

## back in motion – Yoga für den Rücken

Kurzbeschreibung	Immer mehr Menschen leiden unter Rückenproblemen. Neben dem persönlichen Leid verursacht dies hohe Kosten im Gesundheitswesen und viele Arbeitsausfälle. Hatha Yoga hat sich bei solchen Problemen bewährt und diverse Studien zeigen positive Resultate. Im Zertifikatskurs erhalten erfahrene Yogalehnde Fachwissen und spezifische Instruktionen zum Aufbau von speziellen Yoga-Rückenprogrammen. Ein regelmässiger Aus- oder Weiterbildungstag zur Qualitätssicherung für zertifizierte „back in motion“ Yoga-LehrerInnen ist vorgesehen.
Kursinhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der gesunde Rücken</li> <li>• Verschiedene Krankheitsbilder wie unspezifische Rückenschmerzen, Arthrose, Diskushernie, Gleitwirbel, Skoliose u.a.</li> <li>• Problemerkennung und Befunderhebung</li> <li>• Yoga für den Rücken nach den fünf Prinzipien: Stabilisieren, Aktivieren, Mobilisieren, Entspannen und Mentaltraining (Weichen stellen)</li> <li>• Konzeption und Erarbeitung von spezifischen Rücken Yoga-Lektionen. In den entstandenen Yoga Spezialkursen werden Daten gesammelt. Diese werden in einem weiteren Schritt evaluiert und publiziert.</li> </ul>
Ziel	Erfahrene Yogalehrende werden in „Yoga für den Rücken“ ausgebildet und zertifiziert, um qualitativ hochstehende Spezialkurse für Menschen mit Rückenproblemen anbieten zu können.
Kursleitung	Dr. Hansjörg Straumann, dipl. Yogalehrer YCH, Chiropraktor, Humanbiologe, Körpertherapeut, Dozent für Medizinische Grundlagen bei Lotos Yoga Carla Felber, dipl. Yogalehrerin YCH, Heilpädagogin, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin Methode: Yoga Therapie
Termine	Total fünf Wochenende: Zwei Wochenende im 2019: 30. Aug. – 1. Sept. 2019 und 15. – 17. Nov. 2019 Drei Wochenende im 2020: 14. – 16. Febr. 2020, 27. - 29. März 2020, 1. - 3. Mai 2020 (Abschlussweekend: voraussichtlich Hotel Rigi Kaltbad)
Anmeldeschluss	30. Juni 2019
FN	80 Stunden
TN-Zahl	min. 10, max. 16
Ort	Yoga Zentrum Lotos, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel Abschlusswochende voraussichtlich Rigi Kaltbad
Kosten	Aktivmitglieder von Yoga Schweiz: CHF 2'000.--, Nichtmitglieder: CHF 2'200.-- plus Reisekosten und 2 Übernachtungen im Hotel Rigikaltbad
Unterbringung	Während den Kursen in Basel ist die Übernachtung im Yogazentrum Lotos gratis möglich.
Rücktritt	Wird eine schriftlich bestätigte Reservation widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Beginn des Seminars CHF 300.--. 2 Wochen vor Beginn des Seminars 50% des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100%.
Anmeldung	Lotos Yoga Aus- Weiterbildung, Rütimeyerstr. 40, 4054 Basel, Tel 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch
Link	<a href="http://www.lotosyoga.ch">www.lotosyoga.ch</a>