



Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge

Fachbereich Ergotherapie

A - 9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
ergotherapie@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im September 2022

Detailprogramm LG-Nr.: E23015
Yoga in der Ergotherapie – Basiskurs
19. + 20. 05. 2023

Unterrichtszeiten: Freitag: 09:30 – 17:30 (8,5 UE á 45min)
Samstag: 09:00 – 17:00 (8,5 UE á 45min)

Inhalte:

Yogatheorie

- Überblick über einige verschiedene Yogarichtungen
- Wirkungsweisen von Yoga am Ergotherapie Praxismodell OPMA strukturiert
- Exkurs Pranayama – Thema Atmung

Definition von Yoga im ergotherapeutischen Setting

- Warum kann Yoga auch Ergotherapie(mittel) sein?
(Analyse von Überschneidungen der Zielsetzungen Yoga/Ergotherapie, Asana Aktivitätsanalyse, exemplarische Anwendungsbeispiele aus der Fachliteratur, Abgrenzung oder Zusammenarbeit zu anderen Yoga-Anwendern im interdisziplinären Team bzw. therapeutischen Setting)
- Yoga-Gruppen im ergotherapeutischen Setting
(Zielsetzung, Unterschiede zu Yoga Kursen im Freizeitbereich)
- Yoga Hilfsmittel und Hilfestellungen im Gruppensetting

Praxis

- Selbsterfahrungseinheiten Yoga mit ET relevantem Fokus z.B.
 - ...Kraft & Entspannung After Work (Prävention, Arbeitsmedizin)
 - ...Yoga Thema: Wahrnehmung & Gleichgewicht -Die Mitte finden
 - ...Yoga im Sitzen – Yoga für alle
 - ...Yoga im Alltag (spielerische Integration von Übungen – Transfer in den Alltag)

Referentin: Ricarda Bittner (Ergotherapeutin), Selbstständige Yoga Lehrtätigkeit seit 2014 mit dem Schwerpunkt Prävention und Gesundheitsförderung



Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge

Fachbereich Ergotherapie

A - 9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
ergotherapie@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Ziel:

KursteilnehmerInnen bekommen ein Grundlagenwissen über die relevanten Wirkungsweisen von Yoga strukturiert am Ergotherapie Praxismodell OPMA. KursteilnehmerInnen können Yoga Asanas als patientenzentrierte Technik rechtfertigen und erweitern ihr praktisches Therapiespektrum um dieses vielfältige Therapiemittel. KursteilnehmerInnen sammeln Selbsterfahrung für Yoga Asanas in Praxisblöcken mit jeweils unterschiedlichem Schwerpunkt und können im therapeutischen Alltag zielorientierte Gruppen begleiten und gestalten.

Unterrichtseinheiten: 17 UE á 45min

Zielgruppe: ErgotherapeutInnen aus den Fachbereichen Neurologie, Orthopädie, Geriatrie, Psychiatrie bzw. Prävention/Arbeitsmedizin, die Yoga Asanas (Übungen) als Therapiemittel für ihre erwachsenen PatientInnen z.B. im Rahmen von therapeutischen Gruppen nutzen wollen (Aufbaukurs vertieft das Thema Einzeltherapie und den Schwerpunkt Krankheitsbilder)