

SiLENT**FL**OW

- ▶ bei Yoga Vidya Speyer (St. German Str. 1, Speyer, www.yoga-vidya.de/speyer)
- ▶ am **27. und 28.11.21**
- ▶ im Rahmen der fortgeschrittenen Yogalehrerjahresgruppe, aber auch offen für zusätzliche Interessierte
- ▶ mit dem Thema **YOGATHERAPIE**
 - Selbstheilungskräfte aktivieren (lernen)
 - Alle Level
 - Ganzheitlich
- ▶ Anmeldungen vor Ort oder via E-Mail an speyer@yoga-vidya.de

SILENTFLOW

▶ bei Yoga Vidya Speyer (St. German Str. 1, Speyer, www.yoga-vidya.de/speyer)

▶ am **27. und 28.11.21**

YOGATHERAPIE, das bedeutet an diesem Intensivwochenende

- GUNAs – Was das meint
 - Allgemein – Grundzustände und Fundamente
 - Handlungsorgane, Aktivität/Schwingung und Angst
 - Elemente, Bewahren, Manifestieren und Depression
 - Wahrnehmungsorgane, Yogische Ethik und Ashtanga → Ziel des Yoga
 - Speziell/konkret/individuell (im Bezug auf verschiedene Krankheitsbilder*, Ernährung, Ethik, Asana etc.)

=> das passende Guna (Sattva) finden

=> Bezug Yogatherapie und eigene, individuelle Praxis

 - „Zivilisationskrankheiten“
 - TN-U-Gruppen dazu

- KOSHAs – Was das meint
 - Allgemein
 - Manifestation und Energielere
 - 5 Hüllen; Gewebe & Atem, psychoemotionales Arbeiten und Entspannen, Meditation
 - Chakras
 - Meridiane
 - Speziell/konkret/individuell (im Bezug auf verschiedene Krankheitsbilder*, Ernährung, Ethik, Asana etc.)

=> Bezug Yogatherapie (als ganzheitlicher Ansatz grade *diesbzgl.*) und eigene, individuelle Praxis

 - „Zivilisationskrankheiten“
 - TN-U-Gruppen dazu

- DOSHAs bzw. grundsätzlich Konstitution – Was das meint
 - Allgemein
 - Speziell/konkret/individuell (im Bezug auf verschiedene Krankheitsbilder*, Ernährung, Ethik, Asana etc.)

- BESCHWERDEN/ZIELE/WÜNSCHE
 - Vom GUNA (Sattva) her passend?
 - Kongruent mit DOSHAs?
 - Zusammenhang mit welchen KOSHAs?
- Yogatherapeutische Arbeit: Vom Groben zum Feinen, d.h. welche Ernährung, Ethik, Asana etc. passt, dann?
 - Umgang mit Risiken im Alltag und in der Yogapraxis (7 Punkte)
 - „Fishing spots“ und Integration von Therapeutischem in den Yogaunterricht
 - Von Anamnese bis finde-den-Glaubenssatz; Rolle der Freude (Vertiefung)

=> Messbar: Einfluss auf jeweiliges Dosha

=> Messbar: Guna (Sattva) auf (jeweiligem) Kosha

SILENTFLOW

▶ bei Yoga Vidya Speyer (St. German Str. 1, Speyer, www.yoga-vidya.de/speyer)

▶ am **27. und 28.11.21**

Je nach Lehr- und Lernumfang sind außerdem die folgenden Exkurse i.S.e. ganzheitlichen Yogatherapie „im Äther“

- (yogische) Ernährung
- Feldveränderungen
- Holotropes Atmen
- Farbtherapie
- Aromatherapie
- Körpertemperaturmanagement
- Astrologie/Astromedizin

*KRANKHEITSBILDER, die auch jeden Fall aus Sicht der GUNAs, KOSHAs und DOSHAs besprochen werden sind sogenannte Zivilisationskrankheiten wie

Angstzustände und Depressionen

Allergien (Auswahl)

Bluthochdruck

Diabetes mellitus Typ 2

Essstörungen

Gicht

Hauterkrankungen (Überblick)

Herz- und Gefäßkrankheiten

Karies

Krebs

Übergewicht und Adipositas