

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 Rückflusses
- Übungsseries zur Entstauung von Armen und Oberkörper
- Übungsseries 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 Symptomaten 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