

# CARDIOYOGA

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



# Kursausschreibung

## CARDIOYOGA

### ZUSATZQUALIFIKATION: YOGA FÜR EIN GESUNDES HERZ

#### EINLEITUNG

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Todesursache. Der Auslöser ist meist ein ungesunder Lebensstil, insbesondere Bewegungsmangel und Dauerstress. Aber auch Trauer, Sorgen und Ängste können das Herz stark belasten. Etwa ein Drittel der Herzerkrankungen ist seelisch bedingt. In diesem Zusammenhang gewinnt die Psychokardiologie immer mehr an Bedeutung. Sie befasst sich mit der Wechselwirkung zwischen Herzerkrankungen und psychischen Faktoren.

**„Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind jährlich für über 20.000 Todesfälle in der Schweiz verantwortlich.“** Schweizerisches Bundesamt für Gesundheit (BAG)

**„Über 300.000 Menschen erleiden allein in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt.“**  
Deutsche Herzstiftung

#### ZIELE

Die Teilnehmenden

- lernen Übungen zur Fokussierung auf das Herz, um Stress und seelische Belastungen zu reduzieren
- erhalten eine Schulung des Herzbewusstseins durch körperliche und mentale Übungen
- setzen sich auseinander mit dem Herzchakra und seinen Fähigkeiten wie: - - Empathie
  - Mitgefühl
  - Dankbarkeit
  
- erlernen CardioYoga als ganzheitliche Übungsform zur Stärkung des Herzens
- erhalten Informationen über Prävention und Verlangsamung der Entstehung oder des Fortschreitens von Herzerkrankungen

## INHALTE

Nach diesem Kurs

- weisst du über die Grundlagen der Psychokardiologie Bescheid
- kennst du Yoga als sanftes Herz-Kreislauf-Training sowie geeignete Asanas, Pranayamas und Mudras
- kannst du Yoga gezielt bei Trauer und Verlusterfahrungen anwenden · beherrschst du heilsame Herzmeditationen

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

- Physiotherapeutin
- Heilpraktikerin für Physio- und Psychotherapie
- Yogatherapeutin
- Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK)
- Fitnessfachwirtin (IHK)
- Inhaberin der Physioyoga Akademie
- Buch- & Hörbuchautorin

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Ergotherapie, Sportwissenschaften, Gesundheitspädagogik, Sport- und Gymnastiklehre, Heilpraktik oder als Kursleiter:in Prävention und Gesundheitsförderung

## VORBEREITUNGS-AUFTRAG

Schaffe an dem Ort, von dem aus du teilnimmst, eine Wohlfühlatmosphäre und Sorge dafür, dass Du ungestört bleibst.

## LEITUNG

Monika Pohl

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	06.09.2025	09.00 - 17.00 Uhr	32324	CHF 230.-