



# YOGA-AYURVEDA-AKADEMIE

## **Lehrplan der Weiterbildung: Therapeutische Anwendung der Praxis und Philosophie des Yoga**

### 1. Seminar (27. - 28.03.2010)

Prinzipien für die Āsana-Praxis: Merudanda, Atembeeinflussung, Bewegung und Atem im Krama, die zwei Körperaktivitäten Ākuncana und Prasāraṇa und ihre Wirkungen.

### 2. Seminar (08. - 09.05.2010)

Ernährungsempfehlungen (Ahara niyama), Vorschläge zur Lebensführung (Vihara niyama),

### 3. Seminar (17. - 18.07.2010)

Weiterführung Ākuncana und Prasāraṇa, Vinyāsa krama, wichtige Ideen aus dem Yogasūtra zur Wirkung von Āsana-Praxis.

### 4. Seminar (23. - 24.10.2010)

Weiterführung Vinyāsa krama, Bedingungen und Wirkungen von Atemregulierung (Prāṇāyāma).

### 5. Seminar

Nackenbeschwerden, Rückenbeschwerden im Brustwirbelbereich / im Lendenwirbelbereich (mögliche Auslöser, Yoga-therapeutische Maßnahmen).

### 6. Seminar

Das Konzept von Agni (die drei Unterarten, Anzeichen und Störungen bei zu starkem, zu schwachem oder wechselhaftem Agni, beeinflussende Reize, Wirkung der Yoga-Praxis auf Agni, Wechseljahre bei Frau und Mann).

### 7. Seminar

Wirkungsschwerpunkte und Wirkebenen von Yoga-Techniken (Laṅghana, Bṛ̥ṇhaṇa), mentaler / psychischer Bereich (Umgang mit Hindernissen, Auswirkungen mentaler Störungen, Ursachen, Gefühlsqualitäten).

### 8. Seminar

Rajas, Tamas und Sattva (aus den Gunas entstehende Gefühle, depressive und manische Zustände, Unterstützung einzelner Gunas hin zur Ausgeglichenheit).

### 9. Seminar

Sāmkhyā-Philosophie als Grundlage von Yoga und Ayurveda, Sinnfragen (über unterscheidende Erfahrungen hin zu tiefergehender Einheitserfahrung).

### 10. Seminar

Die Mayas (Basis, Mittel und ausgleichende Faktoren, die die Erkenntnis des Wesens und die Einheit mit den einzelnen Hüllen ermöglichen).

### 11. Seminar

Rezitation (Mantra), Visualisierungen und Affirmationen (Bhāvanā), Gesten (Mudrā), Meditation (Dhyānam),

### 12. Seminar

Zu berücksichtigende Faktoren im Einzelunterricht, Fallbeispiele, Lehrer/Schüler-Beziehung.