

back in motion ~ Yoga für den Rücken 2021/22

Zertifikatskurs mit Hansjörg Straumann und Carla Felber

Kurze Beschreibung:

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenproblemen. Neben dem persönlichen Leid verursacht dies hohe Kosten im Gesundheitswesen und viele Arbeitsausfälle. Hatha Yoga hat sich bei solchen Problemen bewährt und diverse Studien zeigen positive Resultate. Im Zertifikatskurs erhalten erfahrene YogalehrerInnen Fachwissen und spezifische Instruktionen zum Aufbau von speziellen Yoga-Rückenprogrammen. Ein regelmässiger Auf- oder Weiterbildungstag zur Qualitätssicherung für zertifizierte „back in motion“ Yoga-LehrerInnen ist bereits umgesetzt.

Kursinhalt:

- Der gesunde Rücken
- Verschiedene Krankheitsbilder wie unspezifische Rückenschmerzen, Arthrose, Diskushernie, Gleitwirbel, Skoliose u.a.
- Problemerkennung und Befunderhebung.
- Yoga für den Rücken nach den fünf Prinzipien: Stabilisieren, Aktivieren, Mobilisieren, Entspannen und Mentaltraining (Weichen stellen).
- Konzeption und Erarbeitung von spezifischen Rücken Yoga-Lektionen
- In den entstandenen Yoga Spezialkursen werden Daten gesammelt. Diese werden in einem weiteren Schritt evaluiert und publiziert.

Kursziel:

Erfahrene YogalehrerInnen werden in „Yoga für den Rücken“ ausgebildet und zertifiziert, um qualitativ hochstehende Spezialkurse für Menschen mit Rückenproblemen anbieten zu können.

Kursleitung:

Dr. Hansjörg Straumann, dipl. Yogalehrer YCH, Chiropraktor, Humanbiologe, Körpertherapeut, Dozent für Medizinische Grundlagen bei Lotos Yoga

Carla Felber, dipl. Yogalehrerin YCH, Heilpädagogin, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin Methode: Yoga Therapie

Termin:

Total 5 Wochenende

2 Wochenende im 2021

24. – 26. September 2021

26. – 28. November 2021

3 Wochenende im 2022

14. – 16. Januar 2022

18. – 20. Februar 2022

29. April – 1. Mai 2022 (Abschlussweekend: voraussichtlich Hotel Rigi Kaltbad)

Kurszeiten:

Freitag 17.30 – 21.00 Uhr

Samstag 09.00 – 17.30 Uhr

Sonntag 09.00 – 14.00 Uhr

Anmeldeschluss:

30. Juni 2021

- Anzahl Stunden:** 5 WE Total 80 h
- Anzahl TN:** min. 10 / max. 16
- Ort:** Lotos Yoga Zentrum, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel
Abschlussweekend voraussichtlich Rigi Kaltbad
- Kosten:** Aktivmitglieder YCH: CHF 2'100
Nichtmitglieder YCH: CHF 2'400
plus Reisekosten und 2 Übernachtungen im Hotel Rigi Kaltbad
- Übernachtung:** Kostenlose Übernachtung im Lotos Yoga Zentrum nach
Absprache möglich.
- Anmeldung:** Lotos Yoga Aus- Weiterbildung, Rütimeyerstr. 40, 4054
Basel, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch
- Rücktrittsbedingungen:** Wird eine Anmeldung widerrufen, werden allfällige Kosten
gemäss unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen in
Rechnung gestellt: siehe AGB (Seite 3/3 www.lotosyoga.ch)
- Link:** www.lotosyoga.ch

