

# Yin Yoga & Faszientraining

## Yogalehrerweiterbildung (60 Std / 80 UE)

Das Abenteuer Selbst erleben.

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

## Yogalehrerweiterbildung (60 Std / 80 UE)

- ▶ Modul I      Philosophie: Yin, Yang, Dao  
Geschichte, Standort und „warum Yin“  
Yin, Hatha Yoga und Ashtanga  
Faszie(n) / Bindegewebe  
Asanas I
- ▶ Modul II     Anatomie und Ausrichtungsprinzipien  
Trainingstheorie und Zielgebiete  
Sequenzing I: Wann, was, wie viel & wie lange  
Gegenanzeigen und Hilfsmittel  
Faszientraining: 4 Kategorien  
Asanas II
- ▶ Modul III    Faszientraining Einführung  
(Yin) Yogische Ernährung  
Yin & Yang Flows
- ▶ Modul IV    Yin durch langes Halten  
Faszientraining (Rollen, Bälle & Co. werden gestellt)
- ▶ Modul V     TCM: Elemente, Chi, Meridiane  
„Meridianyoga“
- ▶ Modul VI    Kundalini Yin: Anatomie der "feinen Körper" und Hauptenergie-  
zentren des Menschen; Arbeit mit Farben, Tönen, Visualisierung,  
Affirmationen, Wirbelsäulen- und Vollatem im Yin Yoga
- ▶ Modul VII    Pranayama und Mudras – sinnvoll integriert  
Tiefenentspannungstechniken, die (im Yin Yoga) wirken  
(Yin) Yogatherapie
- ▶ Modul VIII   Unterrichtstechniken: Stimme, Lösungen, Ethik  
Sequenzing II: Optimalyogastunden  
Yin Yoga im Alltag  
Partner Yin  
Überraschung und Zertifizierung