

Ein spezielles Konzept für Fachkräfte aus den Heil- und Gesundheitsberufen



Foto: Mit freundlicher Genehmigung der Praxis Eilar Al Sarraj

Während die Übungen im Yoga sich generell an gesunde Menschen richten, berücksichtigt PhysioYoga ganz gezielt die Defizite der Teilnehmer wie beispielsweise Rückenbeschwerden. Speziell ausgebildete Fachkräfte verbinden den Yoga mit modernen Erkenntnissen aus der Therapie und Neurowissenschaften.

Für die Ausbildung hat die Entwicklerin des PhysioYogas, Monika A. Pohl, vor genau zehn Jahren eine eigene Physioyoga Akademie gegründet. Pohl selbst ist ausgebildete Physiotherapeutin, absolvierte zusätzlich an der IHK die Ausbildungen zur Fitnessfachwirtin und zur Fachwirtin für

Prävention und Gesundheitsförderung und bildete sich zur Heilpraktikerin für Physiotherapie und Psychotherapie weiter. Die Physioyoga Akademie in Niederkassel bei Bonn leitet sie noch heute persönlich, um ihr Wissen sowie ihre Erfahrungen weiterzugeben und andere auszubilden.

Im Vordergrund steht allerdings nicht die Therapie von Krankheiten, sondern die Förderung von Gesundheit. Auf ihrer Website heißt es: „Die Konzepte basieren auf einem präventiven Ansatz und verfolgen die Absicht, die Selbstheilungskräfte des Einzelnen zu aktivieren und zugleich die Gesundheitsressourcen sowie Schutzfaktoren zu stärken. Sie verbinden die Philosophie des Yoga mit modernen Erkenntnissen aus der Therapie, Psychologie und der Neurowissenschaft.“ TT-DIGI fragte direkt bei Monika A. Pohl nach, was das Besondere ihrer Weiterbildungsangebote ist.

TT-DIGI: Hallo Frau Pohl, Sie haben das Thema Yoga in der Physiotherapie nach vorne gebracht und PhysioYoga entwickelt – wie kamen Sie darauf?

Monika A. Pohl: Als ich kurz nach meiner Ausbildung zur Physiotherapeutin Yoga kennengelernt habe, war ich vom Mehrwert dieser Übungspraxis begeistert. Gerade Hatha Yoga stärkt die Körper-Geist-Verbindung, führt zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden. Er ist ein Übungsweg, der seit Jahrtausenden begangen wird und bis heute nicht an Aktualität verloren hat. Dennoch hat sich das Verständnis von Anatomie und Biomechanik sowie die Bedürfnisse der Menschen im Laufe der vielen Jahre verändert. Daher ist es wichtig, auch die Übungsform entsprechend anzupassen, mögliche Belastungen, Ausweichmechanismen des Körpers und falsches Bewegungsverhalten zu erkennen und zu vermeiden, damit der Übende bestmöglich vom Yoga profitiert.

TT-DIGI: Steht entsprechend die körperliche Ausführung des Einzelnen im Vordergrund?

Monika A. Pohl: Dieser Aspekt ist besonders im therapeutischen Setting wichtig, da Patienten mit speziellen Problemen und Beschwerden zu uns kommen. Dem gerecht zu werden war mein Anliegen und ist bis heute mein Antrieb geblieben. Ich wollte ein Konzept entwickeln, das Yoga mit moderner Physio- und Psychotherapie verbindet und auf Ressourcen und Schutzfaktoren aufbaut. Das oberste Ziel im PhysioYoga ist somit das Anpassen der Übungen an die indivi-



»» **Monika A. Pohl**

duellen Fähigkeiten und Möglichkeiten des Einzelnen und den Menschen in seiner Konstitution zu stärken. Inzwischen ist das Konzept als Weiterbildung in Deutschland und in der Schweiz etabliert und erfreut sich seit mehr als zehn Jahren großer Nachfrage.

TT-DIGI: Was ist das Besondere an Ihren Yoga-Ausbildungen?

Monika A. Pohl: Alle Angebote der Physioyoga Akademie basieren auf dem PhysioYoga-Konzept und sind für spezielle Zielgruppen bestimmt.

TT-DIGI: Welche besonderen Yoga-Arten bieten Sie an?

Monika A. Pohl: Aus meiner Erfahrung in der Psychoonkologie und der Zusammenarbeit mit der Deutschen Krebshilfe ist das Angebot OnkoYoga entstanden. Ich bin der Überzeugung, dass sowohl Krebspatienten als auch das Pflege- und Betreuungspersonal vom Yoga als Coping-Strategie im Hinblick auf die Herausforderungen des Alltags enorm profitieren können. Dabei geht es in erster Linie um Akzeptanz und Selbstfürsorge.

BusinessYoga richtet sich an Unternehmen und Firmen, die gesundheitsorientierten Yoga für ihre Mitarbeiter im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements anbieten wollen.

Das Thema RückenYoga ist aktuell sehr stark nachgefragt und ist dadurch auch in den letzten Jahren in den Fokus der Akademie gerückt.

TT-DIGI: RückenYoga? Was ist darunter zu verstehen?

Monika A. Pohl: Rückenbeschwerden mit Yoga entgegenzuwirken war früher undenkbar. Dafür bedarf es einer angepassten Übungspraxis und zahlreicher Modifikationen. Genau das ist mir und meinem Team mit den Inhalten der Fortbildung gelungen. Denn hier geht es nicht nur um Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation, sondern auch um alltagstaugliche Feinheiten zur Hand- und Fußgesundheit sowie Kieferentspannung und Reduktion von Sehstress durch Augenyoga. Im Mittelpunkt steht die Anpassung an den Bedarf der Menschen, die viel sitzen, sich wenig oder nur einseitig bewegen und nach ganzheitlichen Bewältigungsstrategien zur Stressreduktion suchen. Yoga eignet sich dazu hervorragend.

TT-DIGI: Für welche Berufsgruppen haben Sie die Akademie-Ausbildung konzipiert?

Monika A. Pohl: Die Fortbildungen richten sich neben Therapeuten und Heilpraktikern auch an Kursleiter im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung. Das können Sportlehrer, aber

»» THERAPIE

auch Trainer sein. Allerdings setzen wir Kenntnisse in Anatomie, Physiologie und Krankheitslehre voraus, ebenso wie therapeutisches Denken und Handeln. Nur auf diese Weise ist es möglich, in relativ kurzer Zeit viel Wissen und eine fundierte Yogapraxis zu erwerben. Dazu sind Vorkenntnisse im Yoga nicht zwingend erforderlich, denn das ist der Teil, den wir lehren.

TT-DIGI: Welche Wege schlagen Ihre Absolventen ein?

Monika A. Pohl: Die Akademie-Absolventen integrieren ihr Wissen in Therapie und Kurse oder nutzen es, um sich ein – weiteres – Standbein der Selbstständigkeit aufzubauen. Oft ergeben sich Kooperationen mit Gesundheits- und Fitness-Studios oder diversen Arztpraxen. Für viele Teilnehmer öffnen sich nach der Weiterbil-



dung neue Türen und interessante Möglichkeiten, in der Gesundheitsbranche Fuß zu fassen, die zuvor gar nicht anvisiert wurden. Das bestätigt mich in meiner Arbeit, denn Menschen brauchen neue Erfahrungsräume und Möglichkeiten, um mit sich selbst und dem, was sie tun, im Einklang zu sein.

TT-DIGI: Welchen Mehrwert hat ein Praxisinhaber, eine Gesundheitseinrichtung mit diesem Angebot in Ihren Augen?

Monika A. Pohl: Zum einen ein wertvolles Tool, das in die Therapie einfließen kann, zum anderen ein Kurs- oder Coachingangebot, das Menschen wieder in Balance bringt. Denn hier geht es nicht um höher, schneller oder weiter, wie in vielen Yogaschulen. PhysioYoga holt die Menschen dort ab, wo sie sind, hilft ihnen, ihre Grenzen achtsam auszuloten, und setzt gleichermaßen auf Stabilität und Flexibilität von Körper und Geist. Er wirkt entschleunigend, ist unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnesslevel, jedem zugänglich und beugt Beschwerden vor, die sich durch einen ungesunden Lebensstil ausbilden können. Damit trägt er zur Selbstfürsorge und einer gesunden Lebensführung bei.

Vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Reinhild Karasek.

Teilnehmer-Stimmen

Maren Lohde

Ich durfte bei Monika Pohl eine Weiterbildung zum Thema „RückenYoga“ genießen. „Genießen“ trifft es auch auf den Punkt. Monika hat mich mit ihrer sehr angenehmen Art in die Welt des Yoga mitgenommen und ich hoffe, dass ich auch bald in einem Aufbaukurs das Gelernte vertiefen darf.

Katja Pulver

Diese Weiterbildung ist eine echte Bereicherung für jeden, der mehr zu dem Thema Achtsamkeit, Meditation und Yoga erfahren möchte. Monika sprudelt von Ideen und Varianten für Basic-Übungen. Das Ausprobieren hat sehr großen Spaß gemacht und so konnte auch ich mein Repertoire erweitern. Einfach super!

Christiane Schloer

Auch ich durfte bei Monika Pohl eine Weiterbildung zum Thema „RückenYoga“ genießen. Ein besseres Wort gibt es wirklich nicht. Monika hat mich auf ihre Art mit in die Welt des Yoga genommen. Schon nach dem ersten Tag habe ich mich gesünder, fitter und achtsamer gefühlt. Ich hoffe, dass ich bald den Aufbaukurs machen kann.



Lese-Tipps

- »» **Yoga in der Physiotherapie: Theorie und Praxis.** Pflaum Verlag, München 2009, ISBN 978-3-7905-0986-1
- »» **Krebs und Yoga: Übungen für Körper, Geist und Seele.** Weingärtner Verlag, Berlin 2014, ISBN 978-3-9812886-3-6.
- »» **Meditation in Bewegung. Hörbuch.** minddrops Verlag, Baden in der Schweiz 2020, ISBN 978-3906837178.
- »» **Physioyoga Akademie:** www.physioyoga.com