Asana): Studium der umfassenden Dimension der Yogaübungen
- Pranayama, der Atem - Bindeglied zwischen Körper und Geist
- Meditationstechniken (Licht-, Ausdehnungs-, Klang-, Mantra-, Japa-Meditation)
- Grundlagen: Die Körper-Systeme und ihre Harmonisierung
- Vedanta Philosophie (das Universum, das Selbst, die Wahrheit)
- Karma und Reinkarnation
- Astralkörper, Nadis und Chakren
- Raja Yoga (Kontrolle des Geistes - der achtgliedrige Pfad/Ashtanga)
- Jnana Yoga (Wer bin ich? - Studium des Selbst)
- Bhakti Yoga (der Weg der Hingabe - Gesänge, Gebete, Aufopferung)
- Nada Yoga (Klangvibrationen nutzen, um den Geist und die Emotionen zu erheben)
- Karma Yoga (aufrichtiges Verhalten und selbstloser Dienst)
- Hatha Yoga (Erweckung der Kundalini Shakti)
- Yogische Ernährung für Gesundheit und Frieden im Geist
- Yoga Kriyas (Reinigungstechniken)
- Ayurveda - Grundlagen der antiken Heilkunst

Darüber hinaus Ausblicke auf:

- die „Yogasutren des Pantanjali“ in Verbindung zum achtgliedrigen Pfad und die „Bhagavad Gita“ im Bezug zu unserem Verhalten im Alltag
- moderne Yogastile und ihren Ursprung (Sivananda, Iyengar, et al.)
- besondere Bedürfnisse: Schwangerschaft, Senioren, Yoga auf dem Stuhl, Kinder-, Partner-, Akro-Yoga u.a.
- grundlegende Aspekte zu yogatherapeutischen Ansätzen
- Unterrichtsgestaltung/Pädagogik/Didaktik, Techniken, Korrekturen u.a.

Abschlussprüfung: Facharbeit, Vortrag über die Facharbeit und Lehrprobe.

Termine:

Sa. 30.05.2026

So. 31.05.2026

Sa. 13.06.2026

So. 14.06.2026

Sa. 27.06.2026

So. 28.06.2026

Sa. 25.07.2026

jew. 09:00-18:00 Uhr
weitere Unterrichtstermine
unter paracelsus-schulen.ch

Preis:

8600,- CHF *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich
Tel. 043 9602000**

Seminarnummer:
SSH7092300526

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 043 96 09 015
- Web: paracelsus-schulen.ch
- per QR:

