



Let`s create HOPEspots

Die Idee, meine ärztliche Tätigkeit im Krankenhaus hinter mir zu lassen und Yoga auch therapeutisch zu nutzen entstand, als ich 2006 mit meinem jungen indischen Freund Ganesh Mohan spazieren ging. Ganesh fragte mich, welche Asana ich empfehlen würde für jemanden, dessen Meniskus gerissen hat.

Meine Antworten waren ungenau, ausweichend und vielschichtig und Ganesh bohrte immer tiefer. Aus der sich entwickelnden Diskussion und vielen weiteren Spaziergängen wurde das Svastha Yoga Therapie Programm geboren. Die Antwort auf die obige Frage ist die eigentliche Frage in der Yogatherapie: Was kann ein Mensch mit allem was ihn ausmacht und was er so mitbringt tun, um seine Heilung zu fördern?

Uns war klar, dass es nur individuelle Lösungen geben kann. Unzählige Faktoren kommen zusammen und die Schädigung des Meniskus ist nur der kleine, gerade sichtbare Teil des Problems. Der Fokus auf das Problem des schmerzenden oder geschwollenen Kniegelenkes bedarf des Basiswissens der funktionellen Anatomie und der möglichen Mechanismen, die zu einer solchen Schädigung führen können. Noch viel wichtiger aber ist die Wahrnehmung des ganzen Menschen: jung oder alt, dick oder dünn, groß oder klein, ehrgeizig oder ruhig, beweglich oder steif, sportlich oder musikalisch oder beides und vieles andere. In der unmittelbaren Begegnung sind tausende solcher Eindrücke erkennbar. Darüber hinaus dürfen wir die Lebensumstände und gewachsenen

Strukturen, in denen sich der Betroffene bewegt, mit einbeziehen, wenn wir den Prozess einer nachhaltigen Heilung mit den Mitteln des Yoga begleiten möchten. Wie alle Prozesse braucht es Zeit, ein kluges, schrittweises Vorgehen, Einsicht in Bezug auf die Übernahme der Selbstverantwortung, eine große Portion Vertrauen und die Entwicklung einer intrinsischen Motivation, um die notwendigen Veränderungen einzuladen.

Bis Ende April 2021 wird unser gesamtes Seminarangebot **Live-ONLINE** (via Zoom) durchgeführt. Auch wenn wir uns wieder auf echte Begegnungen freuen, wird parallel das Online-Format mit seinem ganz eigenen Charme weiterentwickelt und angeboten.

- Im **Svastha Yoga Therapie Programm** bilden wir Yogalehrer/innen darin aus, den wohlwollenden Blick auf den Menschen zu schärfen und eine individuelle Praxis entwickeln zu können. Der Einstieg **am 10.01.21 in das Modul 1** ist auch für Kurzentschlossene noch möglich.
- **NEU** gibt es das Angebot für ALLE aktuellen und früheren TeilnehmerInnen des SYTP, an den einmal im Monat stattfindenden **LeMoMo's** (**Letzter Montag im Monat**) fortlaufendes Mentoring zu erhalten. **Montags abends von 19:30 – 21 Uhr** greifen wir wichtige Fragen und interessante Fälle auf. Wir führen euch durch die anwendungsorientierte Vertiefung verschiedener Themen des Therapie Programms und starten am **25. Januar 2021 mit dem Thema: Yoga bei Hipimpingement, Coxarthrose und Hüftprothese**. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen in der wachsenden yogatherapeutischen Gemeinschaft.
- Bei den **Yogatherapie-Tagen** treffen wir uns **Samstags ganztägig viermal im Jahr**, um mit betroffenen PatientInnen und TherapeutInnen der verschiedensten Richtungen ausgewählte Krankheitsbilder und ihre yogischen Behandlungsmöglichkeiten zu diskutieren.
- Die Wochenendworkshops **Yoga und Medizin I-III** für alle fertigen oder in Ausbildung befindlichen Yogalehrer*Innen vermitteln das Verständnis medizinischen Basiswissens und der für die Asanapraxis relevanten funktionellen Anatomie. Diese Kursreihe eignet sich sowohl zum Einstieg als auch zur Vertiefung unseres Verständnisses von den Wirkungen der Asanapraxis auf das Bewegungssystem.
- Wiederholer der Kurse können an allen Online-Angeboten zum halben Preis teilnehmen.

Euch allen von Herzen alles Liebe und wunderbare Begegnungen in 2021!

Katharina und Günter

Zu den Terminen

Dr. med. Günter Niessen

Goßlerstr. 5
14195 Berlin

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich auf
unserer Webseite angemeldet haben.

[Abmelden](#)

