

Universitätsexperte

Asanas, Ausrichtungen
und Variationen für den
Einsatz in der Yoga-Therapie
für die Krankenpflege



Universitätsexperte

Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der Yoga-Therapie für die Krankenpflege

- » Modalität: online
- » Dauer: **6 Monate**
- » Qualifizierung: **TECH** Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtute.com/de/krankenpflege/spezialisierung/spezialisierung-asanas-ausrichtungen-variationen-einsatz-yoga-therapie-krankenpflege

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

Seite 18

05

Methodik

Seite 22

06

Qualifizierung

Seite 30

01

Präsentation

Yoga wird als sehr wirksame alternative Therapie vorgeschlagen, um das körperliche Wohlbefinden der Menschen zu verbessern. Aus diesem Grund gibt es immer mehr Nutzer dieser Disziplin, so dass medizinisches Fachpersonal ein breites Wissen über die biomechanische Ausführung der Haltungen dieser Aktivität haben muss. Vor diesem Hintergrund stellt TECH eine Fortbildung vor, die Pflegekräfte über Asanas, Ausrichtungen und Variationen auf den neuesten Stand bringt, und zwar zu 100% online, so dass sie flexibel und ohne starre Zeitpläne lernen können.





“

Dies ist die beste Gelegenheit, ein professionelles Update in Yoga-Therapie zu erwerben. Schreiben Sie sich jetzt ein und beherrschen Sie die modernsten Asanas und Ausrichtungen auf spezialisierte Art und Weise"

Beim therapeutischen Yoga müssen die Fachleute, die für die Anwendung verantwortlich sind, die Asanas an die spezifischen Bedürfnisse und Einschränkungen jeder Person anpassen und dabei besonders auf die zu behandelnde Pathologie achten. Denn verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Ausrichtungen die Symptome von Krankheiten wie Arthritis, Asthma, Diabetes, Herzproblemen oder Rückenschmerzen lindern können. Aus diesem Grund gibt es eine große Anzahl von Anwendern, die sich für diese Tätigkeit entschieden haben. Deshalb müssen sich spezialisierte Pflegekräfte in diesem Bereich ständig über die neuesten Entwicklungen auf dem Laufenden halten.

Deshalb und mit dem Ziel, die in diesem Zusammenhang bestehende Nachfrage zu befriedigen, hat TECH diesen Universitätsexperten entwickelt, der der Pflegekraft ein aktuelles Verständnis für die Anwendung von Asanas als wirksame Behandlungsstrategie für Patienten mit chronischen Schmerzen vermittelt. Darüber hinaus werden die modernsten Techniken zur Verringerung von Muskelbeschwerden und zur Förderung einer angemessenen Mobilität der Patienten behandelt.

Die Studenten erwerben all diese Fähigkeiten durch einen vollständigen Lehrplan, in dem die verschiedenen Asanas und Ausrichtungen, die zur Schmerzlinderung beitragen, im Detail untersucht werden. Auch die Gegenhaltungen werden behandelt, wobei die Biomechanik des menschlichen Körpers eingehend analysiert wird. Außerdem werden die verschiedenen Stützen und die Anpassungen, die mit ihnen vorgenommen werden können, näher beleuchtet.

Und das alles dank der *Relearning*-Methodik, die es den Studenten ermöglicht, ihre praktischen Fähigkeiten zu stärken, während sie auf dynamische Weise lernen. Dieser Universitätsexperte enthält auch Multimedia-Ressourcen, die so konzipiert wurden, dass die Studenten das vermittelte Wissen effektiv vertiefen können. Diese Inhalte werden über die innovative TECH-Plattform vermittelt, die zu 100% online und von jedem internetfähigen Gerät weltweit zugänglich ist.

Dieser **Universitätsexperte in Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der Yoga-Therapie für die Krankenpflege** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten für Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der Yoga-Therapie für die Krankenpflege vorgestellt werden
- Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- Die praktischen Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens durchgeführt werden kann
- Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- Theoretische Lektionen, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- Die Verfügbarkeit des Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Ihre Motivation, sich ständig weiterzuentwickeln, und all das, was dieser Universitätsexperte für Sie bereithält, sind die besten Komponenten, um Sie auf dem Gebiet des Yoga auf den neuesten Stand zu bringen"

“

Ein Universitätsexperte, der alle Vorteile der Yoga-Therapie als alternative Behandlung von Schmerzen oder damit verbundenen Krankheiten anspricht"

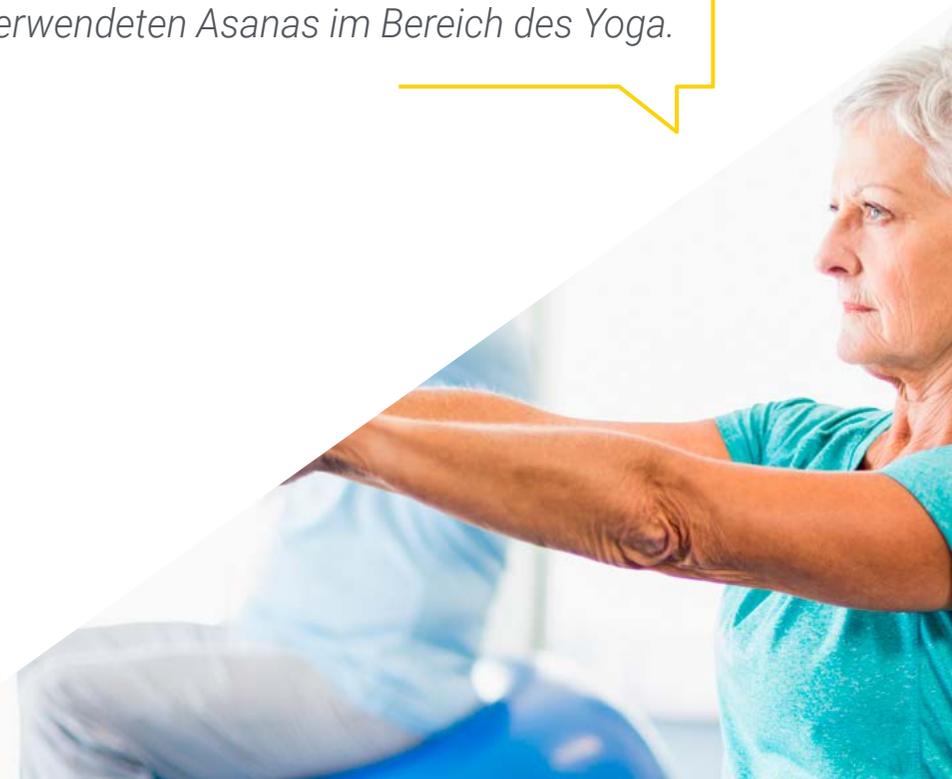
Das Dozententeam des Programms besteht aus Experten des Sektors, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus renommierten Fachleuten von führenden Unternehmen und angesehenen Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situiertes 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 Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

Dank der innovativen Relearning-Methodik lernen Sie in Ihrem eigenen Tempo und bequem von zu Hause aus mit den Inhalten, die TECH für Sie vorbereitet hat.

Beherrschen Sie auf spezielle Weise die Biomechanik der am häufigsten verwendeten Asanas im Bereich des Yoga.



02 Ziele

Dieser Universitätsexperte versucht, das Wissen von Fachleuten für die korrekte Entwicklung von Asanas und Ausrichtungen in der Yoga-Therapie zu aktualisieren. Insbesondere wird der Student die Haltungen besser beherrschen, die dazu beitragen, Beschwerden im Bewegungsapparat zu verbessern und den Patienten ein größeres körperliches Wohlbefinden zu verleihen. Darüber hinaus bietet dieses Programm von TECH einen umfassenden Überblick über die Biomechanik der verschiedenen Teile des menschlichen Körpers und darüber, wie latente Pathologien in diesen Teilen durch die Ausübung dieser Aktivität behandelt werden können.





“

Diese Fortbildung ermöglicht es Ihnen, sich über die neuesten Entwicklungen im Bereich der Asanas und ihrer Variationen auf dem Laufenden zu halten, so dass Sie die effizientesten Haltungen für die Therapie eines jeden Patienten ermitteln können“



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



Mit diesem Universitätsexperten werden Sie in der Lage sein, Yoga als alternative Therapie hervorragend einzusetzen und seine Vorteile unter Berücksichtigung der Einschränkungen jedes einzelnen Patienten zu verbessern"





Spezifische Ziele

Modul 1. Anwenden 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
- ♦ Tieferes Eingehen auf die *Bandhas* und ihre Anwendung in der Yoga-Therapie

Modul 2. 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 Sie die Biomechanik nutzen können, 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 3. 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

03 Kursleitung

Mit dem Ziel, eine qualitativ hochwertige Weiterbildung zu bieten und sofortigen Zugang zum aktuellsten Wissen auf dem Markt zu ermöglichen, hat TECH die Lehrkräfte für diesen Studiengang sorgfältig ausgewählt. Auf diese Weise kann der Student sein Wissen über die korrekte Ausführung einer Körperhaltung sowie über die Biomechanik des Körpers bei der Ausübung dieser Haltung aktualisieren. Darüber hinaus wird der Student seinen Blick auf den Kontext dieser Aktivität erweitern und sich auf die Vorteile konzentrieren, die sie im Bereich der Gesundheit bietet.





“

Von den besten Fachleuten der Yoga-Therapie zu lernen ist einer der vielen Vorteile dieser Fortbildung. Beginnen Sie jetzt und begeben Sie sich auf eine Erfahrung voller Lehren"

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

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 IE 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

04

Struktur und Inhalt

Die Inhalte dieses Studiengangs wurden von führenden Experten für die Anwendung von Yoga als klinische Therapiemethode entwickelt. Auf diese Weise wird die Pflegekraft ein Update über die neue Dynamik, in der sich diese Aktivität entwickelt, und die modernsten Methoden zur Integration der Asanas während einer Therapieroutine erwerben. Darüber hinaus lernt sie die Vorteile jeder einzelnen Haltung für den Körper und die Biomechanik, die der Körper beim Üben ausführt, eingehend kennen.





“

Dieser Studiengang ermöglicht es Ihnen, Ihr Wissen über Yoga auf den neuesten Stand zu bringen und die bestehenden Asana-Techniken zu festigen, um sie mit größerem Geschick in Therapien anzuwenden"

Modul 1. Anwendung von Asana-Techniken und deren Integration

- 1.1. Asanas
 - 1.1.1. Definition von Asanas
 - 1.1.2. Asanas in den Yoga-Sutras
 - 1.1.3. Der tiefere Zweck von Asanas
 - 1.1.4. Asanas und Ausrichtung
- 1.2. Das Prinzip der minimalen Aktion
 - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 1.2.2. Wie wendet man dieses Konzept in der Praxis an?
 - 1.2.3. Theorie der Gunas
 - 1.2.4. Einfluss der Gunas auf die Praxis
- 1.3. Stehende Asanas
 - 1.3.1. Die Bedeutung der stehenden Asanas
 - 1.3.2. Wie man an ihnen arbeitet
 - 1.3.3. Vorteile
 - 1.3.4. Kontraindikationen und Überlegungen
- 1.4. Sitzende und auf dem Rücken liegende Asanas
 - 1.4.1. Die Bedeutung der sitzenden Asanas
 - 1.4.2. Sitzende Asanas für die Meditation
 - 1.4.3. Liegende Asanas: Definition
 - 1.4.4. Vorteile von Rückenhaltungen
- 1.5. Dehnungs-Asanas
 - 1.5.1. Warum sind Dehnungen wichtig?
 - 1.5.2. Wie man sie sicher ausführt
 - 1.5.3. Vorteile
 - 1.5.4. Kontraindikationen
- 1.6. Beugungs-Asanas
 - 1.6.1. Die Bedeutung der Wirbelsäulenbeugung
 - 1.6.2. Ausführung
 - 1.6.3. Vorteile
 - 1.6.4. Häufige Fehler und wie man sie vermeidet



- 1.7. Rotations-Asanas: Drehungen
 - 1.7.1. Mechanik der Drehung
 - 1.7.2. Wie man sie richtig ausführt
 - 1.7.3. Physiologische Vorteile
 - 1.7.4. Kontraindikationen
- 1.8. Asanas in der Seitenbeuge
 - 1.8.1. Bedeutung
 - 1.8.2. Vorteile
 - 1.8.3. Häufige Fehler
 - 1.8.4. Kontraindikationen
- 1.9. Die Bedeutung von Gegenhaltungen
 - 1.9.1. Was sind sie?
 - 1.9.2. Wann man sie machen sollte
 - 1.9.3. Vorteile beim Üben
 - 1.9.4. Die am häufigsten verwendeten Gegenhaltungen
- 1.10. Bandhas
 - 1.10.1. Definition
 - 1.10.2. Die wichtigsten *Bandhas*
 - 1.10.3. Wann man sie anwendet
 - 1.10.4. Bandhas und Yoga-Therapie

Modul 2. Analyse der wichtigsten stehenden Asanas

- 2.1. Tadasana
 - 2.1.1. Bedeutung
 - 2.1.2. Vorteile
 - 2.1.3. Ausführung
 - 2.1.4. Der Unterschied zu Samasthiti
- 2.2. Sonnengruß
 - 2.2.1. Klassiker
 - 2.2.2. Typ a
 - 2.2.3. Typ b
 - 2.2.4. Anpassungen

- 2.3. Stehende Asanas
 - 2.3.1. Utkatasana: Stuhlhaltung
 - 2.3.2. Anjaneyasana: tiefer Ausfallschritt
 - 2.3.3. Virabhadrasana I: Krieger I
 - 2.3.4. Utkata Konasana: Haltung der Göttin
- 2.4. Stehende Asanas - Wirbelsäulenbeugung
 - 2.4.1. Adho Mukha
 - 2.4.2. Pasrvotanassana
 - 2.4.3. Prasarita Padottanasana
 - 2.4.4. Uthanasana
- 2.5. Seitliche Beuge-Asanas
 - 2.5.1. Uthhita trikonasana
 - 2.5.2. Virabhadrasana II Krieger II
 - 2.5.3. Parighasana
 - 2.5.4. Uthitta ParsvaKonasana
- 2.6. Balance-Asanas
 - 2.6.1. Vkrisana
 - 2.6.2. Utthita bis Padangustasana
 - 2.6.3. Natarajasana
 - 2.6.4. Garudasana
- 2.7. Liegende Streckungen
 - 2.7.1. Bhujangasana
 - 2.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
 - 2.7.3. Saral Bhujangasana: Sphinx
 - 2.7.4. Shalabhasana
- 2.8. Dehnungen
 - 2.8.1. Ustrasana
 - 2.8.2. Dhanurasana
 - 2.8.3. Urdhva Dhanurasana
 - 2.8.4. Setu Bandha Sarvangasana

- 2.9. Drehungen
 - 2.9.1. Paravritta Parsvakonasana
 - 2.9.2. Paravritta trikonasana
 - 2.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 2.9.4. Paravritta Utkatasana
- 2.10. Hüfte
 - 2.10.1. Malasana
 - 2.10.2. Badha Konasana
 - 2.10.3. Upavista Konasana
 - 2.10.4. Gomukhasana

Modul 3. Aufschlüsselung der wichtigsten Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützen

- 3.1. Wichtigste Boden-Asanas
 - 3.1.1. Marjaryasana-Bitilasana
 - 3.1.2. Vorteile
 - 3.1.3. Varianten
 - 3.1.4. Dandasana
- 3.2. Liegestütze in Rückenlage
 - 3.2.1. Paschimottanasana
 - 3.2.2. Janu sirsasana
 - 3.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
 - 3.2.4. Kurmasana
- 3.3. Seitliche Beugungen und Drehungen
 - 3.3.1. Ardha Matsyendrasana
 - 3.3.2. Vakrasana
 - 3.3.3. Bharadvajasana
 - 3.3.4. Parivrita janu sirsasana
- 3.4. Locking-Asanas
 - 3.4.1. Balasana
 - 3.4.2. Supta Badha Konasana
 - 3.4.3. Ananda Balasana
 - 3.4.4. Jathara Parivartanasana A und B

- 3.5. Umgekehrt
 - 3.5.1. Vorteile
 - 3.5.2. Kontraindikationen
 - 3.5.3. Viparita Karani
 - 3.5.4. Sarvangasana
- 3.6. Blöcke
 - 3.6.1. Was sind sie und wie kann man sie verwenden?
 - 3.6.2. Stehende Asana-Variationen
 - 3.6.3. Variationen von sitzenden und liegenden Asanas
 - 3.6.4. Abschließende und erholsame Asana-Variationen
- 3.7. Gürtel
 - 3.7.1. Was sind sie und wie kann man sie verwenden?
 - 3.7.2. Stehende Asana-Variationen
 - 3.7.3. Variationen von sitzenden und liegenden Asanas
 - 3.7.4. Abschließende und erholsame Asana-Variationen
- 3.8. Stuhl-Asanas
 - 3.8.1. Was ist das?
 - 3.8.2. Vorteile
 - 3.8.3. Sonnengruß auf dem Stuhl
 - 3.8.4. Stuhl-Tadasana
- 3.9. Stuhl-Yoga
 - 3.9.1. Dehnungen
 - 3.9.2. Dehnungen
 - 3.9.3. Drehungen und Neigungen
 - 3.9.4. Umgekehrt
- 3.10. Stärkende Asanas
 - 3.10.1. Wann man sie anwenden sollte
 - 3.10.2. Sitzen und Vorwärtsbeugen
 - 3.10.3. Dehnungen des Rückens
 - 3.10.4. Umgekehrt und in Rückenlage



Sie werden die innovativsten Inhalte in diesem Programm finden. Suchen Sie nicht weiter und bringen Sie sich auf den neuesten Stand der Entwicklungen auf dem Gebiet der Yoga-Therapie"

05 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.



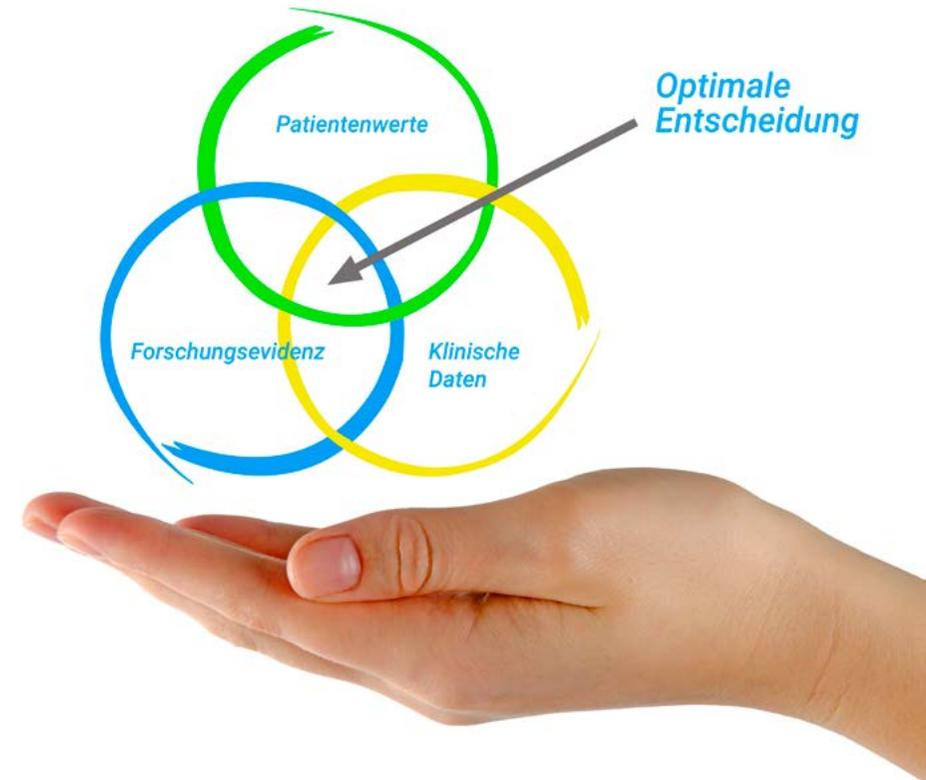
“

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.

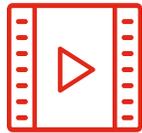
Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.

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

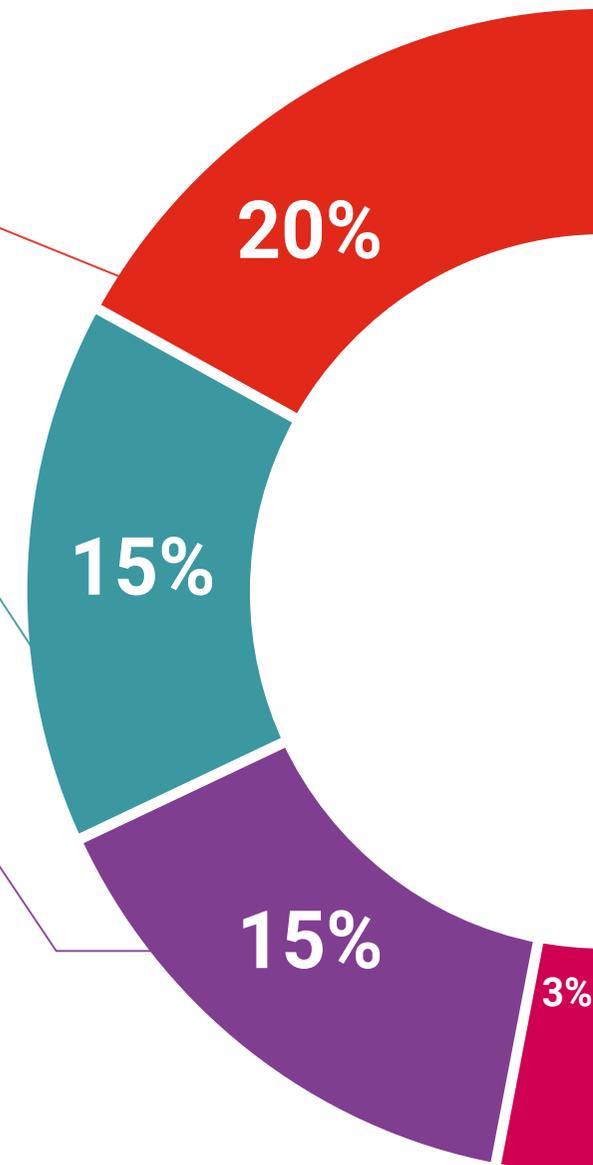
Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

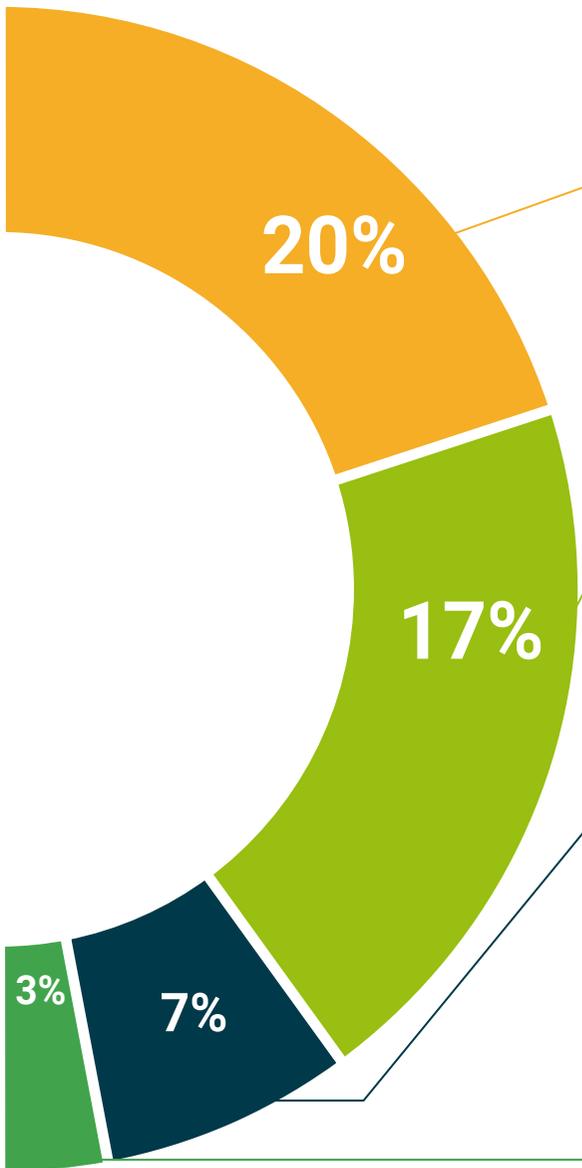
Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



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.



06

Qualifizierung

Der Universitätsexperte in Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der 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 **Universitätsexperte in Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der 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 Technologische 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: Universitätsexperte in Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der Yoga-Therapie für die Krankenpflege

Modalität: **online**

Dauer: **6 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 verpflichtungen
persönliche betreuung innovationen
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung instituten
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Universitätsexperte

Asanas, Ausrichtungen
und Variationen für den
Einsatz in der Yoga-Therapie
für die Krankenpflege

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Universitätsexperte

Asanas, Ausrichtungen
und Variationen für den
Einsatz in der Yoga-Therapie
für die Krankenpflege

