

## **Ergänzungsausbildung**

### **Yogatherapie in der Einzelarbeit (und in Gruppen)**

Die Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie OdA KT/TC hat eine gesamtschweizerische Berufsausbildung in KomplementärTherapie entwickelt.

Komplementärtherapeut/innen mit Schwerpunkt Yogatherapie unterstützen die Gesundheit des Menschen durch die Anwendung des Yoga in der Einzelberatung. In der prozessorientierten Begleitung wird eine ganzheitliche, gesundheitsfördernde Unterstützung des Menschen angestrebt. Die Selbstregulation und die Selbstheilungskräfte des Organismus werden angeregt, Bewusstseinsprozesse verstärken die Gesundung.

In die Yogatherapie kommen Menschen mit unterschiedlichen Anliegen, Wünschen und Zielen. Sie möchten z.B. Beschwerden einer bekannten Krankheit lindern, mehr Ruhe und Gelassenheit, unspezifische Schmerzen im Bewegungsapparat angehen, stressbedingte Verdauungsstörungen regulieren, eine schulmedizinische Behandlung ergänzen, Migräneattacken reduzieren, mehr Konzentration für das Studium aufbringen, eine Unterstützung für den spirituellen Weg finden, Klarheit für eine wichtige Entscheidung erhalten, sich von einem anspruchsvollen Berufsalltag erholen usw.

Die geschulte Gesprächsführung, die Kommunikationskompetenz ist eine zentrale Voraussetzung, um die nötigen Informationen für ein tiefes Verständnis der gesamten Situation des Klienten zu erhalten. Zusätzlich ist die Yogatherapeutin in der Lage, anhand weniger asana einen Eindruck über Körperstruktur und Bewegungsmöglichkeiten des Klienten zu gewinnen. Diese beiden Informationen, Gespräch und Beobachtung der Körperstrukturen, bilden die Grundlage für den Beginn der therapeutischen Yogapraxis. Um diese Praxis zu entwickeln, verfügt die Yogatherapeutin über Fachwissen aus unterschiedlichen Disziplinen wie Anatomie, Pathologie, Psychiatrie, Philosophie, humanistische Psychologie, Ethik und vor allem kennt sie Methoden und Mittel aus dem Yoga. Ebenso wichtig sind die Fertigkeiten, dieses Wissen so aufzuzeichnen und zu kommunizieren, dass der Klient versteht, was er zu Hause üben soll.

Yoga hilft mit, den Lebensweg bewusster und achtsamer zu gestalten. Sich unwohl fühlen, krank sein, betrifft immer den ganzen Menschen. Yoga beeinflusst die Befindlichkeit, die Symptome oder Schmerzen, all das, was zum Unwohlsein oder zum Leiden führt.

Das regelmässige Üben der eigenen Yogapraxis ist die Grundlage der Yogatherapie. Das Üben verbindet die verschiedenen Aspekte des Menschseins miteinander: Körper, Atem, Fühlen, Wahrnehmung und Konzentration. Diese Verbindung führt zu einem positiven Übungserlebnis und ist motivierend für den weiteren Verlauf des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Als umfassende Therapie bietet Yoga unterschiedliche Techniken an:

- Zahlreiche Haltungen und Bewegungsabläufe, asana und vinyasa
- Besondere Atemübungen, pranayama
- Mentale Übungen, pratyahara, dharana, samadhi
- Das klärende Gespräch
- Die therapeutische Beziehung

### Rolle

**Yogatherapeut/innen** arbeiten mit Menschen, die körperlich oder seelisch beeinträchtigt sind, sich in einer Krise oder Belastungssituationen befinden oder ihr persönliches Potential entwickeln wollen. Sie erstellen eine Befunderhebung, schaffen eine Behandlungsgrundlage und intervenieren prozessorientiert mit der erlernten Methode Yoga. Die Wirkung der Behandlungsverläufe wird erfasst und ausgewertet. Sie arbeiten mit Einzelnen und Gruppen. Sie begleiten Klienten vorwiegend in Einzelstunden.

**Mit der Ergänzungsausbildung** erwerben die Absolventinnen vertiefte Kenntnisse über verschiedene Techniken, die Yoga therapeutisch einsetzt. Sie kennen deren Wirkungen auf Körper, Seele und Geist und verstehen die Zusammenhänge von Yoga, Gesunderhaltung, Regeneration, Krankheit und Heilung.

Kenntnisse von Gesundheit und Krankheit aus der Sicht des Yoga und anderen Methoden lassen eine tiefe Auseinandersetzung, über das Heilen, Krank- und Gesundsein zu. Dank dem grossen Wissen über die einzelnen Techniken und ihre Anwendung im Zusammenhang der individuellen Situation, entwickeln die Yogatherapeut/innen eine passende Übungsanlage für die Klientin, für das Umsetzen zu Hause.

Yogatherapeut/innen haben eigene Übungserfahrungen im Gruppen- und im Einzelunterricht. Diese können reflektiert, und die Erkenntnisse daraus in die eigene Yogaarbeit eingebracht werden.

In der Yogatherapie kommen verschiedene Techniken zum Einsatz, die das ausgewogene Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist stärken. Dabei wird davon ausgegangen, dass der Mensch eingebettet ist in Lebenszusammenhänge, die für seine Gesundheit oder Krankheit eine tragende Bedeutung haben.

### Tätigkeitsfelder

- eigene KomplementärTherapie Praxis mit Schwerpunkt Yogatherapie
- Yogatherapieangebote in öffentlichen sowie privaten Institutionen, in Gesundheitszentren
- Im angestammten Berufsfeld: Umsetzung der Kompetenzen in Yogatherapie im Berufsalltag, z.B. in der Krankenpflege oder in der pädagogischen bzw. psychotherapeutischen Arbeit.

### Ausbildung

#### Ziele

In der Ausbildung Yogatherapie werden die Grundlagen erworben, um andere Menschen zu beraten und ihnen bei gesundheitlichen Problemen therapeutische Hilfestellungen anzubieten.

#### Studierende mit Schwerpunkt Yogatherapie

- kennen eine Vielzahl von Körper-, sowie Atemübungen und andere Mittel aus dem Yoga und wissen, wie diese therapeutisch eingesetzt werden.
- sind in der Lage, den Menschen mit seinen Anliegen und Veränderungswünschen wahrzunehmen und ihn in seiner Suche nach Heilung, Wohlbefinden, Entspannung, Spiritualität u.a. zu bestärken.
- wissen, wie wichtig die therapeutische Beziehung im Prozess ist, kennen ihre Fähigkeiten und Grenzen in der therapeutischen Arbeit. Sie sind bereit, sich selber zu reflektieren und eigene Erfahrungen mit der Methode Yoga zu machen.
- verfügen über methodenspezifische Kenntnisse und Erfahrungen. Sie sind in der Lage, daraus eine Befunderhebung abzuleiten, eine geeignete Intervention zu planen, den Prozess zu begleiten und auszuwerten.

### **Ausbildungsstruktur**

Die berufsbegleitende Ergänzungsausbildung umfasst total **150 Stunden Kontaktunterricht** in 18 Kurstagen. Dazu kommt das Selbststudium - es umfasst mindestens 100 Stunden (z.B. Protokollführung, Lerntagebuch, Studium von Fachliteratur, Arbeitsblätter, Falldokumentation und Projektarbeit).

Folgende Lernformen werden angeboten:

### **Kontaktunterricht**

Dies ist der fachbezogene Unterricht mit Dozierenden an der Schule.

### **Seminare/Werkstattunterricht**

Die Studierenden erarbeiten unter Anleitung der Dozierenden Fallanalysen und weiterführende Themen. In Kleingruppen werden Lerninhalte aufgearbeitet, Übungsaufgaben ausgeführt, Erfahrungen ausgetauscht und kollegiale Beratung vorgenommen.

### **Supervision**

Fall- und prozessbezogene Supervision. Dabei werden persönliche Anliegen im Zusammenhang mit beruflichen Themen von einer Fachperson begleitet.

### **Praktische Ausbildung**

- mentorierte Yogapraxis als Yoga-Therapeut/in (mit mindestens 3 Einzelsitzungen)
- eigene persönliche Yogapraxis (mit mindestens 3 Einzelsitzungen)

### **Projektarbeit**

Gegen Schluss der Ausbildung schreiben die Studierenden eine Fallanalyse. Darüber werden sie einzeln persönlich geprüft.

### **Ausbildungsmethode**

Der Ausbildung liegt ein ganzheitliches Lehr- und Lernkonzept zugrunde, bei dem das partnerschaftliche, ressourcen- und themenbezogene Arbeiten zentral ist. Die aktive Zusammenarbeit zwischen Kursleitung/Dozierenden und Ausbildungsgruppe schafft ein angenehmes Lernklima. Zur Vermittlung und Verarbeitung der Lerninhalte steht eine breite Palette an Methoden der Erwachsenenbildung zur Verfügung.

### **Leitung und Dozierende**

**Schulleitung iih**      **Wirz Robert**, Dipl. Psychologe (lic.phil.) und Dipl. Heilpädagoge, Schulleiter iih, Dozent Universität Fribourg,

### **Ausbildungsleitung**

**Yogatherapie**      **Susanne Kieser Jäggi**, Dipl. Yogalehrerin YS / EYU / Teacher KHYF, Zusatzausbildung in Yogatherapie, Dozierende Schweizer Yoga Zentrum, Dipl. in Sozialer Arbeit FH, Dipl Pflegefachfrau Psychiatrie SRK, [www.yogaraum.ch](http://www.yogaraum.ch)

### **Ausbildungsorganisation**

#### **Aufnahme**

Angesprochen sind Yogalehrer/innen mit abgeschlossener Yogaausbildung und Berufspraxis.

#### **Ausbildungsorte**

Die Einzeltage werden an der iih Schule in Luzern durchgeführt. Die Intensivseminare finden im Seminarhotel Rigi in Weggis statt.