

# Seminare und Weiterbildungen im Bereich der Yogatherapie 2026

<p><b>16.04.2026</b></p>	<p><b>Wie wirkt Yoga auf Ebene der Faszien</b></p> <p>ein fundierter Einblick in die Muskel- und Faszienlehre, verbunden durch anatomisches Hintergrundwissen und Praxis.</p> <p><b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie)</b> Faszien spielen eine zentrale Rolle: Sie durchziehen den gesamten Körper, geben ihm Form, Stabilität und inneren Halt. Gleichzeitig sind sie entscheidend für unsere Beweglichkeit, Kraftübertragung und das Zusammenspiel aller Strukturen. Gesunde Faszien unterstützen nicht nur eine aufrechte Haltung, sondern tragen wesentlich zum allgemeinen Wohlbefinden, zur Gesundheit und zur Regeneration des Körpers bei.</p> <p><b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Wie wirkt Yoga auf zellulärer Ebene? Was bewirken Yogahaltungen in der Muskulatur sowie im Stütz- und Bewegungsapparat? Und wie beeinflusst präzises Alignment Körper und Geist?</p> <p><b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab</p>
<p><b>23.04.2026</b></p>	<p><b>Gesunder unterer Rücken im Yoga – kompakt &amp; praxisnah</b></p> <p>Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit gezielter Yogapraxis für einen gesunden unteren Rücken.</p> <p><b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie)</b> Verständliche Einführung in die Anatomie der Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur sowie wichtige Themen wie Bandscheibenvorfall, „Red Flags“ und rückengesunde Yogapraxis.</p> <p><b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Intensive Praxis mit Fokus auf rüchenschonende und stärkende Asanas, u. a. Vorwärtsbeugen, Steh- und Drehhaltungen sowie gesundes Üben von Rückbeugen. Lerne, Übungen gezielt anzuleiten und individuell anzupassen.</p> <p><b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab</p>



<b>21.05.2026</b>	<b>Schmerzen im mittleren Rücken – verstehen &amp; gezielt üben</b>  Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit gezielter Yogapraxis, um Beschwerden im Schulter-, Nacken- und mittleren Rückenbereich besser zu verstehen und nachhaltig zu lindern.  <b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie)</b> Praxisnahe Einführung in die Anatomie von Schultergürtel, Nacken und Brustwirbelsäule. Du lernst typische Ursachen von Verspannungen und Schmerzen kennen sowie wichtige „Red Flags“ und sinnvolle Anpassungen in der Yogapraxis.  <b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Gezielte Praxis zur Mobilisation und Stabilisation von Schultern, Nacken und oberem Rücken. Fokus auf lösende, kräftigende und ausgleichende Asanas sowie gesundes Üben von Rückbeugen, Drehhaltungen und Umkehrstellungen. Du lernst, Übungen individuell anzupassen und sicher anzuleiten.  <b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab
<b>11.06.2026</b>	<b>Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich – verstehen &amp; gezielt üben.</b>  Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit gezielter Yogapraxis, um Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich besser zu verstehen und nachhaltig zu lindern.  <b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie)</b> Praxisnahe Einführung in die Anatomie von Schultergürtel, Nacken und Halswirbelsäule. Du lernst typische Ursachen von Verspannungen und Schmerzen kennen sowie wichtige „Red Flags“ und sinnvolle Anpassungen in der Yogapraxis.  <b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Gezielte Praxis zur Mobilisation und Stabilisation von Schultern, Nacken und Halswirbelsäule. Fokus auf lösende, kräftigende und ausgleichende Asanas sowie gesundes Üben von Rückbeugen, Drehhaltungen und Umkehrstellungen. Du lernst, Übungen individuell anzupassen und sicher anzuleiten.  <b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab
<b>18.06.2026</b>	<b>Gesunde Fußarbeit im Yoga – Stabilität von Grund auf</b>  Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit gezielter Yogapraxis, um die Bedeutung gesunder Fußarbeit zu verstehen und eine stabile Basis für den gesamten Körper zu entwickeln.  <b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie)</b> Praxisnahe Einführung in die Anatomie der Füße und Sprunggelenke. Du lernst die funktionellen Zusammenhänge zwischen Fußstellung, Beinachsen und Körperhaltung kennen sowie typische Fehlbelastungen und deren Auswirkungen auf Knie, Hüfte und Rücken. Zusätzlich werden häufige Beschwerdebilder wie Hallux

	<p>valgus und Fersensporn verständlich erklärt und in Bezug zur Yogapraxis gesetzt. Zudem werden sinnvolle Anpassungen in der Yogapraxis besprochen.</p> <p><b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Gezielte Praxis zur Kräftigung, Mobilisation und Wahrnehmung der Füße. Fokus auf präzise Ausrichtung in Standhaltungen, gesunde Aktivierung der Fußgewölbe sowie die Integration stabiler Fußarbeit in die gesamte Asanapraxis. Du lernst, Übungen individuell anzupassen und sicher anzuleiten.</p> <p><b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab</p>
<p><b>25.06.2026</b></p>	<p><b>Gesunde Knie im Yoga – Stabilität und Beweglichkeit bewahren</b></p> <p>Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit gezielter Yogapraxis, um die Kniegelenke zu verstehen, zu stärken und langfristig zu schützen.</p> <p><b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie)</b> Praxisnahe Einführung in die Anatomie des Kniegelenks und der umgebenden Muskulatur. Du lernst die gesunde Biodynamik des Kniegelenks kennen sowie die gesundheitsfördernde Wirkung eines guten Alignments der Beinachse. Außerdem erfährst du, wie Arthrose entsteht und was eine Bakerzyste ist.</p> <p><b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Gezielte Praxis zur Kräftigung, Mobilisation und Stabilisation der Knie. Schwerpunkt auf gesunde Ausrichtung in Standhaltungen, Beugen und Drehhaltungen, Integration der Asanas Utkatasana und Supta Virasana sowie weiterer Übungen, die die Biodynamik und Stabilität des Kniegelenks unterstützen. Du lernst, Übungen individuell anzupassen, Schmerzen vorzubeugen und die Knie langfristig zu schützen</p> <p><b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab</p>
<p><b>27.08.2026</b></p>	<p><b>Gesunde Hüften im Yoga – Stabilität und Beweglichkeit im Gleichgewicht</b></p> <p>Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit gezielter Yogapraxis, um die Hüftgelenke besser zu verstehen, gesund zu halten und ihre Beweglichkeit langfristig zu erhalten.</p> <p><b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie)</b> Praxisnahe Einführung in die Anatomie des Hüftgelenks und seine funktionellen Zusammenhänge. Du lernst die Bedeutung gesunder Beinachsen für die Hüftgelenke kennen und erfährst, wie Arthrose entsteht. Zudem wird thematisiert, welche Veränderungen nach der Menopause auftreten, warum die Knochendichte abnimmt und welche Faktoren die Knochen langfristig schützen können. Der Vortrag zeigt auf, wie gesunde Bewegung und gezielte Belastung im Yoga zur Stabilität und Beweglichkeit der Hüften beitragen.</p> <p><b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Gezielte Praxis zur Stabilisation und Mobilisation der Hüftgelenke. Fokus auf die Integration gesunder Beinachsen, die Balance zwischen Beweglichkeit und Kraft sowie die funktionelle Ausrichtung in den Asanas. Am Beispiel von Trikonasana wird erarbeitet, welches Alignment die Hüftgelenke schützt und gleichzeitig Bewegungsfreiheit ermöglicht. Du lernst, wie eine bewusste Yogapraxis die Hüften</p>

	<p>stabil und gleichzeitig beweglich hält und wie du Übungen individuell anpassen und sicher anleiten kannst.</p> <p><b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab</p>
<p><b>03.09.2026</b></p>	<p><b>Gesunde Hände und Ellbogen im Yoga – Stabilität und Ausrichtung der oberen Extremität</b></p> <p>Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit gezielter Yogapraxis, um die Funktion von Hand, Ellbogen und Schulter besser zu verstehen und die obere Extremität gesund zu erhalten.</p> <p><b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie)</b> Praxisnahe Einführung in die Anatomie von Hand, Ellbogen und Schulter sowie deren funktionelle Zusammenhänge. Du lernst, wie der richtige Einsatz der Hände die Kraftübertragung im gesamten Arm beeinflusst und welche Rolle das Alignment von Hand, Unterarm und Schulter für eine gesunde Belastung spielt. Zudem wird erklärt, was ein Tennisellbogen ist und was mit Arm und Schulter passiert, wenn wir täglich am PC arbeiten. Es wird vermittelt, wie Fehlbelastungen entstehen und wie eine Öffnung der Hand und eine klare Ausrichtung die Gelenke schützt und Beschwerden vorbeugen kann.</p> <p><b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Gezielte Praxis zur Kräftigung und Stabilisation der oberen Extremität. Fokus auf den bewussten Einsatz der Hände in stützenden Haltungen, die Integration von Unterarm- und Schulterarbeit sowie eine gesunde Ausrichtung in Asanas wie z. B. Handstand und weiteren Stützhaltungen. Du lernst, wie eine differenzierte Handarbeit die Belastung optimal verteilt und wie du Übungen individuell anpassen und sicher anleiten kannst.</p> <p><b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab</p>
<p><b>10.09.2026</b></p>	<p><b>Schultergürtel und Schultergelenk im Yoga – Beweglichkeit und Stabilität im Einklang</b></p> <p>Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit gezielter Yogapraxis, um die komplexen Zusammenhänge von Schultergürtel und Schultergelenk zu verstehen und eine gesunde, funktionelle Ausrichtung zu entwickeln.</p> <p><b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie)</b> Praxisnahe Einführung in die Anatomie von Schultergürtel und Schultergelenk sowie deren Zusammenspiel. Im Fokus steht, wie eine gute Ausrichtung des Schultergürtels durch die bewusste Arbeit am Schulterblatt das gesunde Gelenkspiel im Schultergelenk fördert. Du lernst, welche Muskeln das Schultergelenk stabilisieren und was ein gutes Containment bedeutet. Zudem wird vermittelt, wie eine klare Organisation im Schulterbereich Überlastungen vorbeugt und Bewegungsfreiheit ermöglicht.</p> <p><b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Gezielte Praxis zur Stabilisation und Mobilisation von Schultergürtel und Schultergelenk. Im Fokus stehen die bewusste Führung der Schulterblätter, das Öffnen der Achselhöhlen, z. B. in Ardha Uttanasana, sowie das schrittweise Erarbeiten von Haltungen wie Gomukhasana. Du lernst, wie durch präzises</p>

	<p>Alignment und differenzierte Muskelarbeit Stabilität und Weite gleichzeitig entstehen und wie du diese Prinzipien sicher anleiten kannst.</p> <p><b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab</p>
17.09.2026	<p><b>Stress und Achtsamkeit mit Prof. Dr. med. Claudia Witt</b></p> <p><b>12:30 – 17:45 Uhr in Theorie und Praxis</b></p> <p><b>Theoretischer Teil:</b> Welche Formen von Stress gibt es? Wie erklärt sich die gesundheitsschädliche Wirkung von Stress? Bei welchen Erkrankungen kann Stress eine Rolle spielen? Was ist Mind-Body-Medicine und was verstehen wir unter Integrativer Medizin?</p> <p><b>Praktischer Teil:</b> Einführung in individualisierte Stressreduktionstechniken (inkl. Entspannung und achtsamkeitsbasierte Verfahren)</p> <p><b>Dozentin:</b> Prof. Dr. med. Claudia Witt, Professorin für komplementäre und integrative Medizin Universität Zürich</p>
24.09.2026	<p><b>Yoga für Herz und Kreislauf – Sicherheit, Stabilität und Gesundheit</b></p> <p>Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit gezielter Yogapraxis, um die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu fördern und den Umgang mit besonderen Anforderungen wie erhöhtem Blutdruck oder Herzerkrankungen zu erlernen.</p> <p><b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie &amp; Physiologie)</b> Praxisnahe Einführung in das Herz-Kreislauf-System und seine Funktion im Yoga. Du lernst, welche Haltungen den Blutdruck regulieren können, wie man Umkehrstellungen bei erhöhtem Blutdruck sicher praktiziert und welche Besonderheiten bei bestehenden Herzerkrankungen zu beachten sind. Außerdem wird vermittelt, wie Yoga die Herzgesundheit langfristig unterstützen kann – durch Bewegung, Atmung, gezielte Aktivierung des parasympathischen Nervensystems und die Prävention von Arteriosklerose.</p> <p><b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Gezielte Praxis zur Förderung der Herz-Kreislauf-Gesundheit. Schwerpunkt auf sanften Umkehrstellungen, Haltungen, die Kreislauf und Herz stabilisieren, sowie Atem- und Entspannungsübungen. Du lernst, wie Übungen individuell angepasst werden können, um den Blutdruck zu regulieren, die Herzgesundheit zu stärken und gleichzeitig Sicherheit und Wohlbefinden zu gewährleisten.</p> <p><b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab</p>
22.10.2026	<p><b>Lunge und Atmung im Yoga – Raum, Achtsamkeit und Prana als Form der Energie</b></p> <p>Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit gezielter Yogapraxis, um die Lungenfunktion zu verstehen, die Atmung bewusst zu lenken und Pranayama als Form von Energie gezielt in die Praxis zu integrieren.</p>



	<p><b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie &amp; Physiologie)</b> Praxisnahe Einführung in die Anatomie und Physiologie der Lunge und der Atemmuskulatur. Du lernst, wie die Lungen arbeiten, wie Atemmuster Einfluss auf Herz-Kreislauf-System, Nervensystem und Haltung haben und warum die Asanapraxis vor Pranayama sinnvoll ist. Zudem wird vermittelt, wie Pranayama bewusst geübt werden kann, welche Risiken es bei Überlastung gibt und wie die Atmung gezielt zur Stabilisierung, Vitalisierung und Aktivierung von Prana eingesetzt werden kann.</p> <p><b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Gezielte Praxis zur Vorbereitung auf Pranayama. Schwerpunkt auf mobilisierenden, öffnenden und stabilisierenden Asanas, die die Atemräume erweitern und die Atemmuskulatur aktivieren. Du lernst, wie die Verbindung von Asana, Achtsamkeit und bewusster Atmung die Lungenfunktion unterstützt, die Atemkapazität steigert und Pranayama als Energiearbeit wirkungsvoll in die Praxis integriert werden kann.</p> <p><b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab</p>
<b>29.10.2026</b>	<p><b>Innere Organe mit Vortrag von Prof. Dr. med. Jost Langhorst</b></p> <p>Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit praxisnahen Anwendungen im Yoga, um die Funktion der inneren Organe zu verstehen, Beschwerden zu erkennen und die Yogapraxis sinnvoll anzupassen.</p> <p><b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie &amp; Pathophysiologie)</b> Praxisnahe Einführung in die Anatomie und Funktion der Verdauungsorgane. Thematisiert werden Krankheitsentstehung, Diagnostik und Therapie bei Refluxkrankheit, Ulkuserkrankungen, Reizdarmsyndrom, chronischer Obstipation, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und Darmkrebs.</p> <p><b>Dozent:</b> Prof. Dr. med. Jost Langhorst, Professor für integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum Bruderwald, Sozialstiftung Bamberg</p> <p><b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Du lernst, durch welche Asana-Arbeit Raum für die Organe des Bauchraums geschaffen werden kann, welche Haltungen den Bauch und die Organe beruhigen. Die Praxis zeigt ausserdem eine wirksame Unterstützung der Verdauung, Stabilisierung der Organfunktion und einem sicheres, wirksames Üben So kannst du Übungen individuell an individuelle Bedürfnisse anpassen.</p> <p><b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab</p>
<b>12.11.2026</b>	<p><b>Yoga für das Hormonsystem – Balance, Regulation und Energie</b></p> <p>Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit gezielter Yogapraxis, um das Hormonsystem zu verstehen, seine Funktionen zu unterstützen und die Yogapraxis gezielt auf hormonelle Gesundheit abzustimmen.</p> <p><b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie &amp; Physiologie)</b> Praxisnahe Einführung in die Anatomie und Funktion des Hormonsystems. Thematisiert werden die Hypothalamus-Hypophysen-Achse, Schilddrüse, Nebennierenrinde, Eierstöcke, Hoden sowie weitere wichtige Hormondrüsen. Du</p>

	<p>lernst, wie das Hormonsystem mit dem Stressnervensystem und dem Immunsystem verknüpft ist und wie hormonelle Dysbalancen entstehen können.</p> <p><b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Gezielte Praxis zur Förderung hormoneller Balance und Regulation. Schwerpunkt auf Haltungen und Atemtechniken, die hormonelle Gesundheit unterstützen, die Verbindung zu Stressreaktionen und Immunsystem berücksichtigen und auf individuelle Bedürfnisse angepasst werden können. Du lernst, welche Asanas aktivierend wirken, welche beruhigen, wie Umkehrhaltungen wirken und welche Besonderheiten bei Schilddrüsen- oder Nebennierenfunktionsstörungen zu beachten sind. Dabei wird besonders die Entspannung der Kehle geübt und auf die gerade Ausrichtung der Augen-Hypophysen-Achse geachtet.</p> <p><b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab</p>
<p><b>19.11.2026</b></p>	<p><b>Yoga in der Menopause/Andropause – Balance, Transformation und Gesundheit</b></p> <p>Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit gezielter Praxis, um die körperlichen, hormonellen und geistigen Veränderungen während der Menopause bzw. Andropause zu verstehen und die Yogapraxis gezielt darauf abzustimmen.</p> <p><b>12:30 – 13:15 Uhr   Vortrag (45 Minuten Anatomie &amp; Physiologie)</b> Praxisnahe Einführung in die Veränderungen auf hormoneller, körperlicher und geistiger Ebene. Du lernst, wie klimakterische Beschwerden entstehen, welche körperlichen Prozesse und Veränderungen typisch sind und welche Aspekte für die Praxis von Yoga-Asanas, Pranayama und Meditation in dieser Lebensphase besonders relevant sind.</p> <p><b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab</p> <p><b>13:30 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Gezielte Praxis zur Unterstützung von Körper und Geist in der Menopause/Andropause. Schwerpunkt auf Übungen, die Hitzewallungen entgegenwirken, die Vitalität erhalten und eine aktive Übungspraxis ermöglichen. Du lernst, wie Yoga-Asanas, Pranayama und Meditation die Gesundheit des Körpers in dieser Phase der Transition und Transformation unterstützen, die Beweglichkeit und Kraft fördern und gleichzeitig Entspannung und Ausgeglichenheit ermöglichen.</p> <p><b>Dozentin:</b> Rita Keller</p>
<p><b>26.11.2026</b></p>	<p><b>Yoga für das Nervensystem und das Immunsystem – Regulation, Ruhe und Balance</b></p> <p>Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit gezielter Praxis, um das Nervensystem zu verstehen, seine Funktionen zu unterstützen und die Yogapraxis gezielt auf Regulation und Stressabbau abzustimmen.</p> <p><b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie &amp; Physiologie)</b></p> <p>Praxisnahe Einführung in die Anatomie des zentralen und peripheren Nervensystems sowie des autonomen Nervensystems. Du lernst, wie das</p>

	<p>Nervensystem mit dem Immunsystem zusammenarbeitet, wie Stressreaktionen entstehen und welche Mechanismen eine beruhigende Wirkung entfalten können.</p> <p><b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b></p> <p>Gezielte Praxis mit Yoga-Asanas, Pranayama und Meditation, um das Nervensystem zu regulieren und das Immunsystem zu unterstützen. Du lernst, wie Achtsamkeit auf das zentrale Nervensystem wirkt, wie Yoga das autonome Nervensystem beruhigt und warum Vorwärtsbeugen und Schulterstand besonders entspannend sind. Außerdem erfährst du, wie eine vertiefte Atmung das Nervensystem zur Ruhe bringen kann und wie die Übungen individuell angepasst werden, um Balance, Ruhe und innere Stabilität zu fördern.</p> <p><b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab</p>
<p><b>17.12.2026</b></p>	<p><b>Yoga für psychische Gesundheit – Balance, Resilienz und innere Stabilität</b></p> <p>Dieser Workshop verbindet medizinisches Grundlagenwissen mit gezielter Praxis, um die psychische Gesundheit zu stärken, Stress zu regulieren und wieder in die eigene Mitte zu finden.</p> <p><b>12:30 – 14:00 Uhr   Vortrag (2 Kontaktstunden Anatomie &amp; Psychologie)</b> Einführung in die Grundzüge der klinischen Therapie (KT) mit Erklärungsmodellen zur Salutogenese. Thematisiert werden Strategien zur Ressourcenförderung und Resilienzentwicklung. Schwerpunkt auf Verständnis und Erkennen von <b>Burnout</b>, Erschöpfungsdepression und erhöhter Ängstlichkeit.</p> <p><b>14:15 – 17:45 Uhr   Yogapraxis</b> Gezielte Praxis mit Yoga-Asanas, Pranayama und Meditation, um psychische Stabilität zu fördern. Du lernst, wie die Übungen helfen, wieder in die eigene Mitte zu kommen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Schwerpunkt auf Haltungen, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen, die die Resilienz stärken, Energiereserven aktivieren und die psychische Widerstandskraft fördern.</p> <p><b>Dozentin:</b> Dr. med. Kerstin Khattab</p>

**Kosten:** 144 Franken pro Seminartag, 122 Franken für Mitglieder der IYS oder Yoga Schweiz

**Voraussetzungen:** Die Weiterbildungsseminare sind ideal für Yogalehrende in Ausbildung oder bereits ausgebildete Yogalehrer:innen. Es ist auch möglich, als Gast teilzunehmen nach mindestens 3 Jahren Vorerfahrung und regelmässiger Praxis von Iyengar Yoga.

**Veranstaltungsort:** HerzRaum, Stauffacherstrasse 28, 8004 Zürich (5. OG)

**Weitere Informationen und Anmeldung:** info@herzraum.swiss oder über die Eversports-App

**Anmerkung:** Die Seminare können als Weiterbildung/ Baustein für die KT-Ausbildung angerechnet werden