

## MARMA

Unser Körper ist geschützt durch die Flucht-Kampf- und Schutzreflexe. 107 Stellen des Körpers werden als Marma bezeichnet. Sie signalisieren über Schmerz latente Bedrohungen und Gefahren und helfen unsere Reflexe zu organisieren.

Susruta beschrieb als Kriegsarzt und Chirurg zum ersten Mal vor Christi die Marmas in einem Traktat: Die Lehre vom Pfeil - sie fand im Mittelalter Eingang in die Yoga-Praxis.

## MARMA-YOGA

- Marmas sind schmerz sensible Stellen und erzählen in den Asanas über unsere Belastungsgrenzen und Träume.
- Ein im obigen Zusammenhang entwickeltes präzises System an Haltung- und Kreislauf tests.
- Theorie, Praxis und regelmäßige EKG-Messungen helfen die eigene Fähigkeit der Reflexion und

Selbstregulation zu präzisieren und zu erweitern.

- Eine Yogapraxis, die auf die Belange in der heutigen Gesellschaft abgestimmt ist.

## INHALTE

- Körpersensibilisierung
- Asanas, Pranayama, Meditation
- 6 Spannungsbögen
- Atmungsvorgänge
- Herz-Kreislauf System
- Kopf- und Schulterstand
- Anatomie, Physiologie, Psychosomatik
- Shakespeartraining Umgang mit dem Posturomed von Haider
- Soziometrische Tests: Geh- und Drehtest etc.

## ZEITRAUM

600 Unterrichtsstunden an 30 WoEnden über 3 Jahre verteilt/ Überregional.

## LEHRGANGSABSCHLUSS

Abschlussprüfung und Zertifikat: IPSPG-Integriertes Psychosomatische Gesundheitstraining.

## KOSTEN

Die Lehrgangsgebühr von 4980 Euro beinhaltet die 30 Ausbildungstermine, Kosten der Lehrmaterialien (7 Bücher etc.), Prüfung und Verwaltung.

Die Gebühren werden in 6 Raten erhoben, Sonderratenzahlungen sind aber auch möglich.

Kosten für Fahrten, Unterkunft und Verpflegung sind selbst zu tragen. Preisgünstige Übernachtungsmöglichkeiten sind gegeben.

## **AUSBILDUNGSZIELE**

Die TeilnehmerInnen lernen sich in den eigenen innerkörperlichen Reaktionen und Reflexmustern in sozialen Belastungssituationen kennen.

In diesem Zusammenhang gewinnen sie ein methodisches und systematisches Verständnis möglicher physiologischer Reaktionsmuster.

Die TeilnehmerInnen bekommen ein Bewußtsein für ihre eigene Position im Gesundheitssystem und lernen, alternative Modelle des sozialen Verhaltens und der Schmerzverarbeitung ein zu setzen,

außerdem sollen Grundkenntnisse zum Verständnis von Mensch und Umwelt verstanden werden: Physiologie, Anatomie, Neurobiologie, Chronobiologie und Psychosomatik.

Marmas und Asanas können sich im ganz persönlichen Lernprozess erschließen.

## **AUSBILDUNGSBEGINN**

September 2020

## **SEMINARORTE**

Hannover/ Münster/ Nürnberg/Göttingen

## **DOZENTEN**

Victor Ballion/ Mathias Dommnich/ Harald Sommer/ Michael Röslen

## **ANMELDUNG UND INFORMATION**

Ute Pannek

Förderverein für Yoga und Ayurveda e.V.  
Hannover / Göttingen

[ute.pannek@htp-tel.de](mailto:ute.pannek@htp-tel.de)

Tel. 0511/ 393098

Bitte das Curriculum anfordern.

## **IPSG**

**Integriertes Psychosomatisches  
Gesundheitstraining**

**und**

# **MARMA- YOGA**

## **LEHRERINNENAUSBILDUNG**

**Staatlich anerkannter Fern-  
studienlehrgang**