



Modul M3Q-1-25 Yoga Therapeut*in - **Rapperswil**

Methode Yoga Therapie: 21 Tage und 2 Tage Praktikum PK2

Datum	Thema	Thema Fall	Yoga Therapie	KT Thema	Dozentin
05.10.25	Thema A1 Einführung in das Viniyoga Konzept				Gabi Glanzmann
19.10.25	Thema A2 Einführung in das Viniyoga Konzept				Gabi Glanzmann
15.11.25	Thema 1 Einführung in das Modul Gästeliste Literaturliste Ziele KT Modulübersicht mit Diplomarbeit und Branchenzertifikat	Fall Rücken-schmerzen	Yogatherapie – ein Übungssystem Prozessbegleitung	Kernkompetenzen A1 – A4 Prozessbegleitung Die Gestaltungsprinzipien Fokus im KT Allgemein Ziele im KT	noch offen
16.11.25	Thema 3 Innere Ruhe zur Stressprävention Methodenspezifische Befunderhebung	Fallbeispiel Depression / Burnout Umgang mit Stressassoziierte Erkrankungen	Wie der Geist heilt Anwendung der Mittel und Methoden aus der Yogatherapie	Vertiefung der Kernkompetenzen A1 und A2 Ziel im KT Stärkung der Genesungskompetenz	Sandra Meyer-Peyer
13.12.25	Thema 12 Wenn das Immunsystem überschießt Wenn die Haut reagiert	Fallbeispiel Autoimmun-erkrankungen (Neurodermitis / Psoriasis)	Methodenspezifische Befunderhebung Entwicklung einer Erstpraxis	Das Gesundheitsverständnis im KT	Bryan Portmann



14.12.25	Thema 4 Erschöpfung braucht Pausen zweite Sitzung dritte Sitzung	Fallbeispiel Umgang mit Erschöpfungs-Zustand Wenn der Tag zu wenig Stunden hat	Zielorientierte Prozessbegleitung Abschluss der Therapie Abschluss in der therapeutischen Kleingruppe	A3 und A4 Vertiefung anhand Fallbeispiel	Nadine Bucher
24.01.26	Thema 5 Die Dynamik in den Wechseljahren Bereich Beobachten Anpassungen, Varianten Integration Atem-Bewegung in der Arbeit mit Wechseljahrsbeschwerden	Symptome in den Wechseljahren Hilfsmittel	Pranayama Meditation Bereich Beobachten Anpassungen, Varianten Integration Atem-Bewegung in der Arbeit mit Wechseljahrsbeschwerden	Ziel im KT Stärkung der Selbstregulation	Astrid Krummenacher-Slamanig
25.01.26	Thema 6 Beweglich trotz Arthrose Beobachten, anpassen, variieren Die Grundsätze in der Yogatherapie Falldokumentation	Athrosen Coxarthrose Hüftschmerzen Hilfsmittel	Die Grundsätze in der Yogatherapie	Gestaltungsprinzipien: Beziehung Dialog positive Erfahrung Lösungsorientierung Prozess	Ursina Polli
07.02.26	Thema 7 Das grösste Gelenk	Mögliche Ursachen von Knieschmerzen	Hilfsmittel Wie Yoga wirkt Anpassungen und Varianten in der Yogatherapie Yoga Sutra Patanjali Der Umgang mit den kleshas	Fokus im KT Ressourcen Resilienz	Regula Nussbaum



08.02.26	Thema 8 Die Wirkung der Atmung in der Yoga Therapie Gast	Fallbeispiel Umgang mit Atemwegs- erkrankungen	Viniyoga - Konzept Pranayama und asana in der Yogatherapie	Ziel KT Stärkung der Selbstwahrnehmung	Bryan Portmann
28.03.26	Thema 9 Dem Herzen Sorge tragen Standortgespräch Studien zu Yogatherapie	Fallbeispiel Umgang mit Herzrhythmus- störungen	Standortgespräch	Unterstützende Kompetenzen D: Professionell handeln E: Vernetzt arbeiten	Regula Nussbaum
29.03.26	Thema 10 Dem Nacken Gutes tun Form folgt Funktion Gesund und kräftigend üben	Fallbeispiel Umgang mit Nacken- schmerzen	Yoga Sutra Patanjali Abhiyasa und vairagya Vom Üben und vom Loslassen	Ziel KT Stärkung der Selbstwahrnehmung	Gabi Glanzmann
19.04.26	Thema 11 Das Pendeln zwischen Emotionen und Bewältigung Trauern Konzepte über Trauern www.trauerforschung.de Veränderung und Wandel Bewältigungs- strategien	Hildegard Willmann Heidi Müller Trauern Forschung und Praxis verbinden	Trauern Umgang mit Verlust und Veränderung Yogatherapie Stärkt die: Selbst- wahrnehmung Selbstregulation Genesungs- kompetenz	Fokus im KT Kohärenzgefühl Selbstermächtigung Resilienz	Sara Zobrist
13.06.26	Thema 2 Gast Beweglicher Körper trotz Rückenschmerzen	Umgang mit unspezifischen und chronischen Rücken- schmerzen	Verbale und nonverbale Kommunikation in der Yogatherapie	Vertiefung des Gesundheits- verständnis im KT	Anne Catherine Zaugg



14.06.26 Online	Thema 28 Einführung in die Diplomarbeit Präsentationen eigener Ideen Disposition Info's zu PK2	Disposition Themenwahl Praxis Fallvorstellung	Kreativworkshop zu Themen- findung für Diplomarbeit	Verknüpfung KT mit Methode Yogatherapie	noch offen
05.07.26	Thema 13 Therapeutische Kleingruppen	Evaluation einer Kleingruppe	Erfahrungs- austausch	A 5 Gestaltet körperzentrierte Gruppenprozesse	noch offen
19.09.26 Kliniktage	Thema 17 Yogatherapie mit Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind	Fallvorstellung Umgang mit Brustkrebs	Psychische und physische Reaktionen		Natalie Romancuk
20.09.26 Kliniktage	Thema 20 Schmerzen verstehen und aktiv bleiben	Fallbericht	Fragen zur praktischen Anwendung der Yogatherapie	KT Thema Kernkompetenz B Interdisziplinäre Zusammenarbeit	Sara Zobrist
10.10.26	PK2: supervidiertes Mentorat «therapeutische Kleingruppe»				Susanne Kieser Manuela Mayer
01.11.26	Thema 19 Selbstregulation bei Panik und Angst Das Rollenverständnis Yogatherapeutin	Fallvorstellung	Stärkung der Selbstregulation durch Yogatherapie	Unterstützende Kompetenzen C,D, E in der Yogatherapie	Ursina Polli
28.11.26	PK2: supervidiertes Mentorat «therapeutische Kleingruppe»				Susanne Kieser Manuela Mayer
29.01.27	Thema 25 Salutogenese und Umgang mit Trauma	Fallvorstellung	Beratung und Begleitung von traumatisierten Menschen	KT-Themen berufsethische Grundsätze und Verhaltensrichtlinien und die Anwendung in der Yogatherapie	Ursina Polli



20.02.27	Thema 39	Prüfungs- vorbereitung			noch offen
21.02.27*	Thema 40	Prüfungs- vorbereitung			noch offen
Datum folgt	Abschluss- prüfungen				Prüfungsteam

*optional ab 8 Teilnehmer