



Yoga & Cure  
Institut für Yoga, Yogatherapie  
und Ayurveda

Dr. med. Wiebke Mohme

Kurse - Ausbildungen - Seminare  
Am Weiher 7 • 20255 Hamburg  
Kanzowstr. 6 • 10439 Berlin  
Fon 0176.92308435  
[www.yogacure.de](http://www.yogacure.de) • [info@yogacure.de](mailto:info@yogacure.de)

## **Kursangebot:**

### **Ausbildung Yogatherapie Grundkurs**

Yoga-Therapie ist die Anwendung der Lehren und Praktiken des Yoga um Krankheiten zu heilen oder Gesundheit zu erhalten.

Die Yoga-Therapie geht von einer Betrachtung des Menschen als Einheit von Körper-Geist-Bewusstsein aus, deren Gesundheit als ein Zustand des dynamischen Gleichgewichts gesehen wird. Das Ziel ist es, dieses Gleichgewicht zu erhalten oder wiederherzustellen und Heilung und Stärkung auf allen Ebenen zu unterstützen.

Im Mittelpunkt der therapeutischen Arbeit steht die Entwicklung einer persönlichen Praxis, die den Patienten befähigt, sich aktiv und selbstwirksam für die Heilung oder Linderung der Erkrankung oder die Erhaltung der Gesundheit einzusetzen oder Akzeptanz und Integration der Erkrankung in das persönliche Leben zu fördern.

Dabei kommen vorrangig die Elemente des achtfachen Yogaweges wie in den Patanjali Yoga Sutras beschrieben zum Einsatz, insbesondere Asana (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Dhyana (Meditation).

Die Förderung von Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Selbsterkenntnis sind ebenfalls Bestandteil der Therapie.

In der modernen Yoga-Therapie werden die Erkenntnisse der westlichen Medizin und Psychologie integriert.

Die Behandlungskonzepte des Ayurveda und der Yoga-Therapie ergänzen sich traditionell.

Besonders im Bereich chronischer Erkrankungen ist die Yoga-Therapie hilfreich. In bestimmten Fällen kann sie ebenfalls bei akuten Erkrankungen eingesetzt werden.

Eine zunehmende Anzahl wissenschaftlicher Studien belegt die Wirksamkeit.

## Unser Konzept

Die Herangehensweise in der Yogatherapie ist verbunden mit einer individuell gestalteten Auswahl der Elemente des Yoga (v.a. Asana, Pranayama, Meditation) für den betroffenen Patienten, die sich an seinen Bedürfnissen, Fähigkeiten, Reaktionen und Kontraindikationen durch die Erkrankung ausrichtet. Dabei ist in besonderer Weise die Beobachtungsgabe und Empathie des Therapeuten gefragt.

Ziel dieser Ausbildung ist es, sowohl entsprechende medizinische Grundlagen zu vermitteln, als auch einen Zugang zur praktischen Anwendung der Elemente des Yoga. Außerdem wird die Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung der Therapeuten und Unterrichtenden geschult. Sicherheit und Selbstfürsorge sind nicht nur für die Patienten, sondern auch für die Therapeuten notwendig.

Ein weiterer Bestandteil der Ausbildung ist die Vermittlung von Grundprinzipien des Ayurveda und der Ernährungslehre, die das Verständnis von Krankheit und Gesundheit um neue Perspektiven erweitern und ergänzende Behandlungsansätze bieten.

## Für wen ist die Ausbildung geeignet?

- 1 Für Yogalehrer, die eine abgeschlossene Ausbildung von mindestens 200 Stunden und mindestens 1 Jahr Erfahrung im Unterrichten haben und sich in der Yogatherapie fortbilden möchten, um Teilnehmer mit Erkrankungen sinnvoll unterrichten und unterstützen zu können.
- 2 Für Menschen, die einen medizinischen Beruf ausüben und über eine Ausbildung als Yogalehrer verfügen, wie Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten. Für sie ist diese Ausbildung als Erweiterung ihrer therapeutischen Arbeit gedacht.

Die Ausbildung wird nach den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Yogatherapie - DeGYT durchgeführt und schließt mit einer schriftlichen Prüfung ab.

Nach dem Grundkurs kann ein Aufbaukurs besucht werden, der sich spezifisch mit der Anwendung der Yogatherapie in einzelnen medizinischen Fachgebieten beschäftigt.

## Umfang des Grundkurses

Der Grundkurs besteht aus 100 Unterrichtseinheiten (UE). Diese finden an 5 Wochenenden statt. Eine Unterrichtseinheit dauert 45 Minuten. Es handelt sich dieses Mal um eine online Veranstaltung.

Unterrichtszeiten:

Samstags	9.00 - 18.45	10 UE
Sonntags	9.00 - 18.45	10 UE

Dozentin und Ausbildungsleitung:

Dr. med. Wiebke Mohme      Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren,  
Tätigkeitsschwerpunkte : Ernährungsmedizin,  
Ayurveda-Medizin, Yogatherapie, Yogalehrerin BDY/EYU



Yoga & Cure  
Institut für Yoga, Yogatherapie  
und Ayurveda

Kurse - Ausbildungen - Seminare  
Am Weiher 7 • 20255 Hamburg  
Kanzowstr. 6 • 10439 Berlin  
Fon 0176.92308435  
[www.yogacure.de](http://www.yogacure.de) • [info@yogacure.de](mailto:info@yogacure.de)

## Inhalt des Grundkurses Yogatherapie

Die folgende Gliederung ist nicht identisch mit der Aufteilung auf die einzelnen Wochenenden.

### 1. Einführung in die Yogatherapie

- Was ist Yogatherapie?
- Geschichte der Yogatherapie
- Gesundheit und Krankheit aus der Sicht des Yoga
- Was bedeutet Heilung?
- Was ist der Mensch - die Konzepte von Körper, Geist und Seele
- Die acht Elemente des Yoga nach Patanjali unter therapeutischen Gesichtspunkten: Yama, Niyama, Asana, Pranyama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi
- Asana, Pranayama, Entspannung, Achtsamkeitstraining, Meditation und Ernährung in der Therapie

### 2. Anatomie und Physiologie

- Anatomie und Physiologie
- Ausführung der Asanas nach anatomischen und physiologischen Gesichtspunkten
- Von der Diagnostik zur Therapie: Anamnese, Untersuchung, Analyse, Diagnose und Therapiestrategie
- Indikationen und Kontraindikationen der Asanas

### 3. Yogaphilosophie und Therapie

- Ethik und Therapie
- Vertiefung der Yogaphilosophie
- Psychologische Aspekte der Yogatherapie
- Yogatherapie und Spiritualität
- Hatha Yoga Pradipika
- Weitere Aspekte aus klassischen Yogaschriften
- Meditation in der Therapie
- Wissenschaftliche Studien zur Meditation
- Asana-Analyse unter therapeutischen Gesichtspunkten
- Yogatherapie und Ayurveda

#### 4. Schwerpunkte Schmerz, Stressbewältigung und Therapeutische Haltung

- Kommunikation und Motivation in der Therapie
- Schmerz, physiologische und pathologische Aspekte
- Stress und Stressbewältigung
- Als Therapeut gesund bleiben - Mitgefühl und Abgrenzung
- Rechtliche Aspekte der Arbeit mit der Yogatherapie
- Zusammenarbeit mit anderen medizinischen Berufen
- Fallbeispiele
- Gestaltung und Durchführung von Yogatherapie-Stunden für verschiedene Zielgruppen
- Krankheitsbilder in der Yogatherapie: Herz-Kreislaufkrankheiten, Bewegungsapparat, Erkrankungen der Atemwege, Stoffwechselkrankheiten
- Stundenvorstellungen der Teilnehmer

#### 5. Kriya Yoga , Entspannungstechniken

- Yoga in der Prävention und Rehabilitation
- Achtsamkeitsübungen in Theorie und Praxis
- Yoga und Kriyas: Übungen zum Ausgleich des vegetativen Nervensystems und ihre Anwendung bei psychosomatischen Störungen, Ängsten und Depressionen
- Reinigungstechniken des Kriya Yoga: z.B. Nasenspülung, Übungen für den Verdauungstrakt
- Entspannungstechniken
- Yoga als Ordnungstherapie
- Abschlussprüfung

Die Ausbildungseinheiten werden **praxisorientiert** unterrichtet. In den praktischen Übungen, Therapiegestaltungen und Fallbeispielen werden verschiedene Krankheitsbilder angesprochen. Einer Vertiefung der Yogatherapie für spezielle Erkrankungen findet im Aufbaukurs statt.

Dozenten:

Dr. med. Wiebke Mohme    Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren,  
Tätigkeitsschwerpunkte : Ernährungsmedizin,  
Ayurveda-Medizin, Yogatherapie, Yogalehrerin BDY/EYU

Ein Aufbaukurs über 400 Stunden ist im Anschluss an den Grundkurs möglich.

Im Aufbaukurs werden medizinisches Wissen und die Yogatherapie für Erkrankungen aus den folgenden Gebieten vermittelt:

Innere Medizin  
Bewegungsapparat  
Endokrinologie  
Immunsystem  
Haut  
Krebserkrankungen  
Nervensystem  
Psychosomatik und Psychiatrie  
Frauenheilkunde