

Yogatherapie in Theorie und Praxis



Frühlingsworkshop mit Dr. Gisela Stauber

Während des Frühlingsworkshops wird uns Gisela Stauber die Yogatherapie als komplementärtherapeutische Methode näherbringen. Komplementärtherapeut/-in mit eidgenössischem Diplom ist ein staatlich anerkannter Beruf, der bestehende Angebote im Gesundheitswesen auf wertvolle Weise ergänzt und unterstützt. Mithilfe von massgeschneiderten Yogaübungen und -techniken werden nachhaltig und aktiv Genesungsprozesse ausgelöst. Dabei stehen der Dialog, die vertrauensvolle Therapiebeziehung und die individuellen Ressourcen im Mittelpunkt. Der oder die Therapeut/-in orientiert sich an den persönlichen Zielsetzungen des oder der Klienten/-in und entwickelt gemeinsam mit ihm/ihr eine regelmässige zu übende Yogapraxis, die im weiteren Verlauf des Therapieprozesses evaluiert und weiterentwickelt wird. Als komplementärtherapeutische Methode unterstützt Yogatherapie die Selbstwirksamkeit und die Resilienzfaktoren. Damit wird die Genesungskompetenz begünstigt und die Lebensqualität gefördert. Gisela Stauber vermittelt in einem theoretischen Teil die Grundlagen, Ausbildungs- und Prozessstruktur der Yogatherapie. Am Fallbeispiel zeigt sie, wie Komplementärtherapie wirkt und wie sie gezielt eingesetzt werden kann. In Form eines Workshops und einer kurzen Yogasequenz im praktischen Teil gibt es sodann Raum für Eigenerfahrung.

Programm

Willkommens-Chai	09:15 Uhr
Generalversammlung	09:30 Uhr
Diplomfeier und Mittagessen	11:15 Uhr
Frühlingsworkshop mit Gisela Stauber	13:30 Uhr
Ende der Veranstaltung	15:30 Uhr

Datum

Samstag, 16. März 2024
«Halle 7» im Gundeldingerfeld
Dornacherstrasse 192
4053 Basel

Anmeldung

yoga.ch/events/generalversammlung-2024
Yoga-Schweiz-Kalender Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs

