



THE ART OF YOGA & THERAPY

**350 STD
NACH ODA KT**

**NOV 2024 -
JUN 2026**



**YOGA-THERAPEUT*IN
AUSBILDUNG**



YOGA -THERAPEUT*IN AUSBILDUNG

Warum Yoga als Therapie?

Wir glauben fest an die therapeutische Kraft von Yoga, die weit über die Yoga-Matte hinausreicht.

Unsere Yogatherapeuten sind darauf spezialisiert, massgeschneiderte Programme sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen anzubieten, basierend auf westlicher Schulmedizin, wissenschaftlichen Erkenntnissen und traditionellen Praktiken.

In unserer heutigen Gesellschaft leiden immer mehr Menschen unter chronischem Stress, Schmerzen und komplexen Krankheitsbildern.

Unser Ziel ist es, das Gesundheitswesen zu unterstützen und den Menschen zu helfen, sich selbst wiederzufinden und zu regenerieren.

Unsere Arbeit konzentriert sich auf drei Hauptbereiche:

1. **Physio-Yoga**

Therapiekonzepte, individuell angepasst an die Bedürfnisse und Beschwerden.

2. **Somatisches Yoga**

Unterstützung bei Burnout, Schlafstörungen und Stressproblemen.

3. **Detox & Ernährung**

Begleitende Maßnahmen zur therapeutischen Unterstützung im Bereich Entgiftung und Ernährung

Deine neue Kompetenz im Yogaunterricht:

- Vertiefe dein Verständnis für deine Schüler*innen und ihre Beschwerden.
- Erweitere deine Fähigkeiten im Yoga als Therapie. Lerne sanfte Anpassungen, Alltagspraktiken und den Einsatz von Hilfsmitteln.
- Rehabilitiere Verletzungen und nutze Yogatherapie präventiv.
- Lerne traditionelle Übungen mit moderner Wissenschaft zu verbinden.
- Unterstütze die mentale Gesundheit durch Yogatherapie.
- Spezialisiere dich auf Yin Yoga und TCM.
- Entdecke die Welt des Ayurveda Yoga.
- Profiliere dich im Personal Training.
- Biete individuelle Betreuung und Zusammenarbeit mit Gesundheitspartnern.
- Schaffe einen tiefgreifenden Mehrwert für deine Kunden.

YOGA TO MOVE, FEEL AND LIVE BETTER.

1. Einführung in die Yogatherapie & KT-Methode

- Grundlagen der Yogatherapie
- Konzepte der KT-Methode

2. Anatomie & Physiologie für Yogatherapeuten

- Verständnis des menschlichen Körpers
- Anatomie in Bezug auf Yoga und Therapie

3. Asanas & ihre therapeutische Anwendung

- Detaillierte Praxis und Korrekturen
- Anpassungen für individuelle Bedürfnisse

4. Pranayama & Atemübungen

- Techniken zur Harmonisierung von Körper & Geist
- Atemübungen für spezifische Gesundheitszustände

5. Yoga Nidra & Entspannungstechniken

- Tiefenentspannung und Regeneration
- Integration von Yoga Nidra in therapeutische Sitzungen

6. Ayurveda & Dosha-Analyse

- Grundlagen des Ayurveda
- Anwendung in der Yogatherapie

7. Yoga für spezifische Gesundheitszustände

- Rückenschmerzen, Stressmanagement, Schlafstörungen, usw.
- Individuelle Therapiepläne erstellen

8. Psychologische Aspekte der Yogatherapie

- Stressbewältigung und Angstlinderung
- Integration von Yoga in die Psychotherapie

9. Ernährung und Lebensstilberatung

- Ayurvedische Prinzipien der Ernährung
- Lebensstiländerungen für ganzheitliches Wohlbefinden

10. Meditationstechniken

- Praxis verschiedener Meditationsmethoden
- Integration von Meditation in die Yogatherapie

11. Ethik & professionelle Standards

- Verantwortungsvoller Umgang mit Klienten
- Grenzen der Yogatherapie

12. Praktische Anwendungen und Fallstudien

- Durchführung von Yogatherapiesitzungen
- Analyse realer Fallbeispiele

13. Supervision & Abschlussprojekt

- Unterstützung durch erfahrene Ausbilder
- Abschlussarbeit zur Zertifizierung

14. Intensivwoche

- Vertiefung in Restorative & Yin Yoga
- Einführung in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- Praktische Anwendung der erlernten Techniken und Konzepte
- Abschließende Zusammenfassung und Reflexion der Ausbildung

KURSDATEN

Modul 1: Einführungsmodul

Freitag 15.11.2024 - Sonntag 17.11.2024

Modul 2: Orthopädie I

Freitag 10.01.2025 - Sonntag 12.01.2025

Modul 3: Orthopädie II

Freitag 7.02.2025 - Sonntag 9.02.2025

Modul 4: Orthopädie III

Freitag 28.03.2025 - Sonntag 30.03.2025

Modul 5: Ayurveda & Yogatherapie I

Freitag 9.05.2025 - Sonntag 11.05.2025

Modul 6: Ayurveda & Yogatherapie II

Freitag 20.06.2025 - Sonntag 22.06.2025

Modul 7: Restorative & Yin, Einführung TCM I-Woche (50h)

Montag 7.07.2025 - Freitag 11.07.2025

Modul 8: Innere Medizin

Freitag 22.08.2025 - Sonntag 24.08.2025

Modul 9: Neurologie & Neuroyoga

Freitag 12.09.2025 - Sonntag 14.09.2025

Modul 10: Faszien & Myofasziale Release Techniken (MFR)

Freitag 24.10.2025 - Sonntag 26.10.2025



Modul 11: Atemtherapie & Pranayama

Freitag 21.11.2025 - Sonntag 23.11.2025

Modul 12: Somatic Yogatherapie / Psychotherapeutisches Yoga

Freitag 23.01.2026 - Sonntag 25.01.2026

Modul 13: Detox Yoga & Ernährungsmedizin

Freitag 13.02.2026 - Sonntag 15.02.2026

Modul 14: Kardiologie & Yogatherapie

Freitag 24.04.2026 - Sonntag 26.04.2026

Prüfungstermin

Samstag 9.05.2026 - Sonntag 10.05.2026

ZEITEN

Weekend Module

Freitag - Sonntag

9.00 - 12.00 Uhr | 13.00 - 16.00 Uhr

Intensiv-Woche

Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag

8.00 - 12.00 Uhr | 13.00 - 17.00 Uhr

Mittwoch: 8.00 - 12.00 Uhr

KOSTEN

Gesamtkosten der Ausbildung (KT Methode 350h)
7'850.00 CHF

Anzahlung:
2'000.00 CHF

Ratenzahlung möglich

Darin enthalten sind:

- 13 verlängerte Weekend Module (FR-SO)
- 1 Intensivwoche (MO-FR)
- Umfangreiche Shivarocks Manuals & Unterlagen, Material

Ausgenommen:

- Prüfungsgebühr zur Erlangung des Abschlussdiploms
150.00 CHF
- Pflichtliteratur gemäss Liste
- Im Falle einer odaKT Registratur – die Auslagen gem. odaKT Preisliste für das Branchengleichwertigkeitsverfahren KT Methode Yogatherapie.

AUSBILDUNGORT

Shivarocks in St. Gallen.

Die Ausbildung findet in einer Physio- & Komplementärtherapie Praxis statt. Täglich haben wir echte Fälle in der Physiotherapie, von welchen du als Schüler davon profitieren kannst.

WIR LEBEN THERAPIE MIT JEDER FASER.

AUSBILDUNGSLEITUNG

Sandra Schneider

Yogatherapie oDaKT, Schmerztherapeutin,
Systemisches Coaching & dipl. Hypnosetherapie,
Inhaberin Shivarocks YogaLoft

Dozenten

Therapeutische Fachpersonen und Ärzte bilden das Herzstück unserer Ausbildungsleitung und Dozententeams. Sie bringen eine Fülle an Wissen, Erfahrung und Leidenschaft für ihre jeweiligen Fachgebiete mit und stehen bereit, um dir während deiner Ausbildung umfassende Unterstützung und Anleitung zu bieten.

Die Dozenten Liste findest du auf unserer Homepage.

SHIVAROCKS.COM



Shivarocks Yogaloft

Bildstrasse 2b

9015 - St. Gallen bei Abtwil

info@shivarocks.com

Phone +41 79 745 61 28

SHIVAROCKS.COM