

# SVASTHA YOGA AND AYURVEDA

**This is to certify that**

EVA THÜLER

**has successfully completed Module 5**

**of the *Svastha Yoga of***

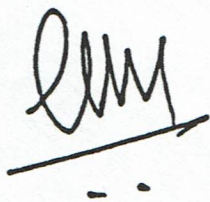
***Krishnamacharya: Therapy Program***

**from September 2–6, 2019**

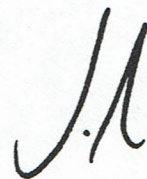
**in Bern (40 hours) on**

**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