

10. + 24. Februar 2026

## Yoga für den Lymphfluss

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 eingewirkt: 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 Rückusses
- Übungsserien zur Entstauung von Armen und Oberkörper
- Übungsserien zur Entstauung von Ödemen in Bein, Bauch und Hüfte
- Online-Termin für Nachfragen und Implementation in eigene Praxis

### 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

8.5 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende  
Kursdaten können zur Zusammen gebucht werden

### Voraussetzung

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

■ Dienstag, 10. Februar 2026

⌚ 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

■ ONLINE-KURS: «Follow up»

⌚ Dienstag, 24. Februar 2026

19.00 - 20.30 Uhr über Zoom

💳 vdms-asmm-Mitglieder CHF 235.00

💳 Nichtmitglieder CHF 355.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial