



OGATHERAPE-



AUSBILDUNG



Naturheilzentrum "Neuer Weg"  
Thomas Persche

# Yogatherapie



Ist die wissenschaftlich fundierte Anwendung von Yogatechniken zur gezielten Vorbeugung und Heilung von Krankheiten.

Bei der Yogatherapie- bzw. Yoga-Gesundheitsberater/in – Ausbildung handelt es sich um eine qualifizierte Weiterbildung für Yogalehrende, die ihr Fachwissen vertiefen wollen, durch erweiterte Kompetenzen und Qualifikationen ihren Unterricht bereichern und sich zusätzliche berufliche Chancen öffnen wollen.

Die noch junge medizinische Disziplin des therapeutischen Yoga genießt in den Gesundheitssystemen Indiens und der USA bereits einen hohen Ruf und beträchtlichen Stellenwert im Bereich der Komplementärmedizin.

Die enorme Wirksamkeit gezielt eingesetzter Yogatechniken zeigt sich bereits in vielen wissenschaftlichen Studien und vor allem in den Behandlungserfolgen an Menschen mit unterschiedlichsten Erkrankungen.

## Warum Yogatherapie?

Als Yogalehrende treffen wir häufig Menschen, denen die Teilnahme am „normalen“ Yogaunterricht nicht oder nur mit Einschränkungen möglich ist. Oft fehlt es an Zeit und medizinischem Hintergrundwissen, um diesen Menschen kompetent den Nutzen des Yoga weitergeben zu können.

Darüber hinaus können sehr viele nicht nur ältere Menschen trotz vielerlei ärztlicher Bemühungen keine Heilung oder Linderung ihrer Beschwerden finden.

Durch die Yogatherapie- Weiterbildung erwirbst Du die Grundlagenkenntnisse und das notwendige Fachwissen, um kranken Menschen helfen zu können.

Therapeutisches Yoga weiterzugeben bedeutet, jedem einzelnen Menschen die Übungen an die Hand zu geben, durch die er seinen Gesundheitszustand selbsttätig verbessern kann.

## Mit dieser Aus- und Weiterbildung kannst Du

- Kompetent auf bestimmte Zielgruppen mit körperlichen Beschwerden eingehen.
- Deine bisherige Unterrichtspraxis gezielt erweitern indem Du zum Beispiel Yogastunden für Asthmatiker , Allergiker, Herzranke, Diabetiker, Osteoporose-Betroffene, für Menschen mit Rückenschmerzen usw. anbietest.
- Yogatechniken gezielt therapeutisch in Deine Yogastunden einbauen.
- Individuelle Yogaübungsprogramme für Privatstunden und Einzelberatungen erarbeiten und anbieten.
- Therapeutische Einzelberatungen oder Yogastunden geben.
- Menschen in Deinen Kursen gezielter helfen.
- Therapeutische Aspekte in Deine eigene Übungspraxis einfließen lassen.
- Eigene gesundheitliche Probleme mit Yoga beseitigen.
- Noch bewusster mit Dir, Deinem Körper und Deinem Leben umgehen und dies auch anderen vermitteln.
- Die natürlichen Regenerations- und Heilkräfte besser verstehen und fördern.
- Dich auf eine ärztliche oder heilpraktische Tätigkeit vorbereiten.

## Prüfungswochenende



Nach Abschluss der 5. Ausbildungswoche findet ein Prüfungswochenende statt. Teilnehmer, die alle Ausbildungsabschnitte belegt haben und die erforderlichen Dokumentationen erstellt haben, werden in einer intensiven Wiederholung auf die Abschlussprüfung vorbereitet und legen eine schriftliche Abschlussprüfung nach den Richtlinien des Bundes der Yoga- und Ayurveda-Therapeuten (BYAT) ab.

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat, dass sie zum Führen des Titels „Yogatherapeut/in“ bzw. „Yoga-Gesundheitsberater/in“ berechtigt.



## Ausbildungsort und Ausbildungsmodalitäten



Die einzelnen Ausbildungsabschnitte finden im Haus Yoga-Vidya Silvaticum statt, einem modernen Yoga-Ashram / Seminarhaus in Bad Meinberg, im Naturschutzgebiet Teutoburger Wald. Das Seminarhaus liegt inmitten einer wunderschönen, gepflegten Parkanlage.

Die Unterbringung erfolgt in geräumigen, komfortabel eingerichteten Zimmern.

In den Ausbildungsgebühren enthalten ist die Unterkunft, vollwertige, vegetarische Verpflegung, Getränke, ein ausführliches Ausbildungsskript, die Ausbildungsseminare sowie ein umfangreiches Rahmenprogramm.

## Ausbildungsgebühren

Die Ausbildungsgebühr für eine Intensivwoche inklusive Verpflegung, Ausbildungsskript und Unterbringung beträgt für:  
MZ 520 €; DZ 562 €; EZ 664 €;  
Schlafsaal/Zelt 478 €

Die Ausbildungsgebühr für das Einführungs- bzw. Prüfungswochenende beträgt jeweils:  
MZ 132 €; DZ 154 €; EZ 176 €; S/Z 120 €;

Die komplette Vorauszahlung für die vollständige Ausbildung beträgt:  
MZ 2689 €; DZ 2955 €; EZ 3425 €; S/Z 2478 €

# Aufbau der Ausbildung



Die Ausbildung ist in fünf einzeln belegbare Wochenseminare und zwei Wochenendseminare gegliedert.

Alle Ausbildungsblöcke können innerhalb von 13 Monaten absolviert, oder über mehrere Jahre verteilt belegt werden.

Die einzelnen Blöcke sind nach Themen gestaltet, die sich an den häufigsten Krankheiten und gesundheitlichen Störungen orientieren.

## Einführung

Dies Wochenendeinführungsseminar gibt einen allgemeinen Überblick über therapeutischen Yoga und die Ausbildung.

An diesem Wochenende besprechen wir :

- Grundlagen und Wirkungsweise des therapeutischen Yoga
- Prinzipien der Yogatherapie
- Stärken und Grenzen der Yogatherapie
- Kontraindikationen: Wann und wo ist Yogatherapie nicht angebracht
- Tätigkeit als Yogatherapeut/in

## 1. Intensivwoche (April):



## Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen und Erkrankungen

In dieser Ausbildungswoche werden die Grundlagen der yogatherapeutischen Arbeit in Theorie und Praxis erarbeitet.

## Inhalte dieser Woche sind:

- Yogatherapie bei Kopfschmerz und Migräne
- Yogatherapie bei Schlafstörungen
- Yogatherapie bei Stresssyndrom und Burn-Out
- Diagnostik und Anamnese
- Spezielles Kriya-Yoga
- Shank Prakshalana
- Korrektivasanas
- Kultivierende Asanas
- Bau und Funktion von Nervensystem, Vegetativum und Hormonsystem
- Philosophische Grundlagen der modernen Yogatherapie
- Einführung in das wissenschaftliche Verständnis von Yogatechniken
- Yogatherapeutische Körperarbeit
- Meditation
- Bhakti-Yoga
- Spezielles Pranayama
- Aufbau einer Dokumentation

## 2. Intensivwoche (Juli):



## Yogatherapie bei Erkrankungen des Atmungssystems

Unsere Atmung ist die wichtigste Verbindung zwischen Körper und Geist, zwischen grobstofflicher und feinstofflicher Hülle.

Die Art unserer Atmung entscheidet über Vitalität und Gesundheit, sie steuert unser Wohlbefinden und unsere Gefühle.

In dieser Woche wenden wir uns den häufigsten Störungen unseres Atmungssystems und ihren yogatherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten zu.

### **Inhalte dieser Woche sind:**

- Yogatherapie bei Asthma
- Yogatherapie bei Bronchitis
- Yogatherapie bei Nebenhöhlenleiden
- Yogatherapie bei allergischen Beschwerden
- Spezielles Kriya-Yoga
- Ernährungslehre
- Spezielles Pranayama
- Yogatherapeutische Körperarbeit
- Spezielle Diagnostik
- Untersuchungstechniken
- Fallbesprechungen
- Spezielle Asanas
- Grundlagen des Ayurveda
- Weiterführung in das wissenschaftliche Verständnis von Yogatechniken
- Arbeitshinweise für Yogatherapeuten

### **3. Intensivwoche (August):**



### **Yogatherapie bei Herz- und Kreislauf-erkrankungen**

Du lernst, gezielt Herzranke zu unterrichten und ihnen die Grundlagen des erfolgreichen, wissenschaftlich erprobten Ornish-Programms kompetent beizubringen. Mit Hilfe dieses Behandlungsverfahrens ist es möglich, selbst fortgeschrittene Verengungen der Herzkranzgefäße ohne Operation oder Medikamente wieder zu öffnen. Es ist ein yogisches Herzprogramm zur „Öffnung des Herzens“ auf körperlicher und seelischer Ebene.

### **Inhalte dieser Woche sind:**

- „Herz-Yoga“- Programm mit speziell zusammen gestellten Yoga-Techniken
- Entspannungsübungen
- Stressmanagement-Techniken

- Herzgesunde Ernährung
- Tägliches körperliches Ausdauertraining
- Gruppengespräche unter psychologischer Leitung für die innere Wandlung hin zu mehr Aufmerksamkeit und Mitgefühl
- Bau und Funktion des Herz-Kreislaufsystems
- Medizinische Grundlagen der koronaren Herzkrankheit
- Arteriosklerose
- Naturheilkundliche und ayurvedische Behandlungsansätze bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems

### **4. Intensivwoche (Oktober):**



### **Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems**

Unser Verdauungssystem ist fundamental wichtig für alle Arten von Genuss. Unsere Verdauung beeinflusst die gesamte Wahrnehmung und Verarbeitung unseres Lebens. Die intime Beziehung zwischen Körper und Seele findet in der Verdauung ihren herausragenden Ausdruck. Unsere Nahrung ist der Liebesbrief unseres Schöpfers und unser Verdauungssystem ist der Schlüssel zu seinem Verständnis.

Weitverbreitete Störungen und Erkrankungen des Verdauungssystems sind Diabetes, Magenübersäuerung, Geschwüre, Verstopfung und Hämorrhoiden.

Mit großem Erfolg lassen sich diese Störungen in der Yogatherapie beheben.

### **Inhalte dieser Woche sind:**

- Spezielle Ernährungslehre: Yoga der Ernährung
- Spezifisches Kriya-Yoga

- Shank Prakshalana
- Spezielles Pranayama
- Asanas für den Verdauungstrakt
- Anatomische und physiologische Grundlagen der Verdauung
- Yogatherapie bei Magenübersäuerung
- Yogatherapie bei Diabetes
- Yogatherapie bei Geschwüererkrankung
- Yogatherapie bei Verstopfung
- Yogatherapie bei Colitis
- Yogatherapie bei Hämorrhoiden
- Psychische Ursachen von Verdauungsstörungen
- Umgang mit Traumata
- Ayurvedische Konstitutionslehre
- Yogatherapeutische Körperarbeit
- Umgang mit Patienten
- Fallstudien
- Erstellen eines Ernährungsplanes
- Gesetzliche Grundlagen der Yogatherapie

## 5. Intensivwoche (Februar):



## Yogatherapie bei Rückenproblemen und anderen Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Vor allem Rückenbeschwerden haben sich heutzutage zu einer weit verbreiteten Volkskrankheit entwickelt. Sie können die Lebensqualität ganz erheblich beeinträchtigen.

Gerade hier bietet die Yogatherapie mit einem gezielten Programm aus speziell angepassten Übungen, die wir in dieser Woche kennen lernen und üben, beeindruckende und dauerhafte Heilerfolge. Auch bei rheumatischen Beschwerden gibt es zahlreiche beschwerdespezifische Übungen, ergänzt durch Kriya-Techniken und individuellen Ernährungsempfehlungen.

### Inhalte dieser Woche sind:

- Anatomie des Stütz- und Bewegungsapparates
- Physiologie des Stütz- und Bewegungsapparates
- Yogatherapie bei Bandscheibenvorfall
- Yogatherapie bei Ischialgie
- Yogatherapie bei Lumbago (Hexenschuss)
- Yogatherapie bei entzündlichen und degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen
- Yogatherapie bei Skoliose
- Yogatherapie bei entzündlichen und degenerativen Gelenkerkrankungen (Arthritis, Arthrose, Rheuma)
- Anatomie und Physiologie der Gelenke
- Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten des Stütz- und Bewegungsapparates
- Ayurvedische Behandlungsmöglichkeiten
- Konventionelle Therapie bei Rückenleiden
- Spezielles Kriya-Yoga
- Spezielles Pranayama
- Bhakti-Yoga

# Inhalte der Ausbildung



In der Ausbildung lernst Du bestimmte weit verbreitete Krankheitsbilder kennen, sowie ganz spezifische Yogaübungsprogramme für diese Krankheiten mit Elementen aus den Bereichen Kriyas, Asanas, Pranayama, Meditation, Yoga-Psychologie, Körperarbeit, Bhakti-Yoga, Raja-Yoga, Ayurveda und Ernährungslehre.

Während der Ausbildung werden anatomische und physiologische Grundlagen erarbeitet für das medizinische Verständnis von:

- Gehirn und Nervensystem
- Herz-Kreislaufsystem
- Atmungsorgane
- Stütz- und Bewegungsapparat
- Verdauungssystem
- Endokrines System

Im Bereich Krankheitslehre erwirbst Du exakte Kenntnisse über die Entstehung von Krankheiten, deren Ursachen, Auswirkungen und konventionellen medizinischen Behandlungsmöglichkeiten.

Du erlernst yogatherapeutische Diagnostik, psychologische Schulung im Umgang mit Patienten und eine korrekte Behandlungsführung.

Außerdem werden in der Ausbildung die aktuellen juristischen Grundlagen für die therapeutische Praxis vermittelt.



## Persönliche Entwicklung

Darüber hinaus bietet die Ausbildung durch ein besonderes Konzept die einmalige Gelegenheit, zusammen mit motivierten Yogalehrenden in der wunderbaren, energiegeladenen Atmosphäre eines modernen Yoga-Ashrams fortgeschrittene Yogatechniken unter erfahrener Anleitung kennen zu lernen und zu üben; auf diese Weise wirst Du auch in Deiner persönlichen Entwicklung große Fortschritte erleben können.

Während und nach der 13-monatigen Ausbildungsphase hast Du die Möglichkeit, Dich mit kompetenten, erfahrenen Yogalehrenden, -lernenden und ausgebildeten Therapeuten über praktische und inhaltliche Fragen auszutauschen.

## Yogatherapie in der Öffentlichkeit

Die Ausbildung bildet den Rahmen und die Basis für ein Netzwerk von therapeutisch orientierten Yogalehrenden.

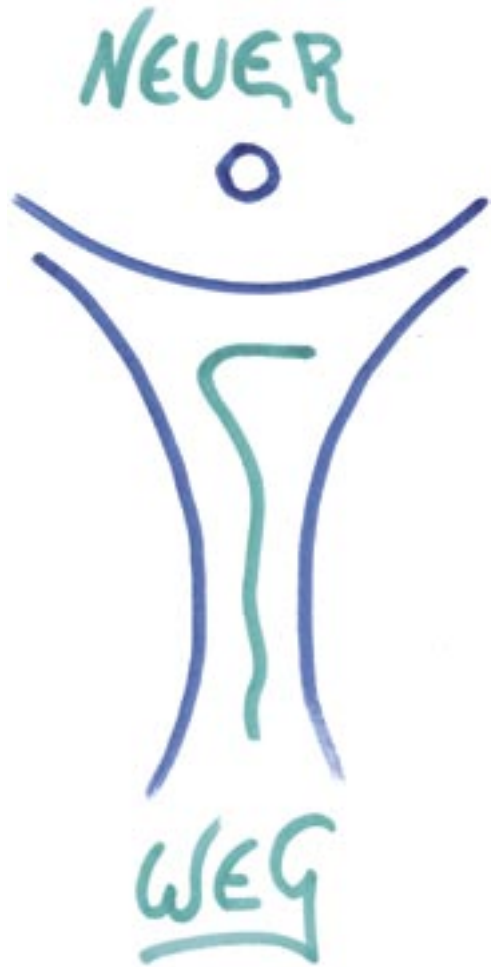
So entsteht allmählich eine zunehmend stärkere Präsenz des wissenschaftlichen Yoga in der Öffentlichkeit.

Durch unser Engagement wollen wir den therapeutischen Nutzen des Yoga einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen.





**Therapeutisches Yoga wird zweifellos in der zukünftigen Medizin eine bedeutende Funktion einnehmen** und wir Yogalehrenden sollten uns optimal auf diese Aufgabe vorbereiten.



Naturheilzentrum "Neuer Weg"  
Thomas Ravi Persche  
Nordwall 17 • 59399 Olfen  
Mobil: 0 160 / 91 406 791  
E-Mail: [tpersche@aol.com](mailto:tpersche@aol.com)  
[www.naturheilpraxis-neuerweg.de](http://www.naturheilpraxis-neuerweg.de)