

# Privater Masterstudiengang Yoga-Therapie





**tech** technologische  
universität

## Privater Masterstudiengang Yoga-Therapie

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

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

# 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 36

07

Qualifizierung

---

Seite 44

# 01

# Präsentation

In den letzten Jahren gab es einen weltweiten Boom in der Ausübung von Yoga aufgrund seiner gesundheitlichen Vorteile, zu denen die Verringerung von Ängsten, die Verbesserung der Flexibilität und die Steigerung der Lungenkapazität gehören. Allerdings sind nicht alle Haltungen, die bei dieser Aktivität eingenommen werden, für alle Pathologien geeignet. Deshalb ist es wichtig, dass eine medizinische Fachkraft mit umfassenden Kenntnissen auf diesem Gebiet bestimmte Übungen je nach den Merkmalen des jeweiligen Patienten empfiehlt. Aus diesem Grund wurde dieser Studiengang entwickelt, um die aktuellsten Informationen über den klinischen Ansatz von Yoga, die neuesten Entwicklungen in der Gestaltung von Einheiten und die verwendeten Asanas zu vermitteln. Alles in einem 100%igen Online-Format mit umfassenden Inhalten, die 24 Stunden am Tag zugänglich sind.





*Mit diesem privaten Masterstudiengang werden Sie die neuesten Erkenntnisse des therapeutischen Yoga und seine Anwendung bei Patienten mit psychischen Problemen kennenlernen"*



Sport und Gesundheit gehen seit jeher Hand in Hand. Wenn diese Aktivitäten jedoch nicht richtig überwacht werden, können sie zu neuen Krankheiten führen oder bestehende Krankheiten nicht verbessern. Eine der beliebtesten Aktivitäten in Fitnessstudios war in den letzten Jahren Yoga. Seine erwiesenen physischen und psychischen Vorteile und die breite Altersspanne der Menschen, die es praktizieren können, haben zu einem Boom geführt, der es als tägliche Aktivität zur Ergänzung der traditionellen Medizin konsolidiert hat.

So kann der Arzt bei Schmerzen im unteren Rückenbereich, Asthma, Adipositas oder Angstzuständen sein umfangreiches Wissen nutzen, um die Durchführung von therapeutischem Yoga zu verschreiben, wobei er die für die jeweilige Krankheit des Patienten am besten geeigneten Übungen und Stellungen berücksichtigt. Aus diesem Grund hat TECH diesen privaten Masterstudiengang entwickelt, in dem die Studenten die neuesten und wichtigsten Informationen über therapeutisches Yoga finden können.

Dazu werden sie einen Lehrplan haben, der von einem spezialisierten Dozententeam ausgearbeitet wurde und in dem sie 12 Monate lang die Biomechanik, die Anwendung der Asana-Techniken, die Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen, die Yoga praktizieren, sowie seine Integration bei älteren Patienten, Schwangeren und Kindern eingehend studieren werden.

Darüber hinaus können die Teilnehmer in einer Reihe von *Masterclasses*, die exklusiv für dieses Programm angeboten werden, in die fortgeschrittenste Yoga-Therapie eintauchen. Eine renommierte internationale Dozentin mit umfassender Erfahrung in der spezifischen Ausbildung von Yogalehrern wird die wichtigsten Fortschritte, Techniken, Übungsprogramme und Entwicklungen in dieser Disziplin vorstellen. All dies ist praxisorientiert und kann sofort in die klinische Praxis umgesetzt werden.

Die medizinische Fachkraft hat eine hervorragende Möglichkeit, ihr Wissen auf bequeme Weise zu aktualisieren, mit Inhalten, auf die sie jederzeit und überall zugreifen kann. Zur Ansicht der innovativen Lehrmittel, die für diesen privaten Masterstudiengang entwickelt wurden, benötigt sich lediglich ein elektronisches Gerät mit einer Internetverbindung. Ohne Präsenzunterricht oder feste Unterrichtszeiten können die Studenten ihre beruflichen und/oder persönlichen Verpflichtungen mit einem hochwertigen Lehrangebot vereinbaren.

Dieser **Privater Masterstudiengang in Yoga-Therapie** 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
- ♦ Praktische Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens genutzt 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



*Tauchen Sie ein in die international renommierteste Yoga-Therapie durch eine Reihe von ausgezeichneten Masterclasses"*

“

*Die Multimedia-Ressourcen werden Ihnen die neuesten Techniken im Umgang mit adipösen Patienten durch Yoga näher bringen"*

Das Dozententeam des Programms besteht aus Fachleuten aus der Branche, die ihre Erfahrungen aus ihrer Arbeit in diese Fortbildung einbringen, sowie aus anerkannten Spezialisten von führenden Gesellschaften und renommierten 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 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.

*Kein Präsenzunterricht, keine festen Unterrichtszeiten. Rufen Sie jederzeit das fortschrittlichste Wissen über Asanas und Körperhaltungen ab.*

*Dies ist eine akademische Alternative, die Ihnen die neuesten Trends in der Gestaltung von therapeutischen Yoga-Sitzungen näher bringt.*



# 02 Ziele

Das Hauptziel dieses privaten Masterstudiengangs ist es, den Studenten die neuesten klinischen Kenntnisse in der Yoga-Therapie zu vermitteln. Nach Abschluss dieses Studiums werden sie daher mit den Fortschritten und neuen Techniken, die in dieser Praxis zur Verbesserung von Patienten mit Migräne, Bluthochdruck oder Querschnittslähmung eingesetzt werden, auf dem Laufenden sein. All dies mit einem erfahrenen Lehrteam, das sie dabei unterstützen wird, diese Ziele erfolgreich zu erreichen.







“

*Dieses 100%ige Online-Programm bringt Ihnen die neuesten Erkenntnisse über die Yoga-Therapie und ihre Verschreibung in der Schwangerschaft"*



## 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. Biomechanik der Asanas im Stehen**

- ♦ 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. Biomechanik von Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützungen**

- ♦ 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 man diese sicher und effektiv ausführen kann
- ♦ 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. Neurophysiologische Grundlagen von Entspannung und Meditation**

- ♦ 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



*Erfahren Sie mehr über die neuesten Studien über die Behandlung mit Yoga-Therapie bei Patienten mit Querschnittslähmung oder Spina bifida"*

# 03

## Kompetenzen

Dank dieser universitären Weiterbildung kann die medizinische Fachkraft ihre technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Bereich der Yoga-Therapie verbessern. Auf diese Weise wird sie ihre Kenntnisse über die besten spezifischen Programme für jeden Patienten und die am besten geeignete Übungsvorschrift je nach dem Leiden oder der Krankheit, an der die Person leidet, erweitern. Die Fallstudien, die in diesem Kurs vorgestellt werden, sind von großer direkter Bedeutung für ihre klinische Praxis.



“

*Dieses Programm wird es Ihnen ermöglichen, Ihre Fähigkeiten bei der Erkennung von Krankheiten zu verbessern, die durch eine unangemessene Yogapraxis verursacht werden"*





## 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
- Informieren von gesunden Patienten über die am besten geeigneten Haltungstechniken zur Vermeidung von Pathologien
- 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



*Es handelt sich um ein 100%iges Online-Programm, das es Ihnen ermöglicht, in Sachen Yoga-Therapie auf dem Laufenden zu bleiben, ohne Ihre beruflichen Verpflichtungen zu vernachlässigen"*

# 04

## Kursleitung

TECH wählt alle Lehrkräfte, die die einzelnen Studiengänge unterrichten, sorgfältig aus. Bei dieser Gelegenheit wird den Studenten ein Lehrteam mit Spezialisierung auf Yoga zur Verfügung gestellt. Dank seiner umfassenden Kenntnisse der Yoga-Therapie und seiner großen Erfahrung war es möglich, einen kompletten Lehrplan zu entwickeln, auf den die Studenten 24 Stunden am Tag zugreifen können. Auch die Nähe zu den Lehrkräften ist von entscheidender Bedeutung, da sie es der Fachkraft ermöglichen wird, alle Fragen zu klären, die während der Durchführung dieses Programms in Bezug auf den Lehrplan aufkommen könnten.



“

*Dieser private Masterstudiengang bringt ein Team von führenden Dozenten auf dem Gebiet der Yoga-Therapie zusammen, um Ihnen die aktuellsten Informationen zur Verfügung zu stellen"*



## 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

- Vizepäsidentin der Spanischen Vereinigung für Yoga-Therapie
- Gründerin der Air Core Methode (Kurse, die TRX und/oder funktionelles Training mit Yoga kombinieren)
- Ausbilderin in Yoga-Therapie
- Masterstudiengang in Forschung in Immunologie an der Universität Complutense von Madrid
- Masterstudiengang in forensischen Wissenschaft an der Autonomen Universität von Madrid
- Hochschulabschluss in Biowissenschaften an der UAM
- Kurs in Progressivem Ashtanga Yoga-Lehrkraft, FisiomYoga, Myofaszialem 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 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 Dumbbell* von der Aerobic and Fitness Association
- ♦ Chiropraktikerin in Chiromassage von der Schule für Chiromassage und Therapien
- ♦ Fortbildung in Lymphdrainage von PRAXIS, Sevilla

### Hr. Ferrer, Ricardo

- ♦ Direktor des Europäischen Yoga Instituts
- ♦ 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*
- ♦ Instruktor 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. 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

# 05

## Struktur und Inhalt

TECH bietet medizinischen Fachkräften die neuesten pädagogischen Hilfsmittel, um die erforderliche Aktualisierung ihres Fachwissens auf eine viel dynamischere und ansprechendere Weise zu erhalten. So finden die Studenten in diesem Lehrplan eine Bibliothek von Multimedia-Ressourcen mit den umfassendsten und aktuellsten Inhalten zum therapeutischen Yoga, seiner klinischen Anwendung und den wirksamsten Techniken zur Vorbeugung von Verletzungen und zur Linderung von Pathologien des Bewegungsapparates. Außerdem wird in dieser akademischen Einrichtung das Relearning-System verwendet, das ihnen helfen wird, die langen Studienzeiten zu reduzieren, die bei anderen Methoden üblich sind.





“

*Das Relearning-System ermöglicht es Ihnen, den umfassendsten Inhalt über Biomechanik und Kinesiotherapie zu vertiefen und schnell zu erlernen"*

## 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 des therapeutischen Yoga
  - 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. Anwenden 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. Biomechanik der Asanas im Stehen

- 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. Biomechanik von 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. Meniskuläsionen
  - 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. Neurophysiologische Grundlagen von Entspannung und Meditation

- 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. Koryuhoo-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

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.





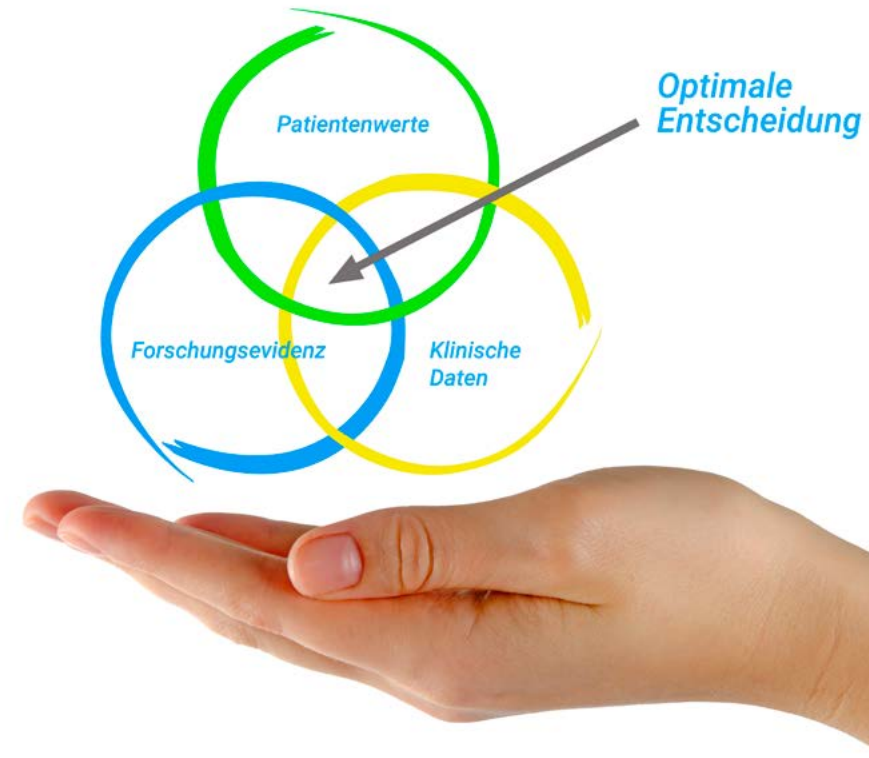
“

*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"*

## Bei TECH verwenden wir die Fallmethode

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. Fachkräfte lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

*Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, 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 Praxis des Arztes 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:

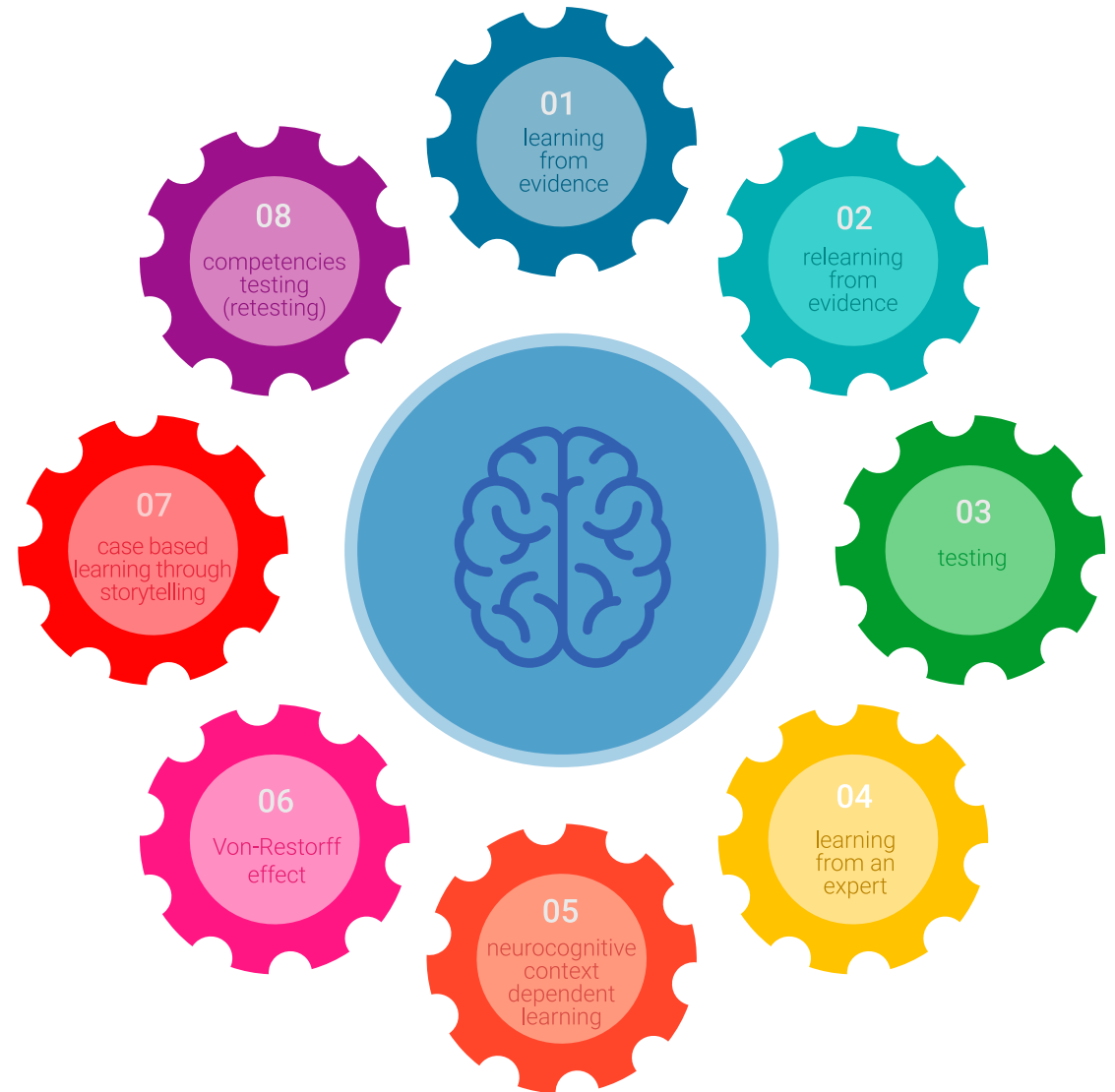
1. Studenten, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten durch Übungen zur Bewertung realer Situationen und zur Anwendung ihres Wissens.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fähigkeiten, die es den Studenten ermöglichen, sich besser in die reale Welt 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 Fachkraft lernt durch reale Fälle und die 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 Methodik wurden mehr als 250.000 Ärzte mit beispiellosem Erfolg in allen klinischen Fachbereichen fortgebildet, unabhängig von der chirurgischen 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 den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs 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.



#### Chirurgische Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt dem Studenten die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die aktuellsten medizinischen Verfahren 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 es sich so oft anschauen können, wie Sie möchten.



#### Interaktive Zusammenfassungen

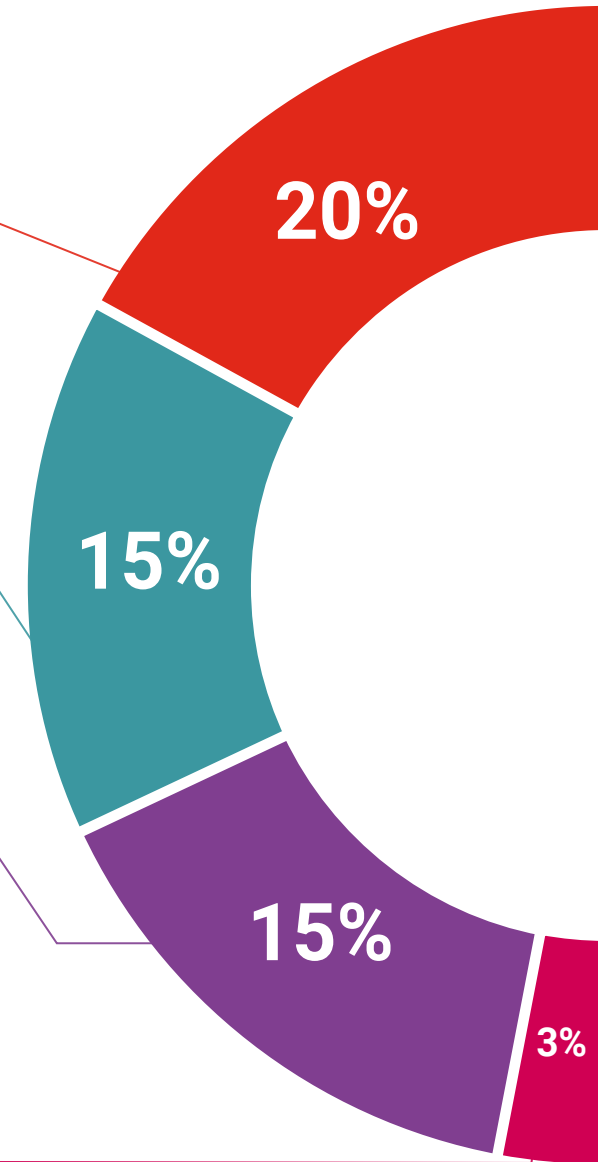
Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

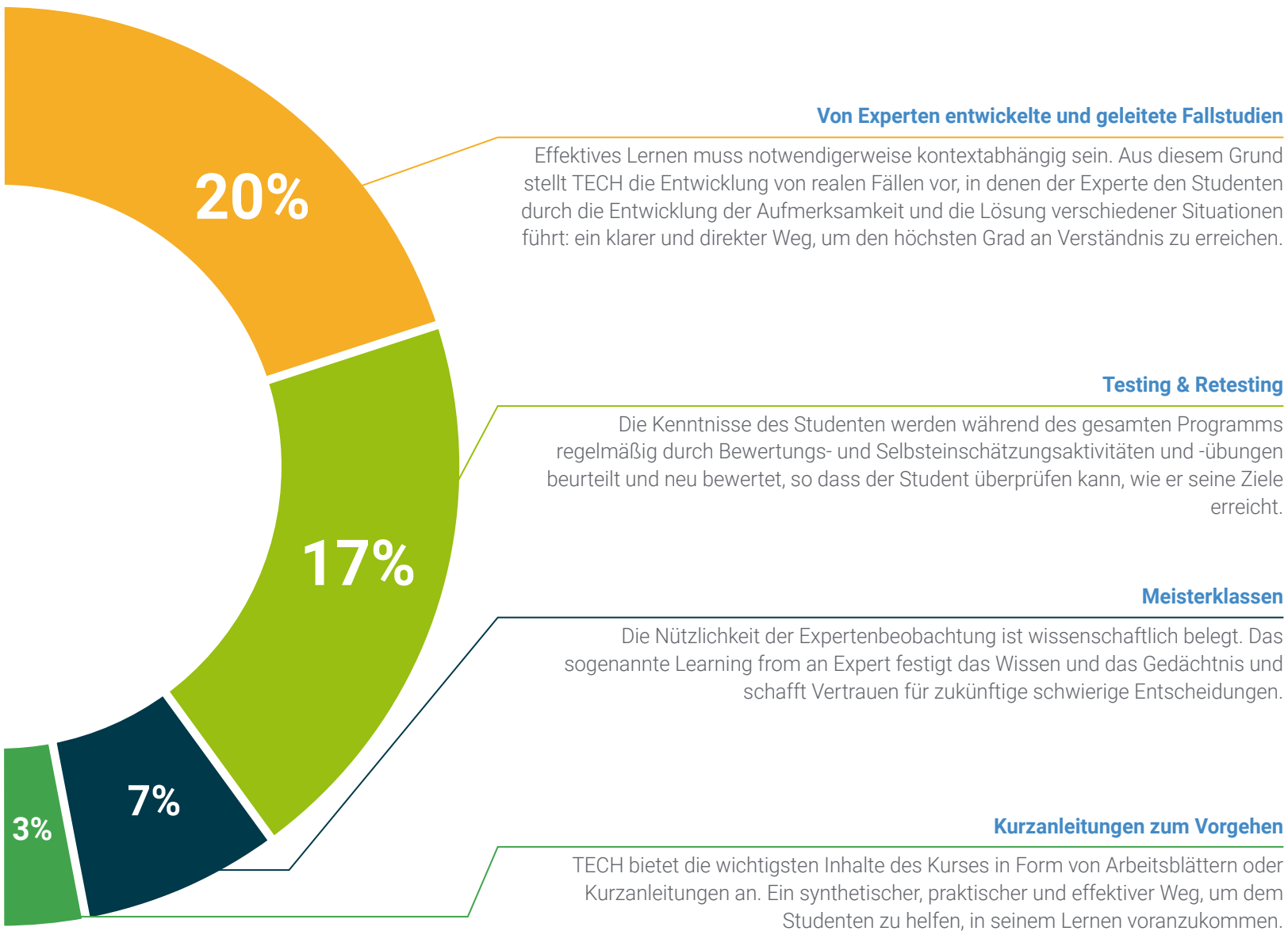
Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



#### 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.







07

# Qualifizierung

Der Privater Masterstudiengang in Yoga-Therapie 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** 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**

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 innovationen  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung institutionen  
virtuelles Klassenzimmer

**tech** technologische  
universität

Privater  
Masterstudiengang  
Yoga-Therapie

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

# Privater Masterstudiengang Yoga-Therapie

