

# Privater Masterstudiengang

## Yoga-Therapie für die Krankenpflege





## Privater Masterstudiengang Yoga-Therapie für die Krankenpflege

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: [www.techtitude.com/de/krankenpflege/masterstudiengang/masterstudiengang-yoga-therapie-krankenpflege](http://www.techtitude.com/de/krankenpflege/masterstudiengang/masterstudiengang-yoga-therapie-krankenpflege)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kompetenzen

---

Seite 14

04

Kursleitung

---

Seite 18

05

Struktur und Inhalt

---

Seite 24

06

Methodik

---

Seite 34

07

Qualifizierung

---

Seite 42

# 01 Präsentation

Etwa 1 Milliarde Menschen weltweit leiden an Bluthochdruck, einer der Hauptursachen für Schlaganfall und Herzinfarkt. Dies ist nur eine der Bedingungen, die von der Pflegefachkraft durch therapeutisches Yoga bei erwachsenen Patienten behandelt werden können. Wissenschaftliche Studien belegen seine Vorteile bei dieser und anderen Pathologien sowie die Einbeziehung seiner täglichen Praxis bei Menschen mit chronischen Beschwerden. In diesem Zusammenhang verfügt die laufend aktualisierte Krankenpflegekraft nun über einen 100%igen Online-Studiengang, der die neuesten Informationen über die Anwendung von Asana-Techniken und deren Integration bei Menschen mit Adipositas, Atemwegserkrankungen oder neurologischen Problemen vermittelt. Und das alles mit innovativen Lehrmitteln, auf die sie 24 Stunden am Tag zugreifen kann.





“

*Dieser Hochschulabschluss wird Ihnen die neuesten Informationen über Yoga-Therapie und seine Anwendung bei Kindern, schwangeren Frauen oder älteren Menschen vermitteln"*

Menschen, die unter Angstzuständen, Muskelschmerzen aufgrund von Fibromyalgie, Arthrose oder Problemen im Urogenitalbereich leiden, haben in der Praxis der Yoga-Therapie eine Reihe von Übungen gefunden, die die Heilung oder Linderung ihrer Beschwerden begünstigen. Darüber hinaus belegen die neuesten wissenschaftlichen Forschungen auf diesem Gebiet seine vielfältigen Vorteile für die körperliche und psychische Gesundheit.

Über den anfänglichen Boom der Yogapraxis hinaus haben die Übungen, die in jeder der Sitzungen angewandt werden, positive Ergebnisse gezeigt, was dazu geführt hat, dass sich diese Aktivität weltweit konsolidiert hat. Gesundheitsfachleute sollten im Interesse des Wohlbefindens ihrer Patienten über alles Bescheid wissen, was zu einer allgemeinen Verbesserung der Gesundheit beitragen kann. Aus diesem Grund bietet TECH diesen Studiengang an, der die neuesten Kenntnisse auf diesem Gebiet vermittelt und ausschließlich online unterrichtet wird.

Durch multimediale Inhalte, die von Fachleuten mit umfangreicher Berufserfahrung in der Yoga-Therapie erstellt wurden, können die Teilnehmer auf eine viel agilere und dynamischere Art und Weise die Biomechanik, die neuesten Entwicklungen in der Anwendung von Asanas oder den klinischen Ansatz bei Patienten mit Spina bifida, Querschnittslähmung oder Adipositas vertiefen. Außerdem können sie die von den Lehrkräften zur Verfügung gestellten Fallstudien in ihre reguläre Praxis integrieren.

Eine international anerkannte Dozentin für Yoga-Therapie wird ebenfalls an diesem privaten Masterstudiengang teilnehmen. In einer Reihe von exklusiven *Masterclasses* wird die Pflegekraft Zugang zu den wichtigsten Neuerungen und Entwicklungen in Bereichen wie den neurophysiologischen Grundlagen meditativer Techniken, der Anwendung von Asana-Techniken und deren Integration oder den am häufigsten in der Yoga-Therapie behandelten Pathologien erhalten. All dies unter dem Prisma und der Erfahrung einer der repräsentativsten Persönlichkeiten auf diesem Gebiet.

Und das alles in einem Studiengang, der sich an Fachkräfte richtet, die eine qualitativ hochwertige Hochschulausbildung anstreben, die mit ihren anspruchsvollen Aufgaben vereinbar ist. Studenten, die dieses Programm absolvieren, benötigen nur ein elektronisches Gerät, um auf den Lehrplan des virtuellen Campus zuzugreifen. Da es keinen Präsenzunterricht oder Klassen mit festen Stundenplänen gibt, können die Pflegekräfte das Lehrpensum nach ihren eigenen Bedürfnissen aufteilen. Eine ideale akademische Option, um ihre Kenntnisse mit einem privaten Masterstudiengang zu aktualisieren, der auf dem neuesten Stand ist.

Dieser **Privater Masterstudiengang in Yoga-Therapie für die Krankenpflege** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- Die Entwicklung von praktischen Fällen, die von Yoga-Experten vorgestellt werden
- Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- Er enthält praktische Übungen, in denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- Theoretische Lektionen, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



*Ein akademisches Programm, das Sie auf den neuesten Stand der Chakra-Asana-Pranayama-Bandha-Synchronität und ihrer Vorteile für Patienten mit Atemproblemen bringt"*

“

*Sie haben die Möglichkeit, sich mit einem hochwertigen Studentengang über die Fortschritte in der Atemkontrolle auf dem Laufenden zu halten“*

Das Dozententeam des Programms besteht aus Experten des Sektors, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus renommierten Fachleuten von führenden Gesellschaften und angesehenen Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situierendes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Studiengangs konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des akademischen Programms auftreten. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

*Aktualisieren Sie Ihr Wissen über Biomechanik und Methoden zur Beurteilung der Core-Stabilität.*

*Dies ist ein 100%iger Online-Studiengang, der Ihnen 24 Stunden lang Zugang zu den aktuellsten Inhalten der Yoga-Therapie und ihrer Anwendung bei chronischen Patienten bietet.*



# 02 Ziele

Mit diesem Privaten Masterstudiengang in Yoga-Therapie wird die Pflegefachkraft auf dem neuesten Stand der Entwicklungen dieser körperlichen Aktivität und der wichtigen Vorteile sein, die sie bei Patienten mit chronischen Krankheiten bringt. Am Ende dieses Studiengangs wird sie also ihr Wissen über Asana-Techniken, die Anpassung der Sitzungen an die Eigenschaften und Beschwerden der Person oder die verschiedenen Bereiche der Yoga-Verschreibung aktualisiert haben.







“

*Vertiefen Sie sich in die neuesten Trends bei der Planung und Programmierung von therapeutischen Yogasitzungen für Patienten mit Adipositas"*



## Allgemeine Ziele

---

- ♦ Aneignen der Kenntnisse und Fähigkeiten, die für die korrekte Entwicklung und Anwendung von Techniken der Yoga-Therapie aus klinischer Sicht erforderlich sind
- ♦ Erstellen eines Yoga-Programms, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert
- ♦ Vertiefen der Asanas, die sich am besten für die Charakteristika der Person und die vorliegenden Verletzungen eignen
- ♦ Vertiefen der Studien zur Biomechanik und ihrer Anwendung auf Asanas in der Yoga-Therapie
- ♦ Beschreiben der Anpassung der Yoga Asanas an die Krankheiten jeder Person
- ♦ Vertiefen des Studiums der neurophysiologischen Grundlagen bestehender Meditations- und Entspannungstechniken





## Spezifische Ziele

### Modul 1. Struktur des Bewegungsapparates

- Vertiefen der Anatomie und Physiologie des Skelett-, Muskel- und Gelenksystems des menschlichen Körpers
- Erkennen der verschiedenen Strukturen und Funktionen des Bewegungsapparates und wie sie miteinander zusammenhängen
- Erkunden der verschiedenen Haltungen und Bewegungen des menschlichen Körpers und verstehen, wie sie die Struktur des Bewegungsapparats beeinflussen
- Vertiefen der Kenntnisse über die häufigsten Verletzungen des Bewegungsapparats und deren Vorbeugung

### Modul 2. Wirbelsäule, Instabilität und Verletzungen

- Beschreiben des Muskel-, Nerven- und Skelettsystems
- Vertiefen der Anatomie und der Funktionen der Wirbelsäule
- Eingehen auf die Physiologie der Hüfte
- Beschreiben der Morphologie der oberen und unteren Gliedmaßen
- Eingehen auf das Zwerchfell und den Core

### Modul 3. Anwendung von Asana-Techniken und deren Integration

- Eingehen auf den philosophischen und physiologischen Beitrag der verschiedenen Asanas
- Identifizieren der Prinzipien der minimalen Aktion: Sthira, Sukham und Asanam
- Eingehen auf das Konzept der stehenden Asanas
- Beschreiben der Vorteile und Kontraindikationen von Dehnungs-Asanas
- Aufzeigen der Vorteile und Kontraindikationen von Dreh- und Seitbeuge-Asanas
- Beschreiben der Gegenhaltungen und wann man sie einsetzen sollte
- Vertiefen der Bandhas und ihrer Anwendung in der Yoga-Therapie

### Modul 4. Analyse der wichtigsten stehenden Asanas

- Vertiefen der biomechanischen Grundlagen von Tadasana und seine Bedeutung als Basishaltung für andere stehende Asanas
- Identifizieren der verschiedenen Variationen des Sonnengrußes und ihrer Abwandlungen und wie sie die Biomechanik der stehenden Asanas beeinflussen
- Aufzeigen der wichtigsten stehenden Asanas, ihrer Variationen und der korrekten Anwendung der Biomechanik, um ihre Vorteile zu maximieren
- Auffrischen der Kenntnisse über die biomechanischen Grundlagen der wichtigsten Wirbelsäulenbeugungen und seitlichen Beugungen und wie man sie sicher und effektiv ausführt
- Aufzeigen der wichtigsten ausgleichenden Asanas und wie die Biomechanik genutzt werden kann, um während dieser Haltungen Stabilität und Gleichgewicht zu erhalten
- Identifizieren der wichtigsten Bauchstreckungen und wie man die Biomechanik korrekt anwendet, um ihre Vorteile zu maximieren
- Eingehen auf die wichtigsten Dreh- und Hüftstellungen und wie man die Biomechanik anwendet, um sie sicher und effektiv auszuführen

### Modul 5. Aufschlüsselung der wichtigsten Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützen

- Identifizieren der wichtigsten Boden-Asanas, ihrer Variationen und wie man die Biomechanik korrekt anwendet, um ihre Vorteile zu maximieren
- Erlernen der biomechanischen Grundlagen der Locking-Asanas und wie diese sicher und effektiv ausgeführt werden
- Auffrischen der Kenntnisse über aufbauende Asanas und wie man die Biomechanik anwendet, um den Körper zu entspannen und wiederherzustellen
- Erkennen der wichtigsten Umkehrhaltungen und wie man die Biomechanik anwendet, um sie sicher und effektiv auszuführen
- Eingehen auf die verschiedenen Arten von Stützen (Blöcke, Gürtel und Stuhl) und wie man sie zur Verbesserung der Biomechanik von Boden-Asanas einsetzen kann
- Erforschen der Verwendung von Stützen, um Asanas an unterschiedliche Bedürfnisse und körperliche Fähigkeiten anzupassen
- Lernen, wie man die ersten Schritte im Restorative Yoga macht und wie man die Biomechanik zur Entspannung von Körper und Geist einsetzt

### Modul 6. Die häufigsten Pathologien

- ♦ Identifizieren der häufigsten Erkrankungen der Wirbelsäule und wie die Yogapraxis angepasst werden kann, um Verletzungen zu vermeiden
- ♦ Behandeln von degenerativen Erkrankungen und wie die Yogapraxis bei deren Management und der Reduzierung der Symptome helfen kann
- ♦ Vertiefen von Hexenschuss und Ischias und wie man therapeutisches Yoga anwendet, um Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern
- ♦ Erkennen von Skoliose und wie man die Yogapraxis anpassen kann, um die Haltung zu verbessern und Beschwerden zu reduzieren
- ♦ Erkennen von Kniefehlstellungen und -verletzungen und wie man die Yogapraxis anpassen kann, um ihnen vorzubeugen und die Genesung zu verbessern
- ♦ Erkennen von Schulterverletzungen und Anpassen der Yogapraxis, um Schmerzen zu reduzieren und die Beweglichkeit zu verbessern
- ♦ Erkennen von Erkrankungen des Handgelenks und der Schulter und wie die Yogapraxis angepasst werden kann, um Verletzungen vorzubeugen und Beschwerden zu reduzieren
- ♦ Erlernen der Grundlagen der Körperhaltung und der Anwendung der Biomechanik, um die Haltung zu verbessern und Verletzungen zu vermeiden
- ♦ Erkennen von Autoimmunerkrankungen und wie die Yogapraxis bei deren Bewältigung und Symptomlinderung helfen kann

### Modul 7. Faszien

- ♦ Eingehen auf die Geschichte und das Konzept der Faszien und ihre Bedeutung für die Yogapraxis
- ♦ Erforschen der verschiedenen Arten von Mechanorezeptoren in den Faszien und deren Anwendung in verschiedenen Yogastilen
- ♦ Aufzeigen der Notwendigkeit, den Begriff Faszien im Yoga-Unterricht anzuwenden, um eine effektivere und bewusstere Praxis zu ermöglichen
- ♦ Erkunden des Ursprungs und der Entwicklung des Begriffs Tensegrity und seiner Anwendung in der Yogapraxis
- ♦ Identifizieren der verschiedenen myofaszialen Bahnen und die spezifischen Haltungen für jede der Ketten
- ♦ Anwenden der Biomechanik der Faszien in der Yogapraxis, um Mobilität, Kraft und Flexibilität zu verbessern
- ♦ Identifizieren der wichtigsten posturalen Ungleichgewichte und deren Korrektur durch Yoga-Praxis und Biomechanik

### Modul 8. Yoga in den verschiedenen evolutionären Momenten

- ♦ Erforschen der unterschiedlichen Bedürfnisse des Körpers und der Yogapraxis in verschiedenen Lebensabschnitten, wie Kindheit, Erwachsenenalter und Alter
- ♦ Erforschen, wie die Yogapraxis Frauen während des Menstruationszyklus und der Menopause helfen kann und wie man die Praxis an ihre Bedürfnisse anpassen kann
- ♦ Eingehen auf die Pflege und Praxis von Yoga während der Schwangerschaft und nach der Geburt und wie man die Praxis an die Bedürfnisse der Frauen in dieser Zeit anpassen kann
- ♦ Identifizieren der Angemessenheit der Yogapraxis für Menschen mit besonderen körperlichen und/oder sensorischen Bedürfnissen und wie man die Praxis an deren Bedürfnisse anpassen kann
- ♦ Erfahren, wie spezifische Yogasequenzen für jede Entwicklungsstufe und jedes individuelle Bedürfnis erstellt werden können
- ♦ Identifizieren und Anwenden der bewährten Praktiken, um die Sicherheit und das Wohlbefinden während der Yogapraxis in verschiedenen Entwicklungsphasen und besonderen Situationen zu gewährleisten

### Modul 9. Physiologie der Atemtechniken

- ♦ Beschreiben der Physiologie des Atmungssystems und wie sie mit der Pranayama-Praxis zusammenhängt
- ♦ Vertiefen der verschiedenen Arten der Atmung und wie sie sich auf das Atmungssystem und den Körper im Allgemeinen auswirken
- ♦ Erkennen der verschiedenen Komponenten des Atems, wie Einatmung, Ausatmung und Zurückhalten, und wie jede einzelne die Physiologie des Körpers beeinflusst
- ♦ Vertiefen der Konzepte der Energiekanäle, oder Nadis, und wie sie mit der Physiologie der Atmung und der Praxis von Pranayama zusammenhängen
- ♦ Beschreiben der verschiedenen Arten von Pranayamas und wie sie sich auf die Physiologie von Körper und Geist auswirken
- ♦ Erkennen der grundlegenden Konzepte von Mudras und wie sie mit der Physiologie des Atems und der Praxis von Pranayama zusammenhängen
- ♦ Erforschen der Auswirkungen der Pranayama-Praxis auf die Physiologie des Körpers und wie diese Auswirkungen zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden beitragen können

### Modul 10. Neurophysiologische Grundlagen von Meditations- und Entspannungstechniken

- ♦ Beschreiben der neurophysiologischen Grundlagen von Meditations- und Entspannungstechniken in der Yogapraxis
- ♦ Eingehen auf die Definition des Mantra, seine Anwendung und seinen Nutzen in der Meditationspraxis
- ♦ Identifizieren der inneren Aspekte der Yoga-Philosophie, einschließlich Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi, und wie sie sich auf die Meditation beziehen
- ♦ Untersuchen der verschiedenen Arten von Gehirnströmen und wie sie während der Meditation im Gehirn auftreten
- ♦ Erkennen der verschiedenen Arten von Meditation und geführten Meditationstechniken und wie sie in der Yogapraxis angewendet werden

- ♦ Eingehen auf das Konzept der Mindfulness, ihre Methoden und die Unterschiede zur Meditation
- ♦ Eingehen auf Savasana, wie man eine Entspannung anleitet, die verschiedenen Arten und Anpassungen
- ♦ Erkennen der ersten Schritte von Yoga Nidra und seiner Anwendung in der Yogapraxis



*Diese Fortbildung zeigt Ihnen, wie Sie die klinischen Ressourcen bei der Behandlung von Pathologien durch die Anwendung der Yoga-Therapie optimieren können"*

# 03

## Kompetenzen

Die Fachkraft, die diese akademische Fortbildung absolviert, wird in der Lage sein, ihre Kompetenzen und technischen Fähigkeiten in Asanas, der Dynamisierung von Einzel- und Gruppensitzungen sowie der Fähigkeit, die notwendigen Anpassungen im Umgang mit Patienten mit Behinderungen vorzunehmen, zu verbessern. Die Studenten werden außerdem von einem Team von Experten auf diesem Gebiet während der 1.500 Unterrichtsstunden dieses Studiengangs angeleitet, damit sie diese Ziele erfolgreich erreichen können.





“

*Diese Fortbildung wird es Ihnen ermöglichen,  
Ihre Fähigkeiten in Asana-Techniken und deren  
Integration bei Patienten mit Fibromyalgie oder  
Spina bifida zu erweitern"*



## Allgemeine Kompetenzen

---

- Anwenden der Yoga-Therapie unter klinischen Gesichtspunkten bei der Patientenbetreuung
- Erstellen spezifischer Programme entsprechend den Beschwerden und Eigenschaften des Patienten
- Fördern der Kommunikationsfähigkeiten mit den Patienten
- Behandeln der häufigsten Pathologien der Wirbelsäule, der Gelenke und des Muskelsystems
- Durchführen von Entspannungstechniken
- Anwenden der Grundlagen der Yoga-Therapie







## Spezifische Kompetenzen

---

- Verbessern der psychomotorischen Koordination der Patienten
- Nutzen der Yoga-Therapie für die Behandlung
- Erlernen der am besten geeigneten Haltungstechniken für gesunde Patienten, um Pathologien zu vermeiden
- Anwenden von Yoga-Techniken, die dem Alter der Patienten entsprechen
- Anwenden von Yoga-Therapie als ergänzendes Instrument zu bestimmten Behandlungen
- Fördern der richtigen Praxis von Yoga-Techniken, um mögliche Verletzungen zu vermeiden

“

*Eine ideale akademische Option für Berufstätige, die ihre beruflichen Verpflichtungen mit einem hochwertigen Universitätsabschluss verbinden möchten"*

# 04 Kursleitung

Spezialisten auf höchstem Niveau in der Welt des Yoga werden dafür verantwortlich sein, die aktuellsten Inhalte der Yoga-Therapie an die Pflegefachkräfte weiterzugeben. Zu diesem Zweck haben sie ihre umfangreichen Kenntnisse in diesem Bereich in einen Lehrplan einfließen lassen, auf den die Studenten jederzeit zugreifen können. Darüber hinaus wurde dieses Lehrteam von TECH aufgrund seiner menschlichen Qualität ausgewählt, die es den Studenten ermöglichen wird, alle Fragen zu klären, die im Laufe des Studiums über den Inhalt dieses Programms aufkommen könnten.





“

*In diesem privaten Masterstudiengang werden Sie von einem Lehrteam begleitet, das sich auf Physiotherapie, Naturheilkunde und Yoga zur Genesung und Rehabilitation spezialisiert hat"*

## Internationaler Gastdirektor

Als Direktorin für Ausbilder und Leiterin der Fortbildung am Integral Yoga Institute in New York ist Dianne Galliano international eine der wichtigsten Persönlichkeiten in diesem Bereich. Ihr akademischer Schwerpunkt lag vor allem auf **therapeutischem Yoga**, mit mehr als 6.000 dokumentierten Stunden Unterricht und Fortbildung.

Zu ihren Aufgaben gehören Mentoring, die Entwicklung von Fortbildungsprotokollen und -kriterien sowie die Weiterbildung von Ausbildern des Integral Yoga Institute. Sie kombiniert diese Arbeit mit ihrer Rolle als **Therapeutin** und **Ausbilderin** in anderen Einrichtungen wie dem The 14TH Street Y, dem Integral Yoga Institute Wellness Spa und Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Ihre Arbeit erstreckt sich auch auf die **Erstellung** und **Leitung** von **Yogaprogrammen**, die Entwicklung von Übungen und die Beurteilung von Herausforderungen, die auftreten können. Im Laufe ihrer Karriere hat sie mit vielen verschiedenen Personengruppen gearbeitet, darunter Männer und Frauen älteren und mittleren Alters, Menschen vor und nach der Geburt, junge Erwachsene und sogar Kriegsveteranen mit einer Reihe von körperlichen und geistigen Gesundheitsproblemen.

Für jeden von ihnen leistet sie eine sorgfältige und individuelle Arbeit. Sie hat Menschen mit Osteoporose, nach einer Herzoperation oder nach Brustkrebs, Schwindel, Rückenschmerzen, Reizdarmsyndrom und Adipositas behandelt. Zudem besitzt sie mehrere Zertifizierungen, darunter E-RYT 500 von Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) von American Health Training und Certified Exercise Instructor vom Somatic Movement Centre.



## Fr. Galliano, Dianne

---

- Direktorin des Integral Yoga Institute, New York, USA
- Ausbilderin für Yoga-Therapie im The 14TH Street Y
- Yogatherapeutin im Integral Yoga Institute Wellness Spa in New York City
- Therapeutische Ausbilderin bei Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Hochschulabschluss in Grundschulpädagogik an der State University of New York
- Masterstudiengang in Yoga-Therapie an der Universität von Maryland

“

*Dank TECH werden Sie mit  
den besten Fachleuten der  
Welt lernen können"*

## Leitung



### Fr. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vizepräsidentin der Spanischen Vereinigung für Yoga-Therapie
- ♦ Gründerin der *Air-Core*-Methode (Kurse, die TRX und funktionelles Training mit Yoga kombinieren)
- ♦ Ausbilderin in Yoga-Therapie
- ♦ Hochschulabschluss in Biowissenschaften von der Autonomen Universität von Madrid
- ♦ Kurs in Lehrkraft für: Progressives Ashtanga Yoga, FisiomYoga, Myofasziales Yoga, Yoga und Krebs
- ♦ Kurs in Ausbildung zur Floor-Pilates-Lehrkraft
- ♦ Kurs in Phytotherapie und Ernährung
- ♦ Kurs in Meditationslehrkraft

## Professoren

### Hr. Ferrer, Ricardo

- ♦ Direktor der Schule Centro de Luz
- ♦ Direktor der Nationalen Schule für Evolutionäres Reiki
- ♦ Ausbilder für *Hot Yoga* im Zentrum des Lichts
- ♦ Ausbilder für Power Yoga-Lehrer
- ♦ Ausbilder für Yoga-Lehrer
- ♦ Ausbilder für Ashtanga Yoga und Progressives Yoga
- ♦ Lehrer für Tai Chi und Qi Gong
- ♦ Lehrer für *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Lehrer für Sup Yoga

### Fr. Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Koordinatorin des Europäischen Instituts für Yoga
- ♦ Yoga- und Meditationslehrerin am IEY
- ♦ Spezialistin für Integrales Yoga und Meditation
- ♦ Spezialistin für Vinyasa Yoga und Power Yoga
- ♦ Spezialistin für Yoga-Therapie

**Fr. Villalba, Vanessa**

- ♦ Lehrerin bei Gimnasios Villalba
- ♦ Vinyasa Yoga- und *Power Yoga*-Lehrerin am Europäischen Institut für Yoga (IEY), Sevilla
- ♦ Aerial Yoga-Lehrerin, Sevilla
- ♦ Integrale Yoga-Lehrerin am IEY Sevilla
- ♦ *Body Intelligence TM Yoga Level* am IEY Huelva
- ♦ Yoga-Lehrerin für Schwangere und Wöchnerinnen im IEY Sevilla
- ♦ Lehrerin für Yoga Nidra, Yogatherapie und *Shamanic Yoga*, Sevilla
- ♦ Basis-Pilates-Lehrerin von FEDA
- ♦ Lehrerin für Pilates am Boden mit Geräten
- ♦ Höhere Berufsausbildung in Fitness und Personal Training von der FEDA
- ♦ Trainerin für *Spinning Start I* von der Spanischen Föderation für Spinning
- ♦ Trainerin für *Power Dumbell* von der Aerobic and Fitness Association
- ♦ Chiropraktikerin in Chiromassage von der Schule für Chiromassage und Therapien
- ♦ Fortbildung in Lymphdrainage von PRAXIS, Sevilla

**Fr. Bermejo Busto, Aránzazu**

- ♦ Übersetzerin des Moduls Yoga für Kinder mit Autismus und besonderen Bedürfnissen in Zusammenarbeit mit Louise Goldberg
- ♦ Online-Ausbilderin für Yogaespecial-Lehrer
- ♦ Mitarbeiterin und Yoga-Ausbilderin für die Spanische Vereinigung Yogaespecial, im Unternehmen Enseñanzas Modernas, an der Schule Om Shree Om, im SatNam-Zentrum, im Sportzentrum Cercedilla und vielen anderen
- ♦ Lehrerin für Yoga, Meditation und Koordinatorin in Wellness-Kursen
- ♦ Yogaunterricht in Einzelsitzungen für Kinder mit Behinderungen und besonderen Bedürfnissen durch den Verein Respirávila
- ♦ Veranstaltung und Gestaltung von Yogareisen nach Indien
- ♦ Ehemalige Direktorin des Yamunadeva-Zentrums
- ♦ Gestalt- und Systemische Therapeutin am Yamunadeva-Zentrum
- ♦ Masterstudiengang in Bewusstem Atmen am IRC
- ♦ Kurs in Nada Yoga mit der Schule Nada Yoga Brazil, in Zusammenarbeit mit der Nada Yoga School von Rishikesh
- ♦ Kurs in der Playtherapie-Methode, therapeutische Begleitung mit Playmobil
- ♦ Online-Yoga-Kurs mit Louise Goldberg vom Yoga Center of Deerfield Beach, Florida



*Eine einzigartige, wichtige und entscheidende Fortbildungserfahrung, die Ihre berufliche Entwicklung fördert"*

# 05

## Struktur und Inhalt

Der Lehrplan dieses privaten Masterstudiengangs wird es der Pflegefachkraft ermöglichen, ihr Wissen über Yoga-Therapie und die verschiedenen vorhandenen Techniken in nur 12 Monaten zu aktualisieren. So werden die Studenten anhand von Videozusammenfassungen, detaillierten Videos und klinischen Fällen in die neurophysiologischen Grundlagen von Entspannung und Meditation, die Anwendung von Yogatechniken bei Patienten mit Migräne, Bluthochdruck oder Verdauungsproblemen eingehen. Und das alles mit dem Relearning-System, das es ihnen ermöglichen wird, auf viel natürlichere Weise durch das Programm zu schreiten und sogar die langen Studienzeiten zu reduzieren.





“

*TECH stellt Ihnen alle notwendigen didaktischen Hilfsmittel zur Verfügung, damit Sie Ihr Wissen über Yoga-Therapie auf agile und attraktive Weise aktualisieren können"*

## Modul 1. Struktur des Bewegungsapparates

- 1.1. Anatomische Lage, Achsen und Ebenen
  - 1.1.1. Grundlegende Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers
  - 1.1.2. Anatomische Position
  - 1.1.3. Körperachsen
  - 1.1.4. Anatomische Ebenen
- 1.2. Knochen
  - 1.2.1. Knochenanatomie des menschlichen Körpers
  - 1.2.2. Struktur und Funktion der Knochen
  - 1.2.3. Verschiedene Knochentypen und ihre Beziehung zu Körperhaltung und Bewegung
  - 1.2.4. Die Beziehung zwischen dem Skelettsystem und dem Muskelsystem
- 1.3. Gelenke
  - 1.3.1. Anatomie und Physiologie der Gelenke des menschlichen Körpers
  - 1.3.2. Verschiedene Arten von Gelenken
  - 1.3.3. Die Rolle der Gelenke bei Körperhaltung und Bewegung
  - 1.3.4. Die häufigsten Gelenkverletzungen und wie man sie vermeidet
- 1.4. Knorpel
  - 1.4.1. Anatomie und Physiologie des Knorpels im menschlichen Körper
  - 1.4.2. Verschiedene Arten von Knorpel und ihre Funktion im Körper
  - 1.4.3. Die Rolle des Knorpels in den Gelenken und der Mobilität
  - 1.4.4. Die häufigsten Knorpelverletzungen und ihre Vorbeugung
- 1.5. Sehnen und Bänder
  - 1.5.1. Anatomie und Physiologie der Sehnen und Bänder des menschlichen Körpers
  - 1.5.2. Verschiedene Arten von Sehnen und Bändern und ihre Funktion im Körper
  - 1.5.3. Die Rolle der Sehnen und Bänder bei Haltung und Bewegung
  - 1.5.4. Die häufigsten Verletzungen von Sehnen und Bändern und wie man ihnen vorbeugen kann
- 1.6. Skelettmuskel
  - 1.6.1. Anatomie und Physiologie des Muskel-Skelett-Systems des menschlichen Körpers
  - 1.6.2. Die Beziehung zwischen Muskeln und Knochen bei Körperhaltung und Bewegung
  - 1.6.3. Die Rolle der Faszien im muskuloskelettalen System und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
  - 1.6.4. Die häufigsten Muskelverletzungen und wie man sie vermeidet
- 1.7. Entwicklung des Muskel-Skelett-Systems
  - 1.7.1. Embryonale und fötale Entwicklung des Bewegungsapparats
  - 1.7.2. Wachstum und Entwicklung des Bewegungsapparats im Kindes- und Jugendalter
  - 1.7.3. Muskuloskelettale Veränderungen im Zusammenhang mit der Alterung
  - 1.7.4. Entwicklung und Anpassung des muskuloskelettalen Systems an körperliche Aktivität und Training
- 1.8. Bestandteile des Muskel-Skelett-Systems
  - 1.8.1. Anatomie und Physiologie der Skelettmuskulatur und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
  - 1.8.2. Die Rolle der Knochen im muskuloskelettalen System und ihre Beziehung zu Haltung und Bewegung
  - 1.8.3. Die Rolle der Gelenke im Bewegungsapparat und wie man sie während der Praxis der Yoga-Therapie pflegt
  - 1.8.4. Die Rolle der Faszien und anderer Bindegewebe im Bewegungsapparat und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
- 1.9. Nervliche Steuerung der Skelettmuskulatur
  - 1.9.1. Anatomie und Physiologie des Nervensystems und seine Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
  - 1.9.2. Die Rolle des Nervensystems bei der Muskelkontraktion und der Bewegungskontrolle
  - 1.9.3. Die Beziehung zwischen dem Nervensystem und dem Bewegungsapparat bei Haltung und Bewegung während der Praxis der Yoga-Therapie
  - 1.9.4. Die Bedeutung der neuromuskulären Kontrolle für die Prävention von Verletzungen und die Leistungssteigerung in der Praxis der Yoga-Therapie
- 1.10. Kontraktion der Muskeln
  - 1.10.1. Anatomie und Physiologie der Muskelkontraktion und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
  - 1.10.2. Die verschiedenen Arten der Muskelkontraktion und ihre Anwendung in der Praxis der Yoga-Therapie
  - 1.10.3. Die Rolle der neuromuskulären Aktivierung bei der Muskelkontraktion und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
  - 1.10.4. Die Bedeutung von Dehnung und Muskelkräftigung für die Prävention von Verletzungen und die Leistungssteigerung in der Praxis der Yoga-Therapie

**Modul 2. Wirbelsäule, Instabilität und Verletzungen**

- 2.1. Muskulatur
  - 2.1.1. Muskeln: funktionelle Einheit
  - 2.1.2. Arten von Muskeln
  - 2.1.3. Tonische und phasische Muskeln
  - 2.1.4. Isometrische und isotonische Kontraktion und ihre Bedeutung für Yoga-Stile
- 2.2. Nervensystem
  - 2.2.1. Neuronen: funktionelle Einheit
  - 2.2.2. Zentrales Nervensystem: Gehirn und Rückenmark
  - 2.2.3. Somatisch-peripheres Nervensystem: Nerven
  - 2.2.4. Peripheres autonomes Nervensystem: Sympathisch und Parasympathisch
- 2.3. Das Knochensystem
  - 2.3.1. Osteozyt: funktionelle Einheit
  - 2.3.2. Axiales und appendikuläres Skelett
  - 2.3.3. Sehnen
  - 2.3.4. Bänder
- 2.4. Wirbelsäule
  - 2.4.1. Entwicklung der Wirbelsäule und Funktionen
  - 2.4.2. Struktur
  - 2.4.3. Wirbeltyp
  - 2.4.4. Bewegungen der Wirbelsäule
- 2.5. Zervikale und dorsale Region
  - 2.5.1. Halswirbelsäule: typisch und untypisch
  - 2.5.2. Dorsalwirbel
  - 2.5.3. Die wichtigsten Muskeln der Halswirbelsäule
  - 2.5.4. Die wichtigsten Muskeln der Rückenpartie
- 2.6. Lendengegend
  - 2.6.1. Lendenwirbel
  - 2.6.2. Kreuzbein
  - 2.6.3. Steißbein
  - 2.6.4. Die wichtigsten Muskeln

- 2.7. Becken
  - 2.7.1. Anatomie: Unterschied zwischen männlichem und weiblichem Becken
  - 2.7.2. Zwei Schlüsselbegriffe: Anteversion und Retroversion
  - 2.7.3. Die wichtigsten Muskeln
  - 2.7.4. Beckenboden
- 2.8. Obere Extremität
  - 2.8.1. Schultergelenk
  - 2.8.2. Muskeln der Rotatorenmanschette
  - 2.8.3. Arm, Ellbogen und Unterarm
  - 2.8.4. Die wichtigsten Muskeln
- 2.9. Untere Extremität
  - 2.9.1. Coxofemorales Gelenk
  - 2.9.2. Knie: Tibiofemorale und patellofemorale Gelenke
  - 2.9.3. Bänder und Menisken des Knies
  - 2.9.4. Die wichtigsten Muskeln des Beins
- 2.10. Zwerchfell und Rumpf
  - 2.10.1. Anatomie des Zwerchfells
  - 2.10.2. Zwerchfell und Atmung
  - 2.10.3. Muskeln des „Core“
  - 2.10.4. Core und seine Bedeutung im Yoga

**Modul 3. Anwendung von Asana-Techniken und deren Integration**

- 3.1. Asanas
  - 3.1.1. Definition von Asanas
  - 3.1.2. Asanas in den Yoga-Sutras
  - 3.1.3. Der tiefere Zweck von Asanas
  - 3.1.4. Asanas und Ausrichtung
- 3.2. Das Prinzip der minimalen Aktion
  - 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
  - 3.2.2. Wie wendet man dieses Konzept in der Praxis an?
  - 3.2.3. Theorie der Gunas
  - 3.2.4. Einfluss der Gunas auf die Praxis

- 3.3. Stehende Asanas
  - 3.3.1. Die Bedeutung der stehenden Asanas
  - 3.3.2. Wie man an ihnen arbeitet
  - 3.3.3. Vorteile
  - 3.3.4. Kontraindikationen und Überlegungen
- 3.4. Sitzende und auf dem Rücken liegende Asanas
  - 3.4.1. Die Bedeutung der sitzenden Asanas
  - 3.4.2. Sitzende Asanas für die Meditation
  - 3.4.3. Liegende Asanas: Definition
  - 3.4.4. Vorteile von Rückenhaltungen
- 3.5. Dehnungs-Asanas
  - 3.5.1. Warum sind Dehnungen wichtig?
  - 3.5.2. Wie man sie sicher ausführt
  - 3.5.3. Vorteile
  - 3.5.4. Kontraindikationen
- 3.6. Beugungs-Asanas
  - 3.6.1. Die Bedeutung der Wirbelsäulenbeugung
  - 3.6.2. Ausführung
  - 3.6.3. Vorteile
  - 3.6.4. Häufige Fehler und wie man sie vermeidet
- 3.7. Rotations-Asanas: Drehungen
  - 3.7.1. Mechanik der Drehung
  - 3.7.2. Wie man sie richtig ausführt
  - 3.7.3. Physiologische Vorteile
  - 3.7.4. Kontraindikationen
- 3.8. Asanas in der Seitenbeuge
  - 3.8.1. Bedeutung
  - 3.8.2. Vorteile
  - 3.8.3. Häufige Fehler
  - 3.8.4. Kontraindikationen

- 3.9. Die Bedeutung von Gegenhaltungen
  - 3.9.1. Was sind sie?
  - 3.9.2. Wann man sie machen sollte
  - 3.9.3. Vorteile beim Üben
  - 3.9.4. Die am häufigsten verwendeten Gegenhaltungen
- 3.10. Bandhas
  - 3.10.1. Definition
  - 3.10.2. Die wichtigsten Bandhas
  - 3.10.3. Wann man sie anwendet
  - 3.10.4. Bandhas und Yoga-Therapie

#### Modul 4. Analyse der wichtigsten stehenden Asanas

- 4.1. Tadasana
  - 4.1.1. Bedeutung
  - 4.1.2. Vorteile
  - 4.1.3. Ausführung
  - 4.1.4. Der Unterschied zu Samasthiti
- 4.2. Sonnengruß
  - 4.2.1. Klassiker
  - 4.2.2. Typ a
  - 4.2.3. Typ b
  - 4.2.4. Anpassungen
- 4.3. Stehende Asanas
  - 4.3.1. Utkatasana: Stuhlhaltung
  - 4.3.2. Anjaneyasana: tiefer Ausfallschritt
  - 4.3.3. Virabhadrasana I: Krieger I
  - 4.3.4. Utkata Konasana: Haltung der Göttin
- 4.4. Stehende Asanas - Wirbelsäulenbeugung
  - 4.4.1. Adho Mukha
  - 4.4.2. Pasrvotanassana
  - 4.4.3. Prasarita Padottanasana
  - 4.4.4. Uthanasana

- 4.5. Seitliche Beuge-Asanas
  - 4.5.1. Uthhita Trikonasana
  - 4.5.2. Virabhadrasana II Krieger II
  - 4.5.3. Parighasana
  - 4.5.4. Uthitta Parsvakonasana
- 4.6. Balance-Asanas
  - 4.6.1. Vkrisana
  - 4.6.2. Utthita bis Padangustasana
  - 4.6.3. Natarajasana
  - 4.6.4. Garudasana
- 4.7. Liegende Streckungen
  - 4.7.1. Bhujangasana
  - 4.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
  - 4.7.3. Saral Bhujangasana: Sphinx
  - 4.7.4. Shalabhasana
- 4.8. Dehnungen
  - 4.8.1. Ustrasana
  - 4.8.2. Dhanurasana
  - 4.8.3. Urdhva Dhanurasana
  - 4.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 4.9. Drehungen
  - 4.9.1. Paravritta Parsvakonasana
  - 4.9.2. Paravritta Trikonasana
  - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
  - 4.9.4. Paravritta Utkatasana
- 4.10. Hüfte
  - 4.10.1. Malasana
  - 4.10.2. Badha Konasana
  - 4.10.3. Upavista Konasana
  - 4.10.4. Gomukhasana

## Modul 5. Aufschlüsselung der wichtigsten Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützen

- 5.1. Wichtigste Boden-Asanas
  - 5.1.1. Marjaryasana-Bitilasana
  - 5.1.2. Vorteile
  - 5.1.3. Varianten
  - 5.1.4. Dandasana
- 5.2. Liegestütze in Rückenlage
  - 5.2.1. Paschimottanasana
  - 5.2.2. Janu sirsasana
  - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
  - 5.2.4. Kurmasana
- 5.3. Seitliche Beugungen und Drehungen
  - 5.3.1. Ardha Matsyendrasana
  - 5.3.2. Vakrasana
  - 5.3.3. Bharadvajasana
  - 5.3.4. Parivrita janu sirsasana
- 5.4. Locking-Asanas
  - 5.4.1. Balasana
  - 5.4.2. Supta Badha Konasana
  - 5.4.3. Ananda Balasana
  - 5.4.4. Jathara Parivartanasana A und B
- 5.5. Umgekehrt
  - 5.5.1. Vorteile
  - 5.5.2. Kontraindikationen
  - 5.5.3. Viparita Karani
  - 5.5.4. Sarvangasana
- 5.6. Blöcke
  - 5.6.1. Was sind sie und wie kann man sie verwenden?
  - 5.6.2. Stehende Asana-Variationen
  - 5.6.3. Variationen von sitzenden und liegenden Asanas
  - 5.6.4. Abschließende und erholsame Asana-Variationen

- 5.7. Gürtel
  - 5.7.1. Was sind sie und wie kann man sie verwenden?
  - 5.7.2. Stehende Asana-Variationen
  - 5.7.3. Variationen von sitzenden und liegenden Asanas
  - 5.7.4. Abschließende und erholsame Asana-Variationen
- 5.8. Stuhl-Asanas
  - 5.8.1. Was ist das?
  - 5.8.2. Vorteile
  - 5.8.3. Sonnengruß auf dem Stuhl
  - 5.8.4. Stuhl-Tadasana
- 5.9. Stuhl-Yoga
  - 5.9.1. Dehnungen
  - 5.9.2. Dehnungen
  - 5.9.3. Drehungen und Neigungen
  - 5.9.4. Umgekehrt
- 5.10. Stärkende Asanas
  - 5.10.1. Wann man sie anwenden sollte
  - 5.10.2. Sitzen und Vorwärtsbeugen
  - 5.10.3. Dehnungen des Rückens
  - 5.10.4. Umgekehrt und in Rückenlage

## Modul 6. Die häufigsten Pathologien

- 6.1. Pathologien der Wirbelsäule
  - 6.1.1. Protusionen
  - 6.1.2. Leistenbrüche
  - 6.1.3. Hyperlordose
  - 6.1.4. Korrekturen
- 6.2. Degenerative Krankheiten
  - 6.2.1. Arthrose
  - 6.2.2. Muskeldystrophie
  - 6.2.3. Osteoporose
  - 6.2.4. Spondylose

- 6.3. Lumbalgien und Ischias
  - 6.3.1. Lumbalgien
  - 6.3.2. Ischias
  - 6.3.3. Pyramidales Syndrom
  - 6.3.4. Trochanteritis
- 6.4. Skoliose
  - 6.4.1. Skoliose verstehen
  - 6.4.2. Typen
  - 6.4.3. Was zu tun ist
  - 6.4.4. Was zu vermeiden ist
- 6.5. Fehlausrichtung des Knies
  - 6.5.1. Genu vage
  - 6.5.2. Genu varo
  - 6.5.3. Genu flexus
  - 6.5.4. Genu recurvatum
- 6.6. Schultern und Ellenbogen
  - 6.6.1. Schleimbeutelentzündung
  - 6.6.2. Subakromiales Syndrom
  - 6.6.3. Epikondylitis
  - 6.6.4. Epitrochleitis
- 6.7. Knie
  - 6.7.1. Patellofemorale Schmerzen
  - 6.7.2. Chondropathie
  - 6.7.3. Meniskusläsionen
  - 6.7.4. Gänsefuß-Tendinitis
- 6.8. Handgelenke und Knöchel
  - 6.8.1. Karpaltunnel
  - 6.8.2. Verstauchungen
  - 6.8.3. Ballenzehen
  - 6.8.4. Plattfüße und Hohlfüße

- 6.9. Posturale Grundlagen
  - 6.9.1. Verschiedene Ebenen
  - 6.9.2. Lottechnik
  - 6.9.3. Oberes Kreuzbandsyndrom
  - 6.9.4. Unteres Kreuzbandsyndrom
- 6.10. Autoimmunkrankheiten
  - 6.10.1. Definition
  - 6.10.2. Lupus
  - 6.10.3. Morbus Chron
  - 6.10.4. Arthritis

## Modul 7. Faszien

- 7.1. Faszien
  - 7.1.1. Geschichte
  - 7.1.2. Faszien vs. Aponeurose
  - 7.1.3. Typen
  - 7.1.4. Funktionen
- 7.2. Arten von Mechanorezeptoren und ihre Bedeutung in verschiedenen Yogastilen
  - 7.2.1. Bedeutung
  - 7.2.2. Golgi
  - 7.2.3. Paccini
  - 7.2.4. Ruffini
- 7.3. Myofasziale Ketten
  - 7.3.1. Definition
  - 7.3.2. Bedeutung im Yoga
  - 7.3.3. Konzept der Tensegrity
  - 7.3.4. Die drei Zwerchfelle
- 7.4. LPS: Oberflächliche posteriore Linie
  - 7.4.1. Definition
  - 7.4.2. Anatomische Bahnen
  - 7.4.3. Passive Haltungen
  - 7.4.4. Aktive Haltungen

- 7.5. LAS: Oberflächliche anteriore Linie
  - 7.5.1. Definition
  - 7.5.2. Anatomische Bahnen
  - 7.5.3. Passive Haltungen
  - 7.5.4. Aktive Haltungen
- 7.6. LL: Seitenlinie
  - 7.6.1. Definition
  - 7.6.2. Anatomische Bahnen
  - 7.6.3. Passive Haltungen
  - 7.6.4. Aktive Haltungen
- 7.7. SL: Spiralförmige Linie
  - 7.7.1. Definition
  - 7.7.2. Anatomische Bahnen
  - 7.7.3. Passive Haltungen
  - 7.7.4. Aktive Haltungen
- 7.8. Funktionelle Linien
  - 7.8.1. Definition
  - 7.8.2. Anatomische Bahnen
  - 7.8.3. Passive Haltungen
  - 7.8.4. Aktive Haltungen
- 7.9. Armlinien
  - 7.9.1. Definition
  - 7.9.2. Anatomische Bahnen
  - 7.9.3. Passive Haltungen
  - 7.9.4. Aktive Haltungen
- 7.10. Wichtigste Ungleichgewichte
  - 7.10.1. Ideales Muster
  - 7.10.2. Gruppe Beugung und Streckung
  - 7.10.3. Gruppe Öffnen und Schließen
  - 7.10.4. Inspirations- und Expirationsmuster

## Modul 8. Yoga in den verschiedenen evolutionären Momenten

- 8.1. Kindheit
  - 8.1.1. Warum ist das wichtig?
  - 8.1.2. Vorteile
  - 8.1.3. Wie sieht eine Klasse aus?
  - 8.1.4. Beispiel für einen angepassten Sonnengruß
- 8.2. Frauen und der Menstruationszyklus
  - 8.2.1. Menstruationsphase
  - 8.2.2. Follikuläre Phase
  - 8.2.3. Ovulatorische Phase
  - 8.2.4. Lutealphase
- 8.3. Yoga und der Menstruationszyklus
  - 8.3.1. Ablauf der Follikelphase
  - 8.3.2. Ablauf der ovulatorischen Phase
  - 8.3.3. Ablauf der Lutealphase
  - 8.3.4. Abfolge während der Menstruation
- 8.4. Menopause
  - 8.4.1. Allgemeine Überlegungen
  - 8.4.2. Körperliche und hormonelle Veränderungen
  - 8.4.3. Vorteile der Praxis
  - 8.4.4. Empfohlene Asanas
- 8.5. Schwangerschaft
  - 8.5.1. Warum praktizieren
  - 8.5.2. Asanas im ersten Trimester
  - 8.5.3. Asanas im zweiten Trimester
  - 8.5.4. Asanas im dritten Trimester
- 8.6. Postpartum
  - 8.6.1. Körperliche Vorteile
  - 8.6.2. Geistige Leistungen
  - 8.6.3. Allgemeine Empfehlungen
  - 8.6.4. Übung mit dem Baby

- 8.7. Das Alter
  - 8.7.1. Die wichtigsten Pathologien, denen wir begegnen werden
  - 8.7.2. Vorteile
  - 8.7.3. Allgemeine Überlegungen
  - 8.7.4. Kontraindikationen
- 8.8. Körperliche Behinderung
  - 8.8.1. Hirnschädigung
  - 8.8.2. Schädigung des Rückenmarks
  - 8.8.3. Schäden an den Muskeln
  - 8.8.4. Wie man eine Klasse gestaltet
- 8.9. Sinnesbehinderung
  - 8.9.1. Gehör
  - 8.9.2. Visuell
  - 8.9.3. Sinnesorgane
  - 8.9.4. Wie man eine Sequenz entwirft
- 8.10. Allgemeine Überlegungen zu den häufigsten Behinderungen, denen wir begegnen werden
  - 8.10.1. Down-Syndrom
  - 8.10.2. Autismus
  - 8.10.3. Zerebrale Lähmung
  - 8.10.4. Intellektuelle Entwicklungsstörung

## Modul 9. Physiologie der Atemtechniken

- 9.1. Pranayama
  - 9.1.1. Definition
  - 9.1.2. Ursprung
  - 9.1.3. Vorteile
  - 9.1.4. Konzept von Prana
- 9.2. Arten der Atmung
  - 9.2.1. Abdominal
  - 9.2.2. Thorakal
  - 9.2.3. Klavikulär
  - 9.2.4. Vollständige yogische Atmung



- 9.3. Reinigung der pranischen Energieleitbahnen oder Nadis
  - 9.3.1. Was sind die Nadis?
  - 9.3.2. Sushuma
  - 9.3.3. Ida
  - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Einatmung: Puraka
  - 9.4.1. Abdominales Einatmen
  - 9.4.2. Zwerchfell- / Rippeneinatmung
  - 9.4.3. Allgemeine Überlegungen und Kontraindikationen
  - 9.4.4. Beziehung zu den Bandhas
- 9.5. Ausatmung: Rechaka
  - 9.5.1. Abdominale Ausatmung
  - 9.5.2. Zwerchfell / Rippenausatmung
  - 9.5.3. Allgemeine Überlegungen und Kontraindikationen
  - 9.5.4. Beziehung zu den Bandhas
- 9.6. Einbehaltung: Kumbakha
  - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
  - 9.6.2. Bahya Kumbhaka
  - 9.6.3. Allgemeine Überlegungen und Kontraindikationen
  - 9.6.4. Beziehung zu den Bandhas
- 9.7. Reinigende Pranayamas
  - 9.7.1. Douti
  - 9.7.2. Anunasika
  - 9.7.3. Nadi Shodana
  - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Stimulierende und erfrischende Pranayamas
  - 9.8.1. Kapalabhati
  - 9.8.2. Bastrika
  - 9.8.3. Ujjayi
  - 9.8.4. Shitali

- 9.9. Regenerierende Pranayamas
  - 9.9.1. Surya Bheda
  - 9.9.2. Kumbaka
  - 9.9.3. Samavritti
  - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. Mudras
  - 9.10.1. Was sind sie?
  - 9.10.2. Vorteile und wann sie einzubeziehen sind
  - 9.10.3. Die Bedeutung der einzelnen Finger
  - 9.10.4. Die wichtigsten Mudras, die in einer Praxis verwendet werden

**Modul 10. Neurophysiologische Grundlagen von Meditations- und Entspannungstechniken**

- 10.1. Mantras
  - 10.1.1. Was sind sie?
  - 10.1.2. Vorteile
  - 10.1.3. Eröffnungs-Mantras
  - 10.1.4. Schluss-Mantras
- 10.2. Innere Aspekte des Yoga
  - 10.2.1. Pratyahara
  - 10.2.2. Dharana
  - 10.2.3. Dhyana
  - 10.2.4. Samadhi
- 10.3. Meditation
  - 10.3.1. Definition
  - 10.3.2. Körperhaltung
  - 10.3.3. Vorteile
  - 10.3.4. Kontraindikationen
- 10.4. Gehirnwellen
  - 10.4.1. Definition
  - 10.4.2. Klassifizierung
  - 10.4.3. Vom Schlaf zum Wachsein
  - 10.4.4. Während der Meditation

- 10.5. Arten der Meditation
  - 10.5.1. Spirituell
  - 10.5.2. Visualisierung
  - 10.5.3. Buddhistisch
  - 10.5.4. Bewegung
- 10.6. Meditationstechniken 1
  - 10.6.1. Meditation zur Erfüllung Ihrer Sehnsucht
  - 10.6.2. Meditation des Herzens
  - 10.6.3. Kokyuhoo-Meditation
  - 10.6.4. Meditation des inneren Lächelns
- 10.7. Meditationstechniken 2
  - 10.7.1. Chakra-Reinigungsmeditation
  - 10.7.2. Meditation der liebenden Güte
  - 10.7.3. Meditation Geschenke der Gegenwart
  - 10.7.4. Meditation im Stillen
- 10.8. Mindfulness
  - 10.8.1. Definition
  - 10.8.2. Woraus besteht sie?
  - 10.8.3. Wie man sie anwendet
  - 10.8.4. Techniken
- 10.9. Entspannung/Savasana
  - 10.9.1. Schlusshaltung der Klasse
  - 10.9.2. Wie man sie ausführt und Anpassungen
  - 10.9.3. Vorteile
  - 10.9.4. Wie man eine Entspannung anleitet
- 10.10. Yoga Nidra
  - 10.10.1. Was ist Yoga Nidra?
  - 10.10.2. Wie sieht eine Sitzung aus?
  - 10.10.3. Phasen
  - 10.10.4. Beispiel für eine Sitzung





“

*Vertiefen Sie sich in die westlichen und orientalischen Entspannungstechniken, die heute in der Yoga-Therapie am häufigsten verwendet werden“*

06

# Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning**.

Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.



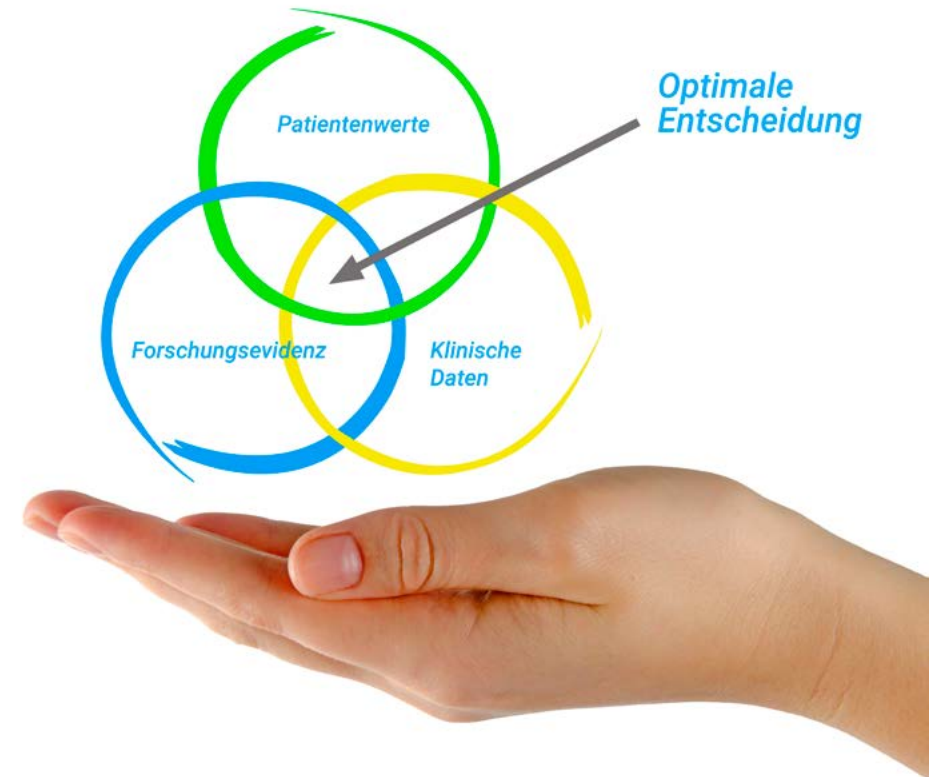
“

*Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen hinter sich lässt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"*

## An der TECH Nursing School wenden wir die Fallmethode an

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren simulierten klinischen Fällen konfrontiert, die auf realen Patienten basieren und in denen sie Untersuchungen durchführen, Hypothesen aufstellen und schließlich die Situation lösen müssen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Methode. Die Pflegekräfte lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

*Mit TECH erleben die Krankenpflegekräfte eine Art des Lernens, die an den Grundlagen der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt rüttelt.*



Nach Dr. Gérvas ist der klinische Fall die kommentierte Darstellung eines Patienten oder einer Gruppe von Patienten, die zu einem "Fall" wird, einem Beispiel oder Modell, das eine besondere klinische Komponente veranschaulicht, sei es wegen seiner Lehrkraft oder wegen seiner Einzigartigkeit oder Seltenheit. Es ist wichtig, dass der Fall auf dem aktuellen Berufsleben basiert und versucht, die tatsächlichen Bedingungen in der beruflichen Pflegepraxis nachzustellen.

“

*Wussten Sie, dass diese Methode im Jahr 1912 in Harvard, für Jurastudenten entwickelt wurde? Die Fallmethode bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, in denen sie Entscheidungen treffen und begründen mussten, wie sie diese lösen könnten. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert“*

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. Pflegekräfte, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten durch Übungen zur Bewertung realer Situationen und zur Anwendung ihres Wissens.
2. Das Lernen ist fest in praktische Fertigkeiten eingebettet die es den Pflegekräften ermöglichen, ihr Wissen im Krankenhaus oder in der Primärversorgung besser zu integrieren.
3. Eine einfachere und effizientere Aufnahme von Ideen und Konzepten wird durch die Verwendung von Situationen erreicht, die aus der Realität entstanden sind.
4. Das Gefühl der Effizienz der investierten Anstrengung wird zu einem sehr wichtigen Anreiz für die Studenten, was sich in einem größeren Interesse am Lernen und einer Steigerung der Zeit, die für die Arbeit am Kurs aufgewendet wird, niederschlägt.



## Relearning Methodology

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.

*Die Pflegekraft lernt anhand realer Fälle und der Lösung komplexer Situationen in simulierten Lernumgebungen. Diese Simulationen werden mit modernster Software entwickelt, die ein immersives Lernen ermöglicht.*





Die Relearning-Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, hat es geschafft, die Gesamtzufriedenheit der Fachleute, die ihr Studium abgeschlossen haben, im Hinblick auf die Qualitätsindikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität (Columbia University) zu verbessern.

Mit dieser Methode wurden mehr als 175.000 Krankenpflegekräfte mit beispiellosem Erfolg in allen Fachbereichen fortgebildet, unabhängig von der praktischen Belastung. Unsere Lehrmethodik wurde in einem sehr anspruchsvollen Umfeld entwickelt, mit einer Studentenschaft, die ein hohes sozioökonomisches Profil und ein Durchschnittsalter von 43,5 Jahren aufweist.

*Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.*

In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert.

Die Gesamtnote des TECH-Lernsystems beträgt 8,01 und entspricht den höchsten internationalen Standards.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



#### Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die das Hochschulprogramm unterrichten werden, speziell für dieses Programm erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die Online-Arbeitsmethode von TECH zu schaffen. All dies mit den neuesten Techniken, die in jedem einzelnen der Materialien, die dem Studenten zur Verfügung gestellt werden, qualitativ hochwertige Elemente bieten.



#### Pflegetechniken und -verfahren auf Video

TECH bringt dem Studenten die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die aktuellsten Pflegetechniken näher. All dies in der ersten Person, mit äußerster Präzision, erklärt und detailliert, um zur Assimilation und zum Verständnis des Studenten beizutragen. Und das Beste ist, dass Sie sie so oft anschauen können, wie Sie wollen.



#### Interaktive Zusammenfassungen

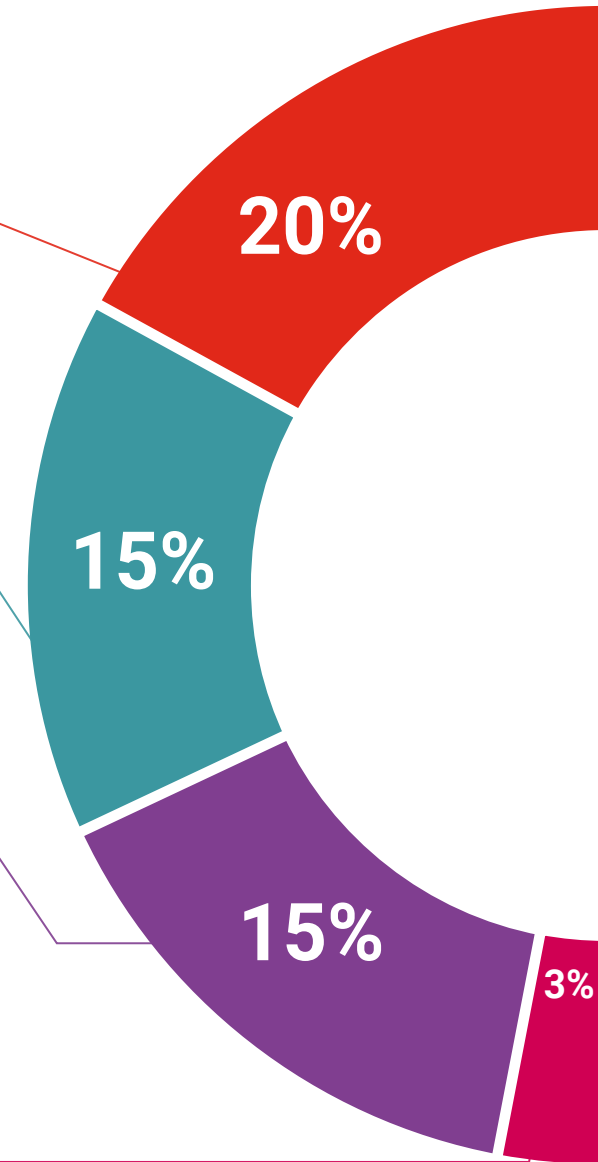
Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

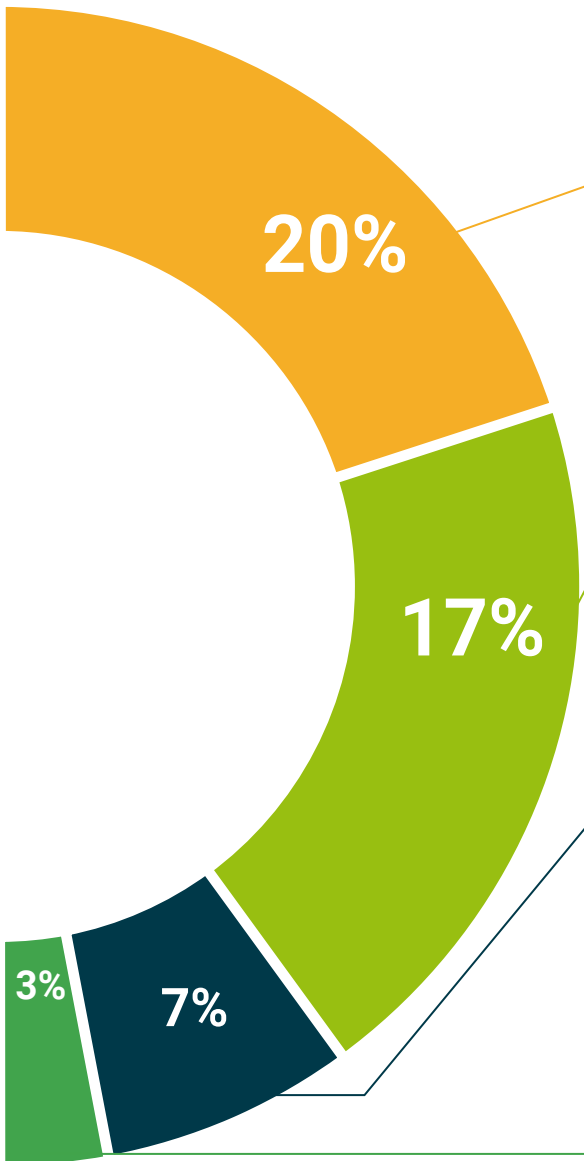
Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



#### Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u. a. In der virtuellen Bibliothek von TECH hat der Student Zugang zu allem, was er für seine Fortbildung benötigt.





#### Von Experten entwickelte und geleitete Fallstudien

Effektives Lernen muss notwendigerweise kontextabhängig sein. Aus diesem Grund stellt TECH die Entwicklung von realen Fällen vor, in denen der Experte den Studenten durch die Entwicklung der Aufmerksamkeit und die Lösung verschiedener Situationen führt: ein klarer und direkter Weg, um den höchsten Grad an Verständnis zu erreichen.



#### Testing & Retesting

Die Kenntnisse der Studenten werden während des gesamten Programms durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen regelmäßig bewertet und neu bewertet: Auf diese Weise kann der Student sehen, wie er seine Ziele erreicht.



#### Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt. Das sogenannte Learning from an Expert festigt das Wissen und das Gedächtnis und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



#### Kurzanleitungen zum Vorgehen

TECH bietet die wichtigsten Inhalte des Kurses in Form von Arbeitsblättern oder Kurzanleitungen an. Ein synthetischer, praktischer und effektiver Weg, um dem Studenten zu helfen, in seinem Lernen voranzukommen.



07

# Qualifizierung

Der Privater Masterstudiengang in Yoga-Therapie für die Krankenpflege garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab  
und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss  
ohne lästige Reisen oder Formalitäten”*

Dieser **Privater Masterstudiengang in Yoga-Therapie für die Krankenpflege** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

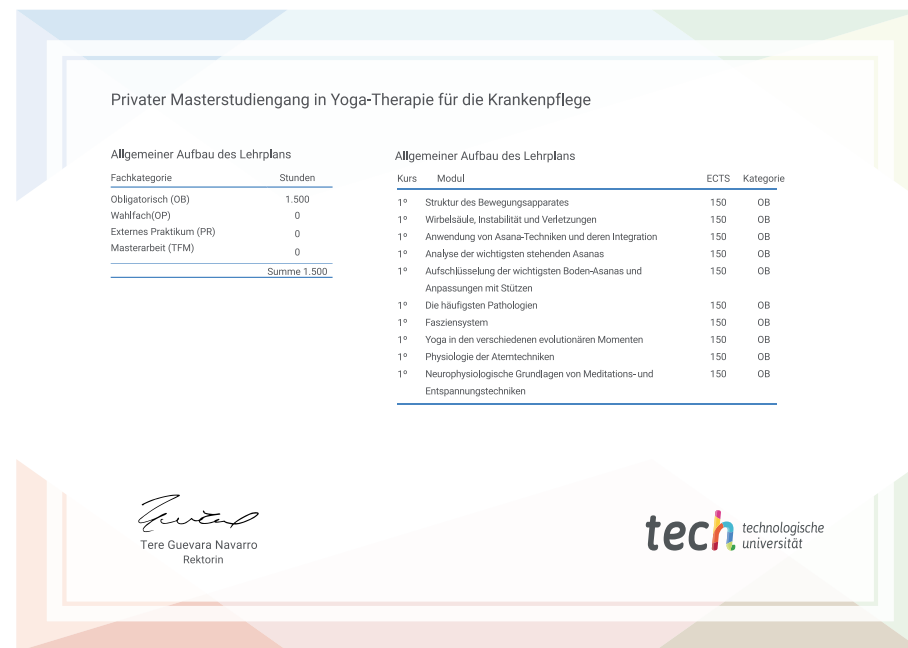
Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post\* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologischen Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Privater Masterstudiengang in Yoga-Therapie für die Krankenpflege**

Modalität: **online**

Dauer: **12 Monate**



\*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen  
erziehung information tutoren  
garantie akkreditierung unterricht  
institutionen technologie lernen  
gemeinschaft verpflichtung  
persönliche betreuung innovation  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung institutionen  
virtuelles Klassenzimmer

**tech** technologische  
universität

Privater  
Masterstudiengang  
Yoga-Therapie für  
die Krankenpflege

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

# Privater Masterstudiengang

Yoga-Therapie für  
die Krankenpflege

