

# **Weiterbildung in Yogatherapie**

## **- Schwerpunkt Bewegungssystem/muskuloskelettales System -**

### **mit Peter Greve (aus Berlin) in der Yoga-Pyramide Chur**

### **Beginn im November 2022**

Bist du Yogalehrerin, Yogapraktizierende oder in einem Therapieberuf tätig und interessierst dich für das Bewegungssystem und die gesundheitsförderlichen und therapeutischen Möglichkeiten von Yoga?

Möchtest du dich darin weiterbilden, wie man mit Yoga aktiv Funktionen verbessern kann, die bei Beschwerden am Bewegungssystem häufig beeinträchtigt sind?

Würdest du gerne intensiv in eine im präventiven und therapeutischen Sinne wirkungsvolle, vom Ashtanga Free & Vinyasa Yoga inspirierte Yogapraxis eintauchen?

Dann ist diese Fortbildung genau das Richtige für dich. Über 5 Module lernst und vertiefst du dich im Therapeutischen Yoga und: "Wie übe ich das es mir wirklich gut tut?"

Du lernst deinen Körper und das Bewegungssystem besser kennen und das reduzieren von Funktionsstörungen durch Asanas, Vinyasas, Bandhas und Pranayama. Du vertiefst deine Praxis und dein Fachwissen, was Dich in deiner persönlichen Weiterentwicklung unterstützt.

Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab.

#### **Inhalte und Themen:**

- Ashtanga Free & Vinyasa-Yoga inspirierte Praxis
- Allgemeine und spezielle Anatomie des Bewegungssystems
- Funktionelle Anatomie und Bewegungslehre
- Therapiemodelle Funktionen und Funktionsstörungen des Bewegungssystems
- Schmerz und Schmerzmechanismen
- Definition, Ursache, Klinik, Verlauf, Prognose und Therapie häufiger Beschwerdebilder und Diagnosen des muskuloskelettalen Systems

- Hinweise für ernsthafte Pathologien („Red Flags“), die einer ärztlichen Abklärung bedürfen
- Falldemonstrationen (von Teilnehmenden der Weiterbildung oder Externen)
- geeignete Yogapraxis zusammenstellen
- Asanas und Yogapraktiken entsprechend individueller Möglichkeiten und Bedürfnisse variieren lernen
- Individuellen Yoga-Plan erstellen
- Anleitung spezifischer Eigenübungen
- Wirkmechanismen und Wirkweisen von Asanas kennenlernen
- Anwendungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Settings – Gruppenunterricht, Einzelunterricht
- „Hands-on“ Korrekturen und Hilfestellungen geben
- Selbstsorge (Svastha): die eigene Yogapraxis gesundheitsförderlich gestalten
- Glückliche Yoga-Praxis, Freude beim Unterrichten – psychologische, philosophische und spirituelle Aspekte

**Start:** November 2022

**Ende:** Juni 2024

**Daten:**

Modul 1 03. November – 06. November 2022 3 ½ Tg

Modul 2 ( April 2023) wird noch bekanntgegeben 3 ½ Tg

Modul 3 ( September 2023) wird noch bekanntgegeben 3 ½ Tg

Modul 4 ( Februar 2024) wird noch bekanntgegeben 3 ½ Tg

Modul 5 ( Juni 2024 ) wird noch bekanntgegeben 3 ½ Tg

**Tage/ Zeit:**

Donnerstag 09.00 – 18.00

Freitag 09.00 – 18.00

Samstag 09.00 – 18.00

Sonntag 09.00 – 13.30 (inkl. Kurzpause)

Mittagspause jeweils ca. 12.30 – 14.15 Uhr

**Aufnahme Bedingung für diese Weiterbildung:**

- alle welche mehrjährige Erfahrung im Yoga haben und an der Thematik interessiert sind. Empfohlen wird das Basis Wissen einer Yoga Grundausbildung.

**Einteilung:** auf 5 Module je 3 ½ Tage Total 130 + Std Präsenzunterricht

**Preis: Anzahlung 500.-** für die Platzreservation.

**Vorauszahlung 3`500.-** bis mitte September 2022 (nach Anzahlung noch 3000.-)

**Ratenzahlung 3`800.-** / Ratenzahlung in 3 Raten

nach Anzahlung noch 3 x 1`100 / 1-te mitte September 2022 / 2-te mitte Mai 2023 / 3-te mitte Januar 2024

Inkl. Unterlagen, Tee, Snacks, und Früchte stehen den ganzen Tag zur freien Verfügung

## **Peter Greve**

– Yogalehrer BDY/EYU, Physiotherapeut (BSc) und Manualtherapeut, Heilpraktiker für Physiotherapie – unterrichtet seit 1994 Yoga. Mit seiner Frau gründete und leitet er in Berlin *die yogapraxis* und eine vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) anerkannte Yoga-Lehrausbildung. Daneben ist er in Weiterbildungen für Yogalehrende tätig und gibt national und international Workshops und Seminare, die sich schwerpunktmäßig mit Yoga als einem (Heil) Mittel zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden (zu nutzen) befassen.

Als Physiotherapeut kombiniert er – unter Berücksichtigung aktueller Forschung – physiotherapeutische Maßnahmen mit Yoga. Peter Greve war langjähriger Schüler von K. Pattabhi Jois. [www.die-yogapraxis.de](http://www.die-yogapraxis.de)

# Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich zur der Yoga Therapie Weiterbildung des Bewegungssystems mit Peter Greve aus Berlin in der Yoga-Pyramide in Chur an. November 2022 – Juni 2024

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.P: \_\_\_\_\_

G: \_\_\_\_\_ Mobile: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

1\* Kurzer Persönlicher und beruflicher

Werdegang: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2\* Erfahrung im

Yoga: \_\_\_\_\_

---

---

---

3\* Ihren Gesundheitszustand:

Krankheiten/Einschränkungen: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

4\* Ihre Motivation für die Yoga Therapie

Fortbildung: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Konto: Beatrice Loringett-Joos Via Lag 141, 7402 Bonaduz IBAN:  
CH 3000774110176748801 / GKB 176 748 801 mit dem Vermerk  
„Yoga-Therapie Weiterbildung 2022-2024“

**AGB:**

Die Verbindliche Anmeldung erfolgt durch das Einsenden des Anmeldeformulars und der Überweisung der Anzahlung für die Platzreservation. Die ganzen Teilnahmekosten werden bis spätestens Mitte September 2022 Überwiesen bzw bei Ratenzahlung den 1. Teilbetrag. Die Anmeldung ist verbindlich. Das heisst mit der Anmeldung und der Anzahlung ist der ganze Ausbildungsbetrag der Yoga Pyramide geschuldet. Es werden nur folgende Ausnahmen berücksichtigt: Eine Rückzahlung ist nur bei Vorlage eines Arztzeugnisses möglich. Nicht besuchte Blocks werden zu 50% zurückerstattet. 50% verbleiben der Yoga Pyramide Savitar Chur für Schreibgebühren und Aufwand. Bei Ratenzahlung:  
Kündigungsfrist: 3 Monate auf Ende des nächstmaligen Modul. Bereits bezahlte Raten und noch bis Ende der Kündigungsfrist ausstehende Raten gehören der Yoga Pyramide Chur für Aufwand und Schreibgebühren. Bitte dieses Formular vollständig ausfüllen und per Post oder e mail an:

Die Anzahlung von Sfr. 500.- habe ich am \_\_\_\_\_ auf das oben angegebene Konto einbezahlt. Mit dieser Anzahlung habe ich mir einen Ausbildungsplatz reserviert und gilt meine Anmeldung als verbindlich. Ich habe die oben aufgeführten Angaben und Bedingungen sowie die AGB gelesen und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

---

Ort, Datum, Unterschrift