

# Zertifikatskurs Yoga Schweiz | 2023

mit Dr. Hansjörg Straumann und Carla Felber  
„back in motion“ – Yoga für den Rücken

## Ort

Lotos Yoga Zentrum  
Aus- und Weiterbildung  
Rütimeyerstrasse 40  
4054 Basel

## Termine: Total 5 Wochenenden

2 Wochenenden im 2023  
22. – 24. Sept. 2023  
24. – 26. Nov. 2023

3 Wochenenden im 2024  
19. – 21. Jan. 2024  
1. – 3. März. 2024  
26. – 28. April 2024

## Kosten

Aktivmitglieder YCH CHF 2'100.-  
Nichtmitglieder YCH CHF 2'400.-

## Leitung

### Dr. Hansjörg Straumann

dipl. Yogalehrer YCH, Chiropraktor,  
Humanbiologe, Körpertherapeut, Dozent  
für Medizinische Grundlagen bei Lotos

### Carla Felber

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

## FN

Total 80 h

## Unterbringung

Während den Kursen in Basel ist die  
Übernachtung im Yogazentrum Lotos  
gratis möglich.

## Info & Anmeldung

- [lotosyoga.ch/workshop-liste](https://lotosyoga.ch/workshop-liste)
- [sekretariat@lotosyoga.ch](mailto:sekretariat@lotosyoga.ch)

## Anmeldeschluss

30. Juni 2023

## Rücktrittsbedingungen

Siehe AGB



## 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 Yogalehrer:innen Fachwissen und spezifische Instruktionen zum Aufbau von speziellen Yoga-Rückenprogrammen.

## 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 Yogalehrer:innen werden in „Yoga für den Rücken“ ausgebildet und zertifiziert, um qualitativ hochstehende Spezialkurse für Menschen mit Rückenproblemen anbieten zu können.