

INHALTE

Online Yin Yogalehrer Ausbildung
20. – 23.01.2022



ERSTER UNTERRICHTSTAG

Der erste Unterrichtstag legt den Schwerpunkt auf Dehnung und Kompression, zwei wichtige anatomische Faktoren, die uns in der Yin Yoga Praxis stark beeinflussen.

- . Yin Yoga Praxis Sequenz und Meditation
- . Dehnung, Kompression, Knochenbau und unterschiedliche Faktoren, die den Bewegungsradius einschränken und wie man diesen Gegensatz spürt. Dies erforschen und observieren wir in der Gruppe und in der Selbstreflexion.

DARAUFFOLGENDE TAGE

KÖRPERLICHE ASPEKTE DES YIN YOGA

- . Wie unterrichte ich Yin Yoga (Haltungen)? Verschiedene Herangehensweisen einer Yin Yoga Klasse, unterschiedliche Anleitungen und Anweisungen. Fokus der Stunde. Einsatz der Stimme. Wie führe ich Schüler dazu, für sich selbst Sorge zu tragen?
- . Dehnung, Kompression, Knochenbau – Anatomie (Anatomie Basics sollten dem Dir bekannt sein) u.a. auch des Bindegewebes. Bedeutung der Faszien – Neuigkeiten aus der Bindegewebsforschung, wie Yin Yoga auf die Faszien wirkt und somit die Kontraktur (bleibende Einschränkung der Beweglichkeit) verbessert. Wie Yin Yoga die Degeneration und Fixation der Gelenke verhindert und die Flüssigkeitszufuhr und Stärke der Gelenke verbessert.
- . Yin Yang Yoga und Yin Yoga (Chakrenbetonte Yin Yoga Sequenz), Meditation

ENERGETISCHE ASPEKTE DES YIN YOGA

Wir betrachten den Nutzen von Yin Yoga auf den energetischen Körper aus der Perspektive der Traditionellen Chinesischen Medizin.

- . Übersicht Taoistische Philosophie (Basiswissen)
- . Die drei Säulen der TCM
- . Yin und Yang
- . Yin und Yang Meridiane, Visualisierungsübungen zum Erspüren der Meridiane
- . Ursachen für Störungen des energetischen Gleichgewichts (emotionale und psychische Zustände)
- . Yin Typus und Yang Typus
- . 5 Elemente und Yin Yoga: praktische Anwendung in Yin Yoga Sequenzen
- . Yin Yoga Sequenz für das Element Holz (Leber Qi), Meditation
- . Yin und Yang Aspekte erforschen

ENERGETISCHE UND MEDITATIVE ASPEKTE DES YIN YOGA

Als Fortsetzung der vorherigen Tage praktizierst Du Sequenzen für das Element Feuer (Herz Qi) und für das Element Erde (Milz Qi), unter Betonung der 5 Elemente, der Achtsamkeit, Stille und mentalen Techniken.

- . Yin und Yang Meridiane, Visualisierungsübungen zum Erspüren der Meridiane, Energiefluss und Versorgungssystem der Meridiane, Chakren, Theorie der 5 Elemente
- . Achtsamkeitstraining – Techniken (für den Alltag und im Unterricht)
- . Körperwahrnehmung, Visualisierungen und Bodyscan

Samatha- (Stille) und Vipassana-Meditationstechniken

- . Erkenntnisse aus der Humanenergetik
- . Energieblockierungen im menschlichen Körper
- . Auswirkung von Blockierungen
- . Mentale Fragetechniken (aus dem Mentaltraining) in der Verbindung mit Yin Yoga

MEDITATIVE ASPEKTE DES YIN YOGA UND WEITERE HINWEISE FÜR DEN UNTERRICHT

Als Fortsetzung praktizieren die Teilnehmer der Ausbildung Sequenzen für das Element Metall (Lungen Qi) und für das Element Wasser (Nieren Qi), unter Betonung der 5 Elemente, der Achtsamkeit, Stille und mentalen Techniken.

- . Atem und Entspannung im Yin Yoga
- . Atemvisualisierungen erforschen
- . Prinzipien für den Aufbau einer Unterrichtssequenz
- . Sensible achtsame Begleitung des Schülers in Trigger Situationen (Erkenntnisse aus dem traumasensiblen Yoga)
- . Korrekturmöglichkeiten im Yin Yoga (verbal, Hilfsmittel, Hands-on usw.)
- . Richtlinien für die Verbindung von Yin und Yang Yoga (Yang Ausgleichs-Positionen)
- . Meditation