

# Yoga - Anatomie und Therapie

## ANATOMIE UND THERAPIE IM ANUSARA® YOGA

Das Wort „Therapie/Therapeut“ stammt aus dem Altgriechischen therapéia (θεραπεία): Dienst, Götterdienst, Bedienung, Behandlung, Wartung, Pflege.

“Therapeutic Yoga is meeting the individual needs.”  
Tiffany Cruikshank

### Eckdaten

Wahlmodul  
Dauer dieses Moduls: 17 Stunden

### Voraussetzung

Anusara® Yoga-Grundausbildung (200h aus Immersion und Teacher Training) oder das Bridge-Programm bei einem:r zertifizierten Anusara® Yogalehrer:in

### Aufbau des Moduls

Therapeutisches Yoga ist weit mehr als „nur“ restorative Haltungen oder Hilfsmittel anzubieten.

Die Bedürfnisse meines Gegenübers zu erkennen, die Yogapraxis dementsprechend anzupassen, Hilfestellung anzubieten und zu begleiten – das ist therapeutisches Yoga. Dafür braucht es neben Feingefühl und Einfühlungsvermögen auch vertieftes Wissen um den menschlichen Körper zusätzlich zur klassischen Muskel- und Gelenkanatomie. Was genau ist Schmerz (Nervensystem), wie wirkt Stress (Hormonsystem), was bedeutet Entzündung (Immunsystem) ... und wie arbeite ich im Yoga damit?

Erweitere deine Körperkompetenz und tauche tiefer ein in die faszinierende Welt des Körpers!