

# 12. Iyengar Yoga Kongress Schmerz

Was ist Schmerz, wie entsteht Schmerz, was ist chronischer Schmerz, wie behandeln wir Schmerz? Wie kann ich Schmerzen vorbeugen – wie ihnen begegnen und mit ihnen umgehen?

Expertenwissen:

Aus der Sicht der klassischen Medizin, der Mind-Body-Medizin, der Naturheilkunde, der Faszienlehre, des Yoga und des Ayurveda.

**24./25. November 2018**  
**Grafschaft-Lantershofen**

bei Bad Neuenahr in der  
Burg Lantershofen, August-Doerner-Stiftung  
Überdiözesanes Priesterseminar St. Lambert  
Graf-Blankard-Straße 12-22  
53501 Lantershofen

Für Interessierte,  
Übende und Yogalehrende  
aller Richtungen



**IYENGAR-YOGA-AKADEMIE RHEIN-AHR gGmbH**



in Zusammenarbeit mit der

**Carstens-Stiftung & Natur und Medizin e.V., Essen**

**Schriftliche Anmeldung:**  
**Iyengar Yoga Akademie Rhein-Ahr**  
**Am Römerturm 13**  
**50667 Köln**  
**koeln@iyengar-yoga.de**

**Samstag, 24. November 2018**

# Programm

- 09.00 h **Einlass**
- 10.00 h **Begrüßung**  
Rita Keller und Dr. Dorothee Schimpf
- 10.15 h **Was ist Schmerz und wie entsteht Schmerz?  
Wie behandeln wir Schmerz?**  
Aus Sicht der Mind-Body-Medizin und Naturheilkunde  
Ref.: Dr. med. Felix J. Saha  
Oberarzt an den Kliniken Essen-Mitte GmbH,  
Knappschafts-Krankenhaus Innere Medizin V Naturheilkunde  
und Integrative Medizin, Essen
- 11.30 h **Dem Schmerz Vorbeugen mit Yoga und Achtsamkeit**  
- Yogaübungsfolge -  
Ref.: Rita Keller  
Iyengar-Yoga-Lehrerin und Leiterin der  
Iyengar-Yoga-Akademie Rhein-Ahr gGmbH
- 13.00 h **Pause/Veg. Lunch**
- 15.00 h **Schmerz aus der Sicht der Philosophie, der Religionen**  
Ref.: Kenan Albayrak  
Iyengar-Yoga Lehrer und Ausbilder an der  
Iyengar-Yoga-Akademie Rhein-Ahr gGmbH
- 15.30 h **Schmerz aus der Sicht des Yoga**  
Ref.: Kenan Albayrak und Rita Keller  
Praktischer Teil:  
Wirkkraft des Yoga – Prinzipien · Achtsamkeit  
Aktive und passive Arbeit · Unterschied zur Gymnastik  
Chronische Schmerzen · Seelische Schmerzen  
Ref.: Rita Keller
- 17.00 h **Meditation – Gebet – Mantra – unser Atem**
- 18.00 h **Ende**

**Sonntag, 25. November 2018**

- 10.00 h **Schmerz aus Sicht der Faszienlehre**  
Theorie und Praxis  
Ref.: Markus Roßmann  
Dipl.-Sportl.Univ. – Certified Rolfer™
- 11.45 h **Yoga-Übungsfolge der randomisierten Studie  
zum Thema Schmerzen im unteren Rücken**  
Ref.: Anke Roth-Langels  
Iyengar-Yoga Lehrerin und Ausbilderin an der  
Iyengar-Yoga-Akademie Rhein-Ahr gGmbH
- 13.00 h **Pause/Veg. Lunch**
- 14.00 h **Schmerz aus der Sicht des Ayurveda**  
Theorie und Praxis  
Ref.: Dr. Ghanashyam Marda  
Ayurvedischer Arzt/Pune Indien
- 15.30 h **„Vegetatives Nervensystem, Chakren und Gefühle“**  
Der Vortrag ist dazu gedacht, die westliche Denkweise  
mit den Erkenntnissen der indischen Weisheiten  
ebenso zu verknüpfen wie die ärztliche behandelnde  
Medizin mit der Mind-Body Medizin.  
Diesen Vortrag werden wir erstmalig zum Kongress  
der Deutschen Gesellschaft für Akupunktur und  
Neuraltherapie im April in Erfurt halten.  
Ref.: Sonja Seibt und Dr. med. Felix J. Saha (s.o.)
- 17.00 h **Einsatz des Atems**
- 17.30 h **Ende der Veranstaltung**

**Teilnehmergebühr: 195 Euro**

Ermäßigte Gebühr: **129 Euro** für Mitglieder von Natur  
& Medizin und der Iyengar-Yoga-Akademie Rhein-Ahr gGmbH