

Achtsamkeitsyoga bei psychischen Erkrankungen

Übungsleiter

NATURHEILKUNDE



Das Praktizieren von Achtsamkeitsyoga mit Menschen, die eine psychische Erkrankung haben, eignet sich für diese Zielgruppe besonders gut. Achtsamkeitsyoga ist eine sehr sanfte Form des Yogas. Es werden sanfte Bewegungen und Haltungen aus dem Hatha

Yoga ausgeführt. Die Aufmerksamkeit ist dabei auf den Körper und den Atem ausgerichtet. Gerade bei Menschen, die eine psychische Erkrankung haben und oft von Unruhe geplagt sind, führt diese Form des Yogas zu einer tiefen Entspannungsfähigkeit und fördert das fehlende Körperbewusstsein dieser Menschen.

Achtsam mit sich, dem Körper und dem Atemfluss zu sein, unterstützt ein Verweilen im jeweiligen Moment. Dieses Verweilen beinhaltet auch aufmerksam zu sein für die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Man wird zu einem Beobachter seines Selbst, um alle Wahrnehmungen wertfrei beobachten zu können. Gegenwart und Zukunft werden für eine Zeit bedeutungslos. Das oftmals ständige Grübeln der Menschen kann so zur Ruhe kommen. Sie können das Hier und Jetzt mit all dem, was sich zeigen möchte anders wahrnehmen und vielleicht genießen lernen. Klangschalen und andere Klanginstrumente unterstützen den Prozess der tiefen Entspannungsfähigkeit.

Ausbildungsinhalte:

- Kennenlernen von unterschiedlichen Yogaübungen / Bewegungen aus dem Achtsamkeitsyoga
- Kennenlernen der unterschiedlichen psychischen Krankheitsbilder
- Erfahren von Besonderheiten im Unterrichten von Menschen mit einer psychischen Erkrankung
- Möglicher Stundenaufbau
- Unterrichtsmethoden
- Erlernen von Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Meditation und Entspannung
- Kontraindikationen
- Entwickeln einer eigenen Übungssequenz

Die Fortbildung bietet viel Raum für eigene praktische Erfahrungen

Nach Abschluss dieser Fortbildung können sie Achtsamkeitsyoga für Menschen mit einer psychischen Erkrankung in ihrer Einrichtung oder selbständig umsetzen. Sie eignet sich für Heilpraktiker/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie und Psychologische Berater/innen.

Dozent/in Janine Frenzel: Janine Frenzel ist ausgebildete Industriekauffrau. Aber schon vor langer Zeit hat sie ihren beruflichen Schwerpunkt in den Bereich Entspannung und Gesundheit verlagert. So absolvierte sie Ausbildungen als Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin, Gesundheitsberaterin, Achtsamkeitstrainerin, Entspannungskursleiterin, Genesungsbegleiterin und hat eine Fortbildung in Angst- und Stressbewältigung absolviert. Zur Zeit befindet sich Frau Frenzel in Fortbildungen als Meditationskursleiterin und in der Tanztherapie.

Termine:

Fr. 08.01.2021

13:00-20:00 Uhr

Sa. 09.01.2021

So. 10.01.2021

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

320,- Euro *

Seminarort:

Paracelsus Schule

Herforder Str. 74

33602 Bielefeld

Tel. 0521 - 136 80 63

Seminarnummer:

SSA48080121

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

