22. Oktober 2024

Yoga für den Lymphfluss (Zusatzkurs)

Yoga wirkt auf verschiedenen Ebenen, um Lymphe zu bewegen. Zur Entstauung von Ödemen werden Sequenzen in Anlehnung an die manuelle Lymphdrainage eingesetzt. Nach der Stimulation der proximalen Lymphbahnen wird auf die Arbeit distaler Lymphbahnen gewirkt: Atmung, verschiedene Positionen und Bewegungen massieren Gewebe und Organe, tiefliegende Lymphbahnen und Venen. Dehnungen stimulieren oberflächliche Bahnen.

Kursinhalt
- Die Lymphe aus ayurvedischer Sicht
- Wirkungsebenen von Yoga auf den Lymphfluss (Innere Organe, tiefe Lymphbahnen und Venen, oberflächliche Verläufe und Myofaszialketten)
- Internationale Studienlage
- Übungen zur Stimulierung des Venenwinkels
- Atmung und Stimulierung des lymphatischen Rückflusses
- Übungsserien zur Entstauung von Armen und Oberkörper
- Übungsserien zur Entstauung von Ödemen in Bein, Bauch und Hüfte

Kursziel
Die Teilnehmenden
- kennen die Wirkungsprinzipien von Yoga und Entstauungsgymnastik auf den Lymphfluss
- sind fähig, anhand des Handouts einfache Yogaserien analog zur manuellen Lymphdrainage zusammenzustellen
- können Yogaübungen für verschiedene Symptomatiken anleiten, die komplementär zur KPE durchgeführt werden können
- können PatientInnen mit unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten angepasste Übungen vermitteln

Dozentin
Dr. Anika Meckesheimer

Kursinfo
Theorie & Praxis
7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmer

Voraussetzung
Lymph-TherapeutIn, Med. MasseurIn eidg. FA, Med. Therapieausbildung

Dienstag, 22. Oktober 2024
9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr
Schachenallee 29, 5000 Aarau
vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00
Nichtmitglieder CHF 280.00
Mitbringen: Schreibmaterial