

Yoga therapy training

Link: <https://www.peterpoeckh.at/yogatherapie>

Inklusive Prüfung & Zertifizierung

Yogatherapie Präsenz Ausbildung

17. Ausbildungsreihe der Präsenzausbildung

Ausbildungsstart: Mai 2026

(Module und Wahlfächer der Gastreferenten auch schon vorab möglich)
Berufsbegleitend

Ort: Yogazentrum Mödling / Österreich & Online Live

- Dein Ausbildungsleiter

Mag. Dr. Peter Poeckh, MSc

Arzt, Yogatherapeut, Yogalehrer

Yoga ist für mich nach 20 Jahren noch immer die wirkungsvollste Mischung aus Bewegung, Atem und geistiger Ausrichtung. Für sinnvoll eingesetzte Übungen benötigt es die wichtigen anatomischen und medizinischen Grundlagen. Diese setzen wir ein, erklären sie, passen sie an und machen sie bei verschiedenen Menschen mit individuellen Beschwerden und Bedürfnissen verständlich.

Meine Inhalte der Ausbildung für dich im Überblick:

- medizinische Grundlagen in Verbindung mit klassischen Yoga-Elementen
- Übungsprogramme für alle Regionen im Bewegungsapparat
- spezielle Praxis für Bandscheiben und Gelenkserkrankungen
- Anamnese und Vinyasa in der Yogatherapie
- strukturelle und funktionelle Beschwerden wie z.B. Beckenschiefstand, ISG-Problematik etc.
- Verbindung Ayurveda & Yoga und die Anwendung der Doshas in der Yogatherapie
- Demo-Einzelstunden
- Spiraldynamik® im Yoga
- Yoga Philosophie und Meditation

- Deine Zertifizierung

Dein Weg zu T3 und RYT300

Nach deiner schriftlichen Prüfung und praktischen Supervision erhältst du bei positivem Abschluss das T1-Zertifikat von Dr. Peter Poeckh.

Nach deiner Abschlussarbeit und bei Absolvierung aller Wahlfächer erhältst du das T2-Zertifikat. Zusätzlich kann das Yoga Alliance RYT 200 Zertifikat erworben werden.

Mit weiteren 80 Stunden Weiterbildung kannst du das T3-Zertifikat und das Yoga Alliance RYT 300 erhalten.

- Deine Fachreferenten

Die Ausbildung umfasst neben den Inhalten von Peter Poeckh auch drei Module zu den Themen Spiraldynamik®, Philosophie und Spiritualität im Yoga sowie drei verpflichtende Wahlfächer (nächster Abschnitt)

- Deine Wahlfächer

Neben den drei verpflichtenden Wahlfächern, die du frei wählen kannst und die in deiner Ausbildungsinvestition integriert sind, kannst du selbstverständlich auch andere Wahlfächer zu einem für Ausbildungsteilnehmer vergünstigten Preis buchen.

Übrigens kannst du auch schon vor dem offiziellen Ausbildungsstart im Mai 2026 einzelne Wahlfächer oder Module vorab absolvieren.

- Deine Ausbildungsinvestition

EUR 4.440,– inkl.:

- alle angeführten Pflichtmodule inkl. 3 Wahlfächer
- digitale Unterlagen / Handouts
- alle Prüfungsgebühren

Ratenzahlung:

7 Monatsraten zu EUR 540,– sowie
Anzahlung bei Anmeldung EUR 660,–

Bonus bei Sofortzahlung:

Ausbildungsgebühr: EUR 4.140,- (EUR 300,- sparen)

Förderungen

Mit unseren Ausbildungsreihen erlernst und vertiefst du dein Wissen über die anatomisch korrekte und heilsame Yogapraxis. Darüber hinaus kannst du dank der CERT NÖ-zertifizierten Qualitätsentwicklung aller Ausbildungen eine Förderung beim WAFF Wien oder bei der NÖ Bildungsförderung beantragen.

- Vor Ort in Mödling und Online-Live

Die Präsenz-Module finden in den weitläufigen Räumlichkeiten des Yogazentrums Mödling statt. Alle Wahlfächer werden zusätzlich online live übertragen. Somit hast du auch von zuhause aus die Möglichkeit live dabei zu sein.

Selbstverständlich werden die Online-Live-Module auch aufgezeichnet, sodaß du sie zu einem späteren Zeitpunkt ansehen kannst. Ein Modul sowie zwei Wahlfächer finden rein online live statt.

Adresse:

Adresse Yogazentrum Mödling

Grenzgasse 40, A-2340 Mödling

Entdecke die transformative Kraft der Yogatherapie

Die Yogatherapie-Ausbildung bietet dir umfassendes Wissen zur Verbindung von medizinischen Grundlagen mit klassischen Yoga-Elementen, um Beschwerden gezielt zu lindern. Du erlernst praxisorientierte Übungen für mehr Beweglichkeit, Kräftigung und Schmerzreduktion. Vertiefe dein Wissen in Spezialthemen wie Spiraldynamik®, Anamnese und Vinyasa und profitiere von individueller Betreuung und Supervision.

Als Absolvent*in hast du die Möglichkeit, die Inhalte beruflich einzusetzen (je nach Vorqualifikation), in Einzel- und Gruppenkursen anzuwenden und durch die on-demand Online-Inhalte weiter zu vertiefen.

Die knapp einjährige Ausbildung über die Grundprinzipien der Yogatherapie umfasst mehr als 200 Stunden, wobei die Module und Wahlfächer jeweils an Wochenenden unterrichtet werden:

1. Yogatherapie-Module der Ausbildung

Die Ausbildung umfasst neben den Inhalten von Dr. Peter Poeckh auch drei Module zu den Themen Spiraldynamik®, Philosophie und Spiritualität im Yoga sowie drei verpflichtende Wahlfächer.

- Grundprinzipien der Yogatherapie

Referent: Dr. Peter Poeckh

Inhalte:

- Grundprinzipien des therapeutischen Yoga
- Medizinische Grundlagen in Verbindung mit klassischen Yoga-Elementen
- Asanas im medizinischen u. therapeutischen Kontext (Basis-Praxis)

- Die Beine im Yoga

Referent: Dr. Peter Poeckh

Inhalte:

- Asanas im medizinischen u. therapeutischen Kontext (Knie, Hüften)
- Funktionelle und praktisch angewandte Anatomie im Yoga

- Der Oberkörper im Yoga

Referent: Dr. Peter Poeckh

Inhalte:

- Asanas im medizinischen u. therapeutischen Kontext (Unterer & Oberer Rücken, Schultern & Nacken)
- Klassische Fehlhaltungsmuster im Yoga erkennen und verändern
- Anamnese und Vinyasa in der Yogatherapie

- Die Wirbelsäule im Yoga

Referent: Dr. Peter Poeckh

Inhalte:

- Die Rückbeuge im Yoga aus therapeutischer Sicht und die Bedeutung der Aufrichtung der Wirbelsäule

- Asanas im medizinischen u. therapeutischen Kontext (Wirbelsäule & Bandscheiben)

- Gelenke im Yoga

Referent: Dr. Peter Poeckh

Inhalte:

- Asanas im medizinischen u. therapeutischen Kontext (Gelenke)
- Strukturelle und funktionelle Beschwerden und Krankheiten (z.B. Beckenschiefstand, Arthrose, ISG-Beschwerden)

- Die Doshas im Yoga

Referent: Dr. Peter Poeckh

Inhalte:

- Die Integration der ayurvedischen Doshas (Vata, Pitta, Kapha) in die Yoga-Praxis
- Praktische Prüfung

2. Fachspezifische Module der Ausbildung

- Philosophie im Yoga

Referent: Eberhard Bär

Inhalte:

- vertiefende Yoga Philosophie und Meditation
- Lösen von Spannungen anhand der Kleshas von Patanjali
- das Yoga der Bhagavad Gita

- Meditation und Spiritualität im Yoga

Referent: Florian Palzinsky

Inhalte:

- Die spirituelle Kunst Probleme in Chancen und Wissen in Weisheit zu transformieren
- Die heilsame Kraft der Meditation und des Yoga
- Das psychosomatische Zusammenspiel von Körper und Geist

- Die Balance und der Sinn im Yoga und im Leben

- Spiraldynamik® im Yoga

Referent: Mag. Eva Hager-Forstenlechner

Inhalte:

- Spiraldynamik® im Yoga

3. Wahlfächer (3 sind inkludiert)

- Faszienforschung

Referent: Dr. Robert Schleip

Inhalte:

- Neueste Erkenntnisse der Faszienforschung
- Vorteile von Dehnungen, Haltungen, Atemzyklen
- Interaktive didaktische Übungen aus Faszienperspektive

- Ayurveda meets Yoga

Referent: Volker Mehl

Inhalte:

- Verbindung zwischen Ayurveda und Yoga
- Veranschaulichung von Theorie und Praxis
- Krankheiten aus Sicht des Ayurveda
- Ayurvedisches Kochen live

- Didaktik und Kommunikation

Referent: Daniela Zeller

Inhalte:

- Kommunikationstechniken und -methoden
- Professioneller Einsatz von Stimme und Sprache
- Didaktik, Ausdrucksstärke und Authentizität im Auftreten
- Techniken zur Reduzierung von Nervosität

- Universum der Resilienz

Referent: Andreas Mitischka

Inhalte:

- Körper - Geist - Seele - wie Hormon-, Nerven- und Immunsystem zusammenarbeiten
- Wie sich Körper Geist und Seele gegenseitig beeinflussen
- Was braucht es für Voraussetzungen, um eine Krankheit zu entwickeln?
- Resoleomics - Resolution of Inflammation - der optimale Wundheilungs - und Entzündungsprozess

- Faszien-Yoga

Referent: Sabine Winkler

Inhalte:

- Praktische Stimulation der Faszien-schichten
- Verschiedene Techniken (Massage, Ball, Federungen etc.)
- Fasziale Funktionsstörungen
- Einfluss des elastischen Atemzyklus

- Trauma-basiertes Yoga

Referent: Doris Iding

Inhalte:

- Verbindung der Trauma basierten Achtsamkeitspraxis mit Yoga
- Anregung von Selbstwirksamkeit und Harmonisierung des psycho-vegetativen Systems
- Yoga, Atemübungen, Visualisierungen, Meditationen

- Functional Movement Arts

Referent: El Mar Spielauer

Inhalte:

- „Primary movement patterns“ des menschlichen Körpers
- Kraft und Mobilität im Gleichgewicht

- Embodiement als Bewusstseinskonzept im Alltag

- Professionelle Unterrichtsgestaltung

Referent: Mag. Birgit Pörtl

Inhalte:

- Didaktische Methoden im Unterricht v.a. mit Gruppen
- Erwerb von Teaching Skills
- Form und Aktion in Asanas und dazugehörige Ansagen