

Yogaseminare 2025 im Überblick

15.05.2025	<p>Donnerstag, 13.30-17.30 Uhr bei Yogacity Thema: Yoga bei Schmerzen im Iliosakralgelenk (ISG) 13.30-14.30 Uhr: Vortrag über medizinische Grundlagen und Pathomechanismen, die zu Beschwerden im ISG führen können. 14.45-17.30 Uhr: Yogapraxis und therapeutische Ansätze zur Prävention und Therapie bei ISG-Beschwerden. Welche Yogahaltungen helfen bei einem versteiften ISG? Welche Asanas können stabilisieren bei Instabilität aufgrund erhöhter Beweglichkeit?</p>
03.07.2025	<p>Donnerstag, 13.30-17.30 Uhr bei Yogacity Thema: Yoga bei Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich 13.30-14.30 Uhr: Vortrag über medizinische Grundlagen und Pathogenese von Schulter- und Nackenbeschwerden 14.45- 17.30 Uhr: Yogapraxis und therapeutische Ansätze zur Behandlung von chronischen Schulter- und Nackenbeschwerden. Wie kann die Halswirbelsäule richtig aufgerichtet werden? Welche Haltungen schaffen Raum und lindern Schmerzen?</p>
11.09.2025	<p>Donnerstag, 13.30-17.30 Uhr bei Yogacity Thema: Die richtige Fussarbeit im Yoga fördert eine gesunde Beinachse, bringt gutes Alignment, einen gesunden Beckenboden und eine aufgerichtete Wirbelsäule 13.30-14.30 Uhr: Vortrag über die Anatomie von Fuss- und Beinachse sowie die Faszienketten unseres Körpers. Anatomie des Beckenbodens 14.45- 17.30 Uhr: Yogapraxis und therapeutische Ansätze. Wie kann eine gesunde Fussarbeit die Beinachse verbessern und die Gelenke entlasten? Wie kann der Fuss unseren Beckenboden und unsere Wirbelsäule- den inneren Kern unseres Körpers stärken und aufrichten?</p>
14.11.2025	<p>Freitag, 13.30-17.30 Uhr bei Yogacity (im Rahmen vom Mentorship) Thema: Yoga für zyklusgerechtes Üben 13.30-16.30 Uhr: Yogapraxis für zyklusgerechtes Üben. Welche Asanas können während der Mens geübt werden? Wie sollte die Übungspraxis in der ersten und zweiten Zyklushälfte angepasst werden? Wie kann Yoga bei Endometriose oder bei Menstruationsbeschwerden unterstützen? Welche Asanas können bei PMS helfen? 16.30-17.30 Uhr An den Zyklus angepasstes Unterrichten</p> <p>Tipp: Online Vortrag am 26.09.2025 von 13.30-15.00 Uhr über den Zyklus der Frau sowie den Beckenboden dazu buchen (live oder als Aufzeichnung)</p>
27.11. und 28.11.2025	<p>Donnerstag, 13.30-17.30 Uhr bei Yogacity Thema: Yoga in der Schwangerschaft TEIL 1</p>



	<p>13.30-17.30 Uhr Sichere Yogapraxis für Schwangere im ersten und zweiten Trimenon. Welche Haltungen helfen bei typischen Beschwerden in der Schwangerschaft und wie muss die Yogapraxis angepasst werden?</p> <p>Freitag, 13.30-17.30 Uhr bei Yogacity (im Rahmen vom Mentorship) Thema: Yoga in der Schwangerschaft TEIL 2</p> <p>13.30-16.30 Uhr Sichere Yogapraxis zur Geburtsvorbereitung. Wie kann Yoga während der Geburt unterstützen? Welche Asanas helfen in der Phase nach der Geburt und in der Rückbildung?</p> <p>16.30-17.30 Uhr Sicheres Unterrichten von Schwangeren in allen Phasen der Schwangerschaft</p> <p>Tipp: Online Vortrag am 24.10.2025 von 13.30-15.00 Uhr über Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung dazu buchen (live oder als Aufzeichnung)</p>
<p>11.12. und 12.12.2025</p>	<p>Donnerstag, 13.30-17.30 Uhr bei Yogacity Thema: Yoga in der Menopause</p> <p>13.30-17.30 Uhr Yogapraxis in der Menopause. Welche Asanapraxis hilft gegen klimakterische Beschwerden? Wie kann Yoga während der Menopause unterstützen?</p> <p>Freitag, 13.30-17.30 Uhr bei Yogacity (im Rahmen vom Mentorship) Thema: Yoga in höherem Alter</p> <p>13.30-16.30 Uhr Wie verändert sich unser Körper, wenn wir älter werden? Wie kann Yoga helfen, die Flexibilität und Stabilität zu erhalten? Hat Yoga einen verjüngenden Effekt?</p> <p>16.30-17.30 Uhr Sicheres Unterrichten von Senior:innen</p> <p>Tipp: Online Vortrag am 05.12.2025 von 13.30-15.00 Uhr über Veränderungen in der Menopause und im höheren Alter dazu buchen (live oder als Aufzeichnung)</p>

Dozentin: Dr. med. Kerstin Khattab

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

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: Yogacity, Bäckerstrasse 40, 8008 Zürich

Weitere Informationen und Anmeldung: yoga@cardiance.com oder über die Eversports-App