



Yin Yoga & Faszientraining (60 Std/ 80 UE)

Yogalehrerweiterbildung 2019/20

Das Abenteuer Selbst erleben – im **YogaNatura** Zentrum in Bregenz!

Gemeinsam die verschiedenen Aspekte des Yin Yoga kennenlernen und Einsichten und praktische Erkenntnisse Unterrichtender teilen.

Deine Einzigartigkeit durch Yin Yoga unterstreichen, Deinen Unterrichtsstil erweitern, (Lebens-) Sinn stiften und Deinen SchülerInnen nutzen.

In eigener Praxis tief abtauchen aus Deinem Alltag in die Sphäre von Stille, Wonne, Sinn und Herzensdienst, in die Herausforderung, wirklich zu *Sein*.

Was diese Weiterbildung konkret für Dich beinhaltet:

- ▶ Definition & Bedeutung von Yin Yoga und Faszientraining im Kontext Ashtanga, Yoga & Hatha, von Yin, Yang & Dao
- ▶ grundlegende Kenntnisse zu TCM, Elementelehre & Meridianen, zu Chi & Prana
- ▶ Kategorien & Schlüsselstellen des Faszientrainings
- ▶ Evolution & Revolution im (Yin) Yoga, in Anatomie & den Prinzipien der Ausrichtung
- ▶ Sequencing, Ethik, Didaktik & Co.: Wie man Yin Yoga unterrichtet & Unterrichtstechniken
- ▶ Trainingstheorie und -zeiten
- ▶ Prominente Gegenanzeigen & kompetenter Umgang damit
- ▶ Korrekturen & Hilfestellungen sowie richtiger Einsatz von Hilfsmitteln
- ▶ Yin Yoga & Yogatherapie: Yogatherapeutischer (Yin) Yoga
- ▶ Tiefenentspannungstechniken
- ▶ Yogische Ernährung
- ▶ Kundalini Yin: Energiearbeit, Pranayama & Mudras
- ▶ Partner Yin
- ▶ Literaturtipps, Affirmationen, Gedichte & Co.
- ▶ Verschiedene Musterübungsreihen zu den fünf Elementen, den Chakras sowie den einzelnen Zielgebieten des Yin Yoga aufeinander abgestimmt
- ▶ Raum für individuelle Fragen, Antworten, Ergänzungen, Anregungen & persönliche Gespräche runden unser Beisammensein ab
- ▶ Etwa 35-40 Zeitstunden theoriebezogene Praxis, begleitet durch zahlreiche Klangschalen
- ▶ Ein etwa 14000 wortstarkes Handout
- ▶ Ein qualifiziertes Zertifikat.

Yin Yoga & Faszientraining (60 Std/ 80 UE) Yogalehrerweiterbildung 2019/20

WOCHENENDE 1 – BASISAUSBILDUNG – „Philosophie & Anatomie“

- ▶ Modul I Philosophie: Yin, Yang, Dao
08.06.19 Geschichte, Standort und „warum Yin“
Yin, Hatha Yoga und Ashtanga
Faszie(n) / Bindegewebe
Asanas I

- ▶ Modul II Anatomie und Ausrichtungsprinzipien
09.06.19 Trainingstheorie und Zielgebiete
Sequenzing I: Wann, was, wie viel & wie lange
Gegenanzeigen und Hilfsmittel
Faszientraining: 4 Kategorien
Asanas II

- ▶ Modul III Faszientraining Einführung
10.06.19 (Yin) Yogische Ernährung
Yin & Yang Flows

WOCHENENDE 2 – AUFBAUKURS – „Faszientraining & Meridianyoga“

- ▶ Modul IV Yin durch langes Halten
31.08.19 Faszientraining (Rollen, Bälle & Co. werden gestellt)

- ▶ Modul V TCM: Elemente, Chi, Meridiane
01.09.19 Meridianyoga



Yin Yoga & Faszientraining (60 Std/ 80 UE) Yogalehrerweiterbildung 2019/20

WOCHENENDE 3 – ABSCHLUSS – *Kundalini Yin, Unterrichtstechniken & (Yin) Yogatherapie*

- ▶ Modul VI Kundalini Yin: Anatomie der "feinen Körper" und Hauptenergie-
18.10.19 zentren des Menschen; Arbeit mit Farben, Tönen, Visualisierung,
 Affirmationen, Wirbelsäulen- und Vولاتem im Yin Yoga

- ▶ Modul VII Pranayama und Mudras – sinnvoll integriert
19.10.19 Tiefenentspannungstechniken, die (im Yin Yoga) wirken
 (Yin) Yogatherapie

- ▶ Modul VIII Unterrichtstechniken: Stimme, Lösungen, Ethik
20.10.19 Sequenzing II: Optimalyogastunden
 Yin Yoga im Alltag
 Partner Yin
 Überraschung und Zertifizierung