

Online Unterricht in Yoga-Anatomie für Yogalehrer:innen in Ausbildung/Mentorship und interessierte Yogaübende

- Kurze Beschreibung:** **Gut verständlicher und Unterricht, um Yogalehrenden ein Basiswissen im Bereich Anatomie und Physiologie zu vermitteln.** Es wird in jeder Stunde ein direkter Bezug zur Yogapraxis hergestellt. Der Vortrag wird aufgezeichnet und den Teilnehmenden für 30 Tage zur Ansicht zur Verfügung gestellt.
- Kursinhalt:** 90 Minuten Vortrag Yoga-Anatomie
- Kursziel:** Praxisorientiertes Basiswissen für ein vertieftes Verständnis der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers und somit eine Vertiefung der eigenen Praxis und des Unterrichtens. Es sollen Zusammenhänge vermittelt werden, wie Yoga wirkt und besonders gesundheitsfördernd unterrichtet werden kann.
- Kursleitung:** **Dr. Kerstin Khattab** ist zertifizierte Lehrerin für Iyengar Yoga (Level 3) und KomplementärTherapeutin in Yogatherapie. Sie leitet eine komplementärtherapeutische Ausbildung für Yogatherapie in der Schweiz. Gleichzeitig bildet sie auch Iyengar-Yogalehrer:innen im Mentorship Verfahren aus. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet Dr. Kerstin Khattab die Cardiance Clinic, eine ambulante Herzklinik am Zürichsee. Dort leitet sie die ambulante kardiale Rehabilitation und unterrichtet Herzyoga für ihre Patienten.
- Kursdauer/Termine:** Der Kurs Basiswissen Yoga-Anatomie findet über **3 Jahre statt an ca. 12 Terminen pro Jahr**. Dieser Kurs startet alle 3 Jahre neu und es ist ein fortlaufender Einstieg möglich. Der Vortrag Yoga-Anatomie findet von an den u.a. Daten jeweils **freitags von 13.30-15.00 Uhr vor Ort und Online statt**.
- Anmeldeschluss:** **Es ist ein fortlaufender Einstieg möglich.** Es können sowohl nur einzelne Termine als auch der gesamte Kurs besucht werden.
- FN:** 1 Tag= 90 Minuten (2 Kontaktstunden)
pro Jahr 24 Kontaktstunden Anatomie-Weiterbildung
- TN-Zahl:** vor Ort max. 16
- Ort:** Yogainstitut Dr. Kerstin Khattab, Cardiance Clinic, Zentrum Staldenbach 5/7, 8808 Pfäffikon SZ
Der Kurs kann auch online besucht werden. Nur eine live-Teilnahme zählt als Kontaktstunde.
- Kosten:** **Einzeln:** 40 Franken **10-er Abo:** 350 Franken

Anmeldung: Yogainstitut Dr. Kerstin Khattab, Zentrum Staldenbach 5/7,
8808 Pfäffikon SZ, info@dr-kerstin-khattab.yoga oder
info@cardiance.com Tel. 052-3034747

Rücktrittsbedingungen:

Wird eine schriftlich bestätigte Reservation widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 30 Tage vor Beginn des Seminars kostenlos stornierbar, 1 Woche vor Beginn des Seminars 50% des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100%

Webseite: www.dr-kerstin-khattab.yoga

Link: [Seminare Archive - Yogainstitut Pfäffikon \(SZ\) \(dr-kerstin-khattab.yoga\)](#)

Termine und Themen 2024:

Datum	Thema
12.01.2024	Untere Extremität: Das Hüftgelenk Teil 2
02.02.2024	Untere Extremität: Knie Teil 1
22.03.2024	Untere Extremität: Knie Teil 2
19.04.2024	Untere Extremität: Fuss
07.06.2024	Anatomie der Wirbelsäule Teil 1
28.06.2024	Anatomie der Wirbelsäule Teil 2
16.08.2024	Rücken- und Bauchmuskulatur Teil 1
06.09.2024	Rücken- und Bauchmuskulatur Teil 2
27.09.2024	Obere Extremität: Schultergelenk Teil 1
08.11.2024	Obere Extremität: Schultergelenk Teil 2
22.11.2024	Obere Extremität: Ellbogen
20.12.2024	Obere Extremität: Hand

Themen 2025:

Herz- Kreislaufsystem, Lunge und Atmung, Innere Organe (Verdauungssystem), Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem

Themen 2026:

Beckenboden und Beckenorgane, Harnsystem, Menstruation und Schwangerschaft, Menopause und Veränderungen im Alter. Yoga bei häufigen gesundheitlichen Problemen (z.B. Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenbeschwerden)
Beginn des neuen Kurses: Zell- und Gewebelehre