

Yin Yoga – Yogalehrerweiterbildung

Wochenende I: 14.-16.05.16	Tag I	Tag	Tag III
8:15-9:30 Uhr – Theorie	Vorstellrunde, Einführung: Geschichte und Nutzen des Yin Yoga, Standortfindung	Theorie des Yin Yoga und von Faszien / Bindegewebe; Entgiftung	Pranayamas und Mudras im (Yin) Yoga
9:45-12:00 Uhr	Praxis I	Praxis III	Praxis V / Lehrprobe
12:00 Uhr	Essen/ Pause	Essen/ Pause	Essen/ Pause
14:00-15:00 Uhr – Theorie	Yin, Yang und Dao; TCM, Elementelehre und Meridiane; Chi, Prana, Vitalenergie; Trainingstheorie; Faszientraining nach R. Schleip	Anatomie, Evolution, Revolution und Ausrichtung; Sequencing und Hilfsmittel; Zielgebiete	Zeit, Vorbereitung und Gegenan- zeigen; Tiefen- entspannungs- techniken gezielt erfolgreich inte- grieren; Wie man Yin Yoga unterrichtet / Yin Yoga-Integration in die Hatha Yoga Praxis
15:15-18:00 Uhr	Praxis II	Praxis IV / Lehrprobe	Praxis IV / V / VI

Kleinere Änderungen im Unterrichtsplan vorbehalten

Die Praxiseinheiten sind begleitet von etwa einem dutzend Klangschalen, hauptsächlich Om- und Herzklänge, sowie anderen Klangerinstrumenten wie Klangstäben, Harmonium, etc. Sie richten sich jeweils nach folgenden Systemen wie: Sivananda Yoga (Rishikeshreihe „Yin“), Chakras, fünf Elemente der TCM uwm.

Weitere Informationen

Hintergrund Joerg A. Wings (Unterrichtender)

- * Yogalehrerausbildung (BYV/EFTYA/Yoga Alliance 500 Stunden, mit ca. 1500 Stunden Unterrichtspraxis in der Sivanandatradition)
- * Yin Yogalehrerausbildung (BYV 12 Tage/105 Stunden)
- * Yogatherapieausbildung (YTITC/BYAT 363 Stunden)
- * Entspannungskursleiterausbildung (BYV 45 Stunden)
- * Unterrichtet in Österreich, Luxemburg, Spanien, Griechenland, der Schweiz und Deutschland
- * Weitere Informationen auf www.silentflow.eu

Lehrmittel der Weiterbildung (digital / schriftlich)

- * >3600 Wort-starkes Handout mit Verweis auf weitere Literatur und zahlreiche Anhänge -ca. 15 Seiten- rund um das Thema
- * Interaktiver Anatomieatlas und verschiedene Fotos, auch von Tieren, insb. für Bindegewebestrukturen und Skelett
- * Mosaik / Fundus aus den Top Faszien und Yin Yoga-Büchern der Amazon Bewertungsangliste
- * Tugend und Ethik in Humor, Teilnehmerorientierung / -verbundenheit, Hingabe und Kreativität, Souveränität und im Geben
- * Digital-vereinfachte Darstellung des Handouts für Fragen und Antworten
- * Beispielübungsreihen nach den fünf Elementen, Hauptchakras und Zielgebieten
- * Videoclips von Paul Grilley und Gil Hedley
- * Sonstiges (Hilfsmittel, Klangmittel etc.)

Yin Yoga – Yogalehrerweiterbildung

Wochenende II: 01./02.10.16	Tag IV	Tag V
8:30-9:45 Uhr – Theorie	Integration von Chakrayoga I (Anatomie der "feinen Körper" und Hauptenergiezentren des Menschen)	Integration von Chakrayoga II (Arbeit mit Farben, Tönen, Visualisierung, Affirmationen, Atem und Mudras)
10:00-12:00 Uhr 12:00 Uhr	Praxis 1 Essen/ Pause	Praxis 3
13:30-14:45 Uhr – Theorie	Vertiefung: Korrekturen und Hilfestellungen; Wiederholung, Fragen und Antworten	
15:00-16:30 Uhr	Praxis 2	

Wochenende III: 14./15.01.17	Tag IV	Tag V
8:00-9:15 Uhr – Theorie	Rückblick & kurzer Erfahrungsaustausch; Unterrichtstechniken, Sequenzierung & Supervision	Yin Yoga und fasziales Training II/II; Vertiefungsthema
9:30-12:00 Uhr 12:00 Uhr	Praxis i Essen/ Pause	Praxis iii Essen/ Pause
13:30-14:45 Uhr – Theorie	Yin Yoga und fasziales Training I/II	Yogatherapeutisches Yin Yoga – Yin Yoga und Yogatherapie; F&A; Abschluss
15:00-17:30 Uhr	Praxis ii	Praxis iv

Kleinere Änderungen im Unterrichtsplan vorbehalten

Die Praxiseinheiten sind begleitet von etwa einem dutzend Klangschalen, hauptsächlich Om- und Herzklänge, sowie anderen Klanginstrumenten wie Klangstäben, Harmonium, etc. Sie richten sich jeweils nach folgenden Systemen wie: Sivananda Yoga (Rishikeshreihe „Yin“), Chakras, fünf Elemente der TCM uwm.