

SVASTHA YOGA AND AYURVEDA

This is to certify that

EVA THÜLER

has successfully completed Module 5

of the *Svastha Yoga of*

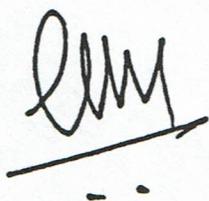
Krishnamacharya: Therapy Program

from September 2–6, 2019

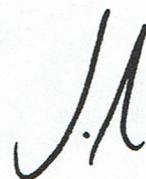
in Bern (40 hours) on

Yoga Psychology for Well-Being,

Depression, Addictions.



GANESH MOHAN



DR. GÜNTER NIESSEN





Hat vom 2. – 6. September 2019 an folgendem Kurs teilgenommen:

Modul 5: Yoga-Psychologie und -Philosophie
Mind: Depressive Störungen und Abhängigkeit, Pranyama und Meditation

- 1. Klassische Yoga-Konzepte und -Texte mit Relevanz für die geistige Gesundheit**
 - Konzept und Bedeutung des vritti-samskâra-Zyklus
 - Die Rolle von citta vritti nirodhah und den klesha
 - Âshraya und âlambana
 - Pratyâhâra in der Anwendung
 - Die Relevanz von tapas, vairâgya und den yama
- 2. Achtsamkeit – mindfulness (smriti-sâdhana)**
 - Theorie und Anwendung
 - Achtsamkeit in den Âsana
 - Achtsamkeit im Umgang mit der Atmung
 - Achtsamkeit im Alltag
- 3. Pratipaksha bhâvana**
 - Verhältnis zur Kognitiven Verhaltenstherapie
 - Untersuchung des Gedankenprozesses aus der Yogaperspektive
 - Erkennen und Klären kognitiver Störungen
- 4. Depression und Abhängigkeit**
 - Überblick über die moderne psychologische Perspektive
 - Milde und schwerere Krankheitsverläufe
 - Prioritäten und Therapieplanung bei Depression und verwandten Störungen
- 5. Entwicklung einer holistischen Yogapraxis inklusive Âsana, um die oben beschriebenen Techniken zu unterstützen**
- 6. Sicherheitsrichtlinien für YogalehrerInnen und Management der Lehrer-Schüler-Beziehung**
- 7. Praxisorientiertes Lernen an Fallbeispielen**
- 8. Ayurvedische Perspektive und nützliche Kräuteranwendungen**

Referent

Ganesh Mohan, Übersetzung aus dem Englischen: Markus Satler
Organisation: Ruth Westhauser