

## 1. Modul

Grundlagen der Yogatherapie	Psychologie der Chakren	5 Sprachen des Yoga	Methodik
Besonderheiten Yoga-Therapie systemische Gesprächsführung Säulen der Achtsamkeit Formen der Neutralität Psychohygiene	Chakren-Aktivierung/Entwicklung Persönlichkeitsfelder Bedürfnisse & Ressourcen Symptome & Diagnosen Affektregulation	Körpersprachen im Yoga Kommunikationsebenen Integrales Sequencing Yogaübungen/Tool-Kit Sequencinggrundsätze	Fragebogen „Ressource“ Beispiel-Sequenz Individuelles Sequencing Personal-Yoga-Class Fallbeispiele

Hausaufgabe: Erarbeitung einer Einzelsequenz



Online Q & A

Hausaufgabe: Übergabe der Sequenz & Reviewfragebogen



## 2. Modul

Fragebögen in der Anwendung

Therapieverlauf „Review“, Selbsterfahrung, Studienergebnisse, Definition von psychischen Erkrankungen (ICD10/11), psychische Kontraindikationen, Grenzen von Therapie, Typologie von Klient\*innen, Gesprächsführung, Live-Demonstrationen, Denkmuster & Blockaden in der Therapie, Fragebogen „Symptomatik“



Online Supervision

Abschlussarbeit & Zertifizierung