

# Praktische Ausbildung Yoga-Therapie



tech



**tech**

Praktische Ausbildung  
Yoga-Therapie

# Index

01

Einführung

---

Seite 4

02

Warum diese Praktische  
Ausbildung absolvieren?

---

Seite 6

03

Ziele

---

Seite 8

04

Planung des Unterrichts

---

Seite 10

05

Wo kann ich die Praktische  
Ausbildung absolvieren?

---

Seite 12

06

Allgemeine Bedingungen

---

Seite 14

07

Qualifizierung

---

Seite 16

# 01 Einführung

Die Weltgesundheitsorganisation fordert die Bürger jedes Jahr dazu auf, Yoga-Therapie zu praktizieren, da sie sowohl das körperliche als auch das geistige Wohlbefinden verbessern kann. Nicht umsonst leiden 301 Millionen Menschen unter Angstzuständen wie Stress. Daher ist dies ein wichtiges Thema für die Wissenschaft. In diesem Zusammenhang ist es die Aufgabe der Ärzte, sich über die Entwicklungen in diesem Bereich auf dem Laufenden zu halten, um die innovativsten Techniken in ihre Verfahren einfließen zu lassen. Um sie dabei zu unterstützen, hat TECH diese Qualifizierung entwickelt, bei der sie in drei Wochen in ein erfahrenes Team integriert werden, um ihre medizinische Praxis mit den modernsten Mitteln zu optimieren.



*Die Fähigkeiten, die Sie nach Abschluss dieser praktischen Ausbildung erwerben, werden Sie zur korrekten Anwendung der innovativsten Entspannungstechniken anleiten“*





Die *Mindfulness* gewinnt in der Gesellschaft immer mehr an Bedeutung. Ein Beispiel dafür ist, dass mehrere Unternehmen ihre Techniken in ihr Arbeitsumfeld einbauen, um ihre Teams proaktiv zu halten. Bei dieser Praxis der Meditation geht es darum, dem gegenwärtigen Moment bewusste Aufmerksamkeit zu schenken, ohne zu urteilen, so dass der Geist die Gedanken umlenkt. Zu den vielen Vorteilen gehört die Fähigkeit, die Achtsamkeit aufrechtzuerhalten, was sich in einer verbesserten kognitiven Leistung und einer höheren Effizienz bei allen Aktivitäten niederschlagen kann.

Diese Praktische Ausbildung in Yoga-Therapie bietet ein fortgeschrittenes Update zu den neurophysiologischen Grundlagen von Entspannung und Meditation. Die Studenten werden einen 3-wöchigen Intensivaufenthalt in renommierten Zentren absolvieren. Diese Einrichtungen werden von einem Team erfahrener Fachkräfte betreut, die den Studenten eine breite Palette von Ressourcen zur Verfügung stellen, die auf Mantras, Meditationen und Entspannungstherapien ausgerichtet sind.

Während ihres Aufenthalts vor Ort werden die Studenten die effektivste Dynamik der Meditation in einer realen Umgebung erleben und sie in ihre tägliche Praxis einbauen können. Darüber hinaus werden sie von einem Tutor unterstützt, der sie bei der Aktualisierung ihrer Kenntnisse anleitet. Auf diese Weise können die Fachkräfte ihre Fähigkeiten verfeinern, mit dem festen Ziel, die Lebensqualität des Einzelnen zu verbessern.

# 02

## Warum diese Praktische Ausbildung absolvieren?

Die Praxis der Yoga-Therapie zeichnet sich im Gesundheitsbereich durch ihre ständige Weiterentwicklung und Komplexität aus. In den letzten Jahren hat diese Disziplin zahlreiche wissenschaftliche Fortschritte gemacht, die die Fachkräfte auf diesem Gebiet zwingen, sich ständig auf dem Laufenden zu halten. Aus diesem Grund hat TECH ein revolutionäres, zu 100% praktisches Programm entwickelt, das es Spezialisten ermöglicht, die modernsten Techniken anzuwenden, um die Lebensqualität des Einzelnen zu verbessern. Der akademische Prozess wird durch einen dreiwöchigen Intensivaufenthalt vor Ort in renommierten Zentren und in Zusammenarbeit mit angesehenen Experten auf diesem Gebiet durchgeführt.



*Ein Team von Fachkräften der Yoga-Therapie wird Ihnen die wichtigsten Grundlagen für die Durchführung der wirksamsten Therapien für Patienten mit Sinnesbehinderungen vermitteln“*

### 1. Aktualisierung basierend auf der neuesten verfügbaren Technologie

Dank des Fortschritts der neuen Technologien hat die Disziplin der Yoga-Therapie bemerkenswerte Fortschritte gemacht, sowohl um die Erfahrungen der Patienten zu verbessern als auch um die Lehre durch Fachkräfte zu erleichtern. Ein Beispiel sind Online-Plattformen, auf denen Nutzer Live- oder aufgezeichnete Kurse finden können, um die Disziplin bequem von zu Hause aus zu praktizieren. Dies ist besonders nützlich für Patienten mit körperlichen, geografischen oder zeitlichen Einschränkungen. Durch diese praktische Ausbildung werden die Spezialisten die neuesten Ressourcen nutzen, um ihre klinische Praxis zu optimieren.

### 2. Auf die Erfahrung der besten Spezialisten zurückgreifen

Die Fachkräfte, die an dieser praktischen Ausbildung teilnehmen, werden während ihres gesamten Aufenthalts vor Ort von einem großen Team von Experten begleitet. Dies bedeutet zweifelsohne eine erstklassige Unterstützung und eine Garantie für die Aktualisierung der Kenntnisse. Während dieses Zeitraums werden die Studenten von einem ausgewiesenen Experten betreut, der sie bei der Behandlung echter Patienten in einer hochmodernen Umgebung anleitet. Auf diese Weise werden sie die wirksamsten Verfahren in ihre tägliche Praxis einbeziehen können.

### 3. Einstieg in erstklassige klinische Umgebungen

Für dieses akademische Angebot hat TECH sorgfältig renommierte, auf Yoga-Therapie spezialisierte Zentren ausgewählt. Auf diese Weise stehen den Studenten erstklassige Einrichtungen zur Verfügung, die mit den notwendigen Materialien ausgestattet sind, um die Therapiesitzungen effektiv zu unterrichten. So können sie sich auf die besonderen Bedürfnisse jedes einzelnen Nutzers einstellen und ihm hochgradig personalisierte Dienstleistungen anbieten.



#### 4. Das Gelernte von Anfang an in die tägliche Praxis umsetzen

Derzeit ist der akademische Markt voll von Programmen, die sich auf einen theoretischen Rahmen beschränken. Im Gegensatz dazu ist dieser Universitätsabschluss äußerst praxisorientiert, damit Fachkräfte die notwendigen Kompetenzen erwerben, um Dienstleistungen zu erbringen, die sich durch Exzellenz und Qualität auszeichnen. Und das alles in erstklassigen Einrichtungen, zusammen mit echten Spezialisten für Yoga-Therapie.

#### 5. Ausweitung der Grenzen des Wissens

TECH bietet Spezialisten die Möglichkeit, diese praktische Ausbildung in den besten Zentren zu absolvieren, unterstützt von echten Experten auf diesem Gebiet. Auf diese Weise können die Fachkräfte, die an diesem Programm teilnehmen, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten in einem hervorragenden Szenario der Gesundheit anwenden. Anschließend werden sie die fortschrittlichsten Techniken der Yoga-Therapie in ihre Verfahren einbeziehen.



*Sie werden in dem Zentrum Ihrer Wahl  
vollständig in die Praxis eintauchen"*



# 03 Ziele

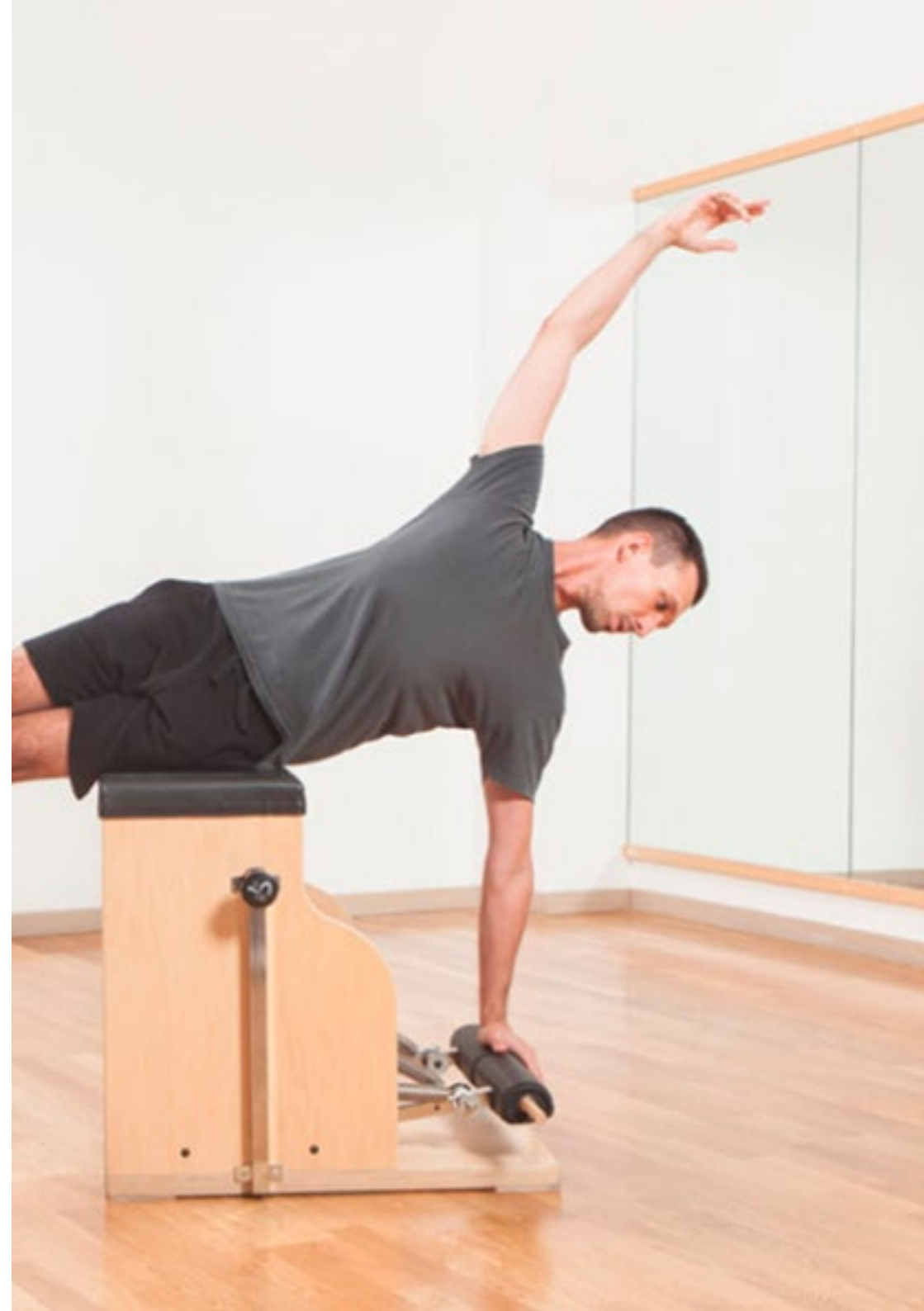
Das Hauptziel dieses Universitätsprogramms ist es, Fachkräfte mit den neuesten Verfahren der Yoga-Therapie auszustatten. Auf diese Weise werden die Spezialisten die wirksamsten Techniken in Asana, Entspannungsverfahren, Meditation und Achtsamkeit in ihre regelmäßige Praxis integrieren. So können sie einen deutlichen Qualitätssprung in ihrem Beruf erleben und gleichzeitig eine Personalisierung der Therapien entwickeln, die das Wohlbefinden der Patienten verbessert.



## 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

---

- Erkunden der verschiedenen Haltungen und Bewegungen des menschlichen Körpers und verstehen, wie sie die Struktur des Bewegungsapparats beeinflussen
- Auffrischen der Kenntnisse über die biomechanischen Grundlagen der wichtigsten Wirbelsäulenbeugungen und seitlichen Beugungen und wie man sie sicher und effektiv ausführt
- Verwenden der verschiedenen Arten von Stützen (Blöcke, Gürtel und Stuhl), um die Biomechanik der Boden-Asanas zu verbessern
- 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
- Einsetzen von Biomechanik zur Verbesserung der Körperhaltung und zur Vorbeugung von Verletzungen
- Anwenden der Biomechanik der Faszien in der Yogapraxis, um Mobilität, Kraft und Flexibilität zu verbessern
- 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
- Anwenden bewährter Praktiken, um die Sicherheit und das Wohlbefinden während der Yogapraxis in verschiedenen Entwicklungsphasen und besonderen Situationen zu gewährleisten
- Beschreiben der Physiologie des Atmungssystems und wie sie mit der Pranayama-Praxis zusammenhängt
- Erkennen der verschiedenen Komponenten des Atems, wie Einatmung, Ausatmung und Zurückhalten, und wie jede einzelne die Physiologie des Körpers beeinflusst
- Untersuchen der grundlegenden Konzepte von Mudras und wie sie sich auf die Physiologie der Atmung und die Praxis von Pranayama beziehen
- Erforschen der Auswirkungen der Pranayama-Praxis auf die Physiologie des Körpers und wie diese Auswirkungen zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden beitragen können
- 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 Achtsamkeit, seine Methoden und die Unterschiede zur Meditation

# 04

## Planung des Unterrichts

Dieses Universitätsprogramm beinhaltet einen 3-wöchigen Aufenthalt von Montag bis Freitag mit 8 aufeinanderfolgenden Stunden an der Seite eines Teams von führenden Fachkräften in der Disziplin der Yoga-Therapie. In diesem Zusammenhang werden die Studenten in ein innovatives klinisches Umfeld eintreten können, das sein maximales Engagement auf die Einbeziehung fortgeschrittener Techniken zur Verbesserung der körperlichen und emotionalen Gesundheit der Patienten richtet.

In diesem ganz auf die Praxis ausgerichteten Fortbildungsangebot zielen die Aktivitäten auf die Entwicklung und Vervollkommnung der Kompetenzen ab, die für die Erbringung von Gesundheitsdienstleistungen in Bereichen und unter Bedingungen erforderlich sind, die ein hohes Maß an Qualifikation erfordern, und die auf eine spezifische Ausbildung für die Ausübung der Tätigkeit in einem Umfeld der Sicherheit für den Patienten und hoher professioneller Leistung ausgerichtet sind.

Der praktische Unterricht erfolgt in Begleitung und unter Anleitung der Dozenten und der übrigen Ausbildungskollegen, um Teamarbeit und multidisziplinäre Integration als übergreifende Kompetenzen für die medizinische Praxis zu fördern (Lernen, zu sein und lernen, mit anderen in Beziehung zu treten).

Die im Folgenden beschriebenen Verfahren werden die Grundlage der Ausbildung darstellen. Ihre Durchführung hängt von der Verfügbarkeit, der üblichen Tätigkeit und der Arbeitsbelastung des Zentrums ab:





Modul	Praktische Tätigkeit
Techniken zur Stärkung des Bewegungsapparats	Anwenden von Haltungen wie Tadasana oder Uttanasana, um die Haltung zu verbessern und die Muskeln der Wirbelsäule zu stärken
	Durchführen von sanften Dehnungen aller Muskeln des Körpers, um die Flexibilität zu verbessern und bestehende Verspannungen zu lösen
	Durchführen einer gleichmäßigen Lastverteilung auf die Gelenke
	Durchführen von abdominalem Pranayama zur Optimierung der Lungenfunktion und zum Stressabbau
Implementierung von Asana-Haltungen, um spezifische Bedürfnisse zu erfüllen	Durchführen einer gründlichen Beurteilung der Person (einschließlich Anamnese, frühere Verletzungen, körperliche Verfassung und persönliche Ziele)
	Anpassen der Posen an die individuellen Einschränkungen des Patienten unter Verwendung von Hilfsmitteln wie Blöcken, Decken oder Stühlen sowie Variationen in der Tiefe der Posen
	Einführen von anspruchsvolleren Variationen, wenn die Patienten an Kraft, Flexibilität und Vertrauen gewinnen
	Regelmäßiges Beurteilen der Fortschritte der Anwender und Anpassen des Übungsplans, um die therapeutischen Ziele sicher zu erreichen
Integration von Meditations- und Entspannungsverfahren	Ausrichten des Augenmerks auf die einzelnen Körperteile, beginnend bei den Füßen und langsam aufsteigend bis zum Kopf
	Anwenden von Atemtechniken, die auf der Praxis der Mindfulness beruhen und darauf abzielen, das Nervensystem zu regulieren und den Geist zu beruhigen
	Durchführen von sanften und fließenden Bewegungen, wie zum Beispiel mit dem Atem koordinierte Bewegungsabläufe
	Durchführen der Savasana-Haltung am Ende der Sitzungen, die den Körper und den Geist ermutigt, sich auf die Wiederaufnahme der täglichen Aktivitäten vorzubereiten
Personalisierung von Therapien, die an die verschiedenen Entwicklungsstadien angepasst sind	Einsetzen von Techniken wie Nadi Shodhana, die Jugendlichen helfen, Achtsamkeit, Selbstbeherrschung und Stressbewältigung zu entwickeln
	Durchführen von sanften Dehnungen, die die körperlichen Beschwerden von Schwangeren lindern, während sie ihren Körper auf die Geburt vorbereiten
	Durchführen von sanften Asanas wie der modifizierten Bergstellung für ältere Erwachsene zur Verbesserung von Flexibilität, Mobilität und Muskelkraft
	Anpassen von Atemtechniken für Menschen mit Sinnesbehinderungen, wobei tief ein- und ausgeatmet wird und man sich auf die körperlichen Empfindungen im Bauchraum konzentriert

# 05

## Wo kann ich die Praktische Ausbildung absolvieren?

TECH hat sich bei diesem Hochschulabschluss darauf konzentriert, die besten Zentren im Bereich der Yoga-Therapie auszuwählen. Auf diese Weise haben die Studenten die Garantie, Zugang zu erstklassigen Einrichtungen zu haben, die ihnen die Möglichkeit geben, ihr Potenzial zu erweitern. All dies mit der Unterstützung der besten Experten in dieser dynamischen Disziplin.

“


*Die besten Fachkräfte auf diesem Gebiet werden Sie durch Ihren Aktualisierungsprozess begleiten, damit Sie qualitativ hochwertige Therapien anbieten können“*







Der Student kann diese Ausbildung in den folgenden Zentren absolvieren:



Medizin

### Yoga (con) Ciencia

Land	Stadt
Spanien	Madrid

Adresse: Polideportivo Municipal Juan Carlos I,  
Av. Constitución 31, 28792 Miraflores  
de la Sierra, Madrid

Yoga-Therapie Zentrum, wo individuelle Anpassung und  
Aufmerksamkeit für die Gesundheit wesentlich sind

---

**Verwandte Praktische Ausbildungen:**  
-Yoga-Therapie



*Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit  
Fachleuten zu umgeben und von ihrer  
Arbeitsmethodik zu lernen"*

# 06 Allgemeine Bedingungen

## Zivile Haftpflichtversicherung

Das Hauptanliegen dieser Einrichtung ist es, die Sicherheit sowohl der Fachkräfte im Praktikum als auch der anderen am Praktikum beteiligten Personen im Unternehmen zu gewährleisten. Zu den Maßnahmen, mit denen dies erreicht werden soll, gehört auch die Reaktion auf Zwischenfälle, die während des gesamten Lehr- und Lernprozesses auftreten können.

Zu diesem Zweck verpflichtet sich diese Bildungseinrichtung, eine Haftpflichtversicherung abzuschließen, die alle Eventualitäten abdeckt, die während des Aufenthalts im Praktikumszentrum auftreten können.

Diese Haftpflichtversicherung für die Fachkräfte im Praktikum hat eine umfassende Deckung und wird vor Beginn der Praktischen Ausbildung abgeschlossen. Auf diese Weise muss sich der Berufstätige keine Sorgen machen, wenn er mit einer unerwarteten Situation konfrontiert wird, und ist bis zum Ende des praktischen Programms in der Einrichtung abgesichert.





## Allgemeine Bedingungen der Praktischen Ausbildung

Die allgemeinen Bedingungen der Praktikumsvereinbarung für das Programm lauten wie folgt:

**1. BETREUUNG:** Während der Praktischen Ausbildung werden dem Studenten zwei Tutoren zugeteilt, die ihn während des gesamten Prozesses begleiten und alle Zweifel und Fragen klären, die auftauchen können. Einerseits gibt es einen professionellen Tutor des Praktikumszentrums, der die Aufgabe hat, den Studenten zu jeder Zeit zu begleiten und zu unterstützen. Andererseits wird dem Studenten auch ein akademischer Tutor zugewiesen, dessen Aufgabe es ist, den Studenten während des gesamten Prozesses zu koordinieren und zu unterstützen, Zweifel zu beseitigen und ihm alles zu erleichtern, was er braucht. Auf diese Weise wird die Fachkraft begleitet und kann alle Fragen stellen, die sie hat, sowohl praktischer als auch akademischer Natur.

**2. DAUER:** Das Praktikumsprogramm umfasst drei zusammenhängende Wochen praktischer Ausbildung in 8-Stunden-Tagen an fünf Tagen pro Woche. Die Anwesenheitstage und der Stundenplan liegen in der Verantwortung des Zentrums und die Fachkraft wird rechtzeitig darüber informiert, damit sie sich organisieren kann.

**3. NICHTERSCHEINEN:** Bei Nichterscheinen am Tag des Beginns der Praktischen Ausbildung verliert der Student den Anspruch auf diese ohne die Möglichkeit einer Rückerstattung oder der Änderung der Daten. Eine Abwesenheit von mehr als zwei Tagen vom Praktikum ohne gerechtfertigten/medizinischen Grund führt zum Rücktritt vom Praktikum und damit zu seiner automatischen Beendigung. Jedes Problem, das im Laufe des Praktikums auftritt, muss dem akademischen Tutor ordnungsgemäß und dringend mitgeteilt werden.

**4. ZERTIFIZIERUNG:** Der Student, der die Praktische Ausbildung bestanden hat, erhält ein Zertifikat, das den Aufenthalt in dem betreffenden Zentrum bestätigt.

**5. ARBEITSVERHÄLTNIS:** Die Praktische Ausbildung begründet kein Arbeitsverhältnis irgendeiner Art.

**6. VORBILDUNG:** Einige Zentren können für die Teilnahme an der Praktischen Ausbildung eine Bescheinigung über ein vorheriges Studium verlangen. In diesen Fällen muss sie der TECH-Praktikumsabteilung vorgelegt werden, damit die Zuweisung des gewählten Zentrums bestätigt werden kann.

**7. NICHT INBEGRIFFEN:** Die Praktische Ausbildung beinhaltet keine Elemente, die nicht in diesen Bedingungen beschrieben sind. Daher sind Unterkunft, Transport in die Stadt, in der das Praktikum stattfindet, Visa oder andere nicht beschriebene Leistungen nicht inbegriffen.

Der Student kann sich jedoch an seinen akademischen Tutor wenden, wenn er Fragen hat oder Empfehlungen in dieser Hinsicht erhalten möchte. Dieser wird ihm alle notwendigen Informationen geben, um die Verfahren zu erleichtern.

# 07 Qualifizierung

Dieser **Praktische Ausbildung 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: **Praktische Ausbildung in Yoga-Therapie**

Modalität: **online**

Dauer: **3 Wochen**





**tech**

Praktische Ausbildung  
Yoga-Therapie

# Praktische Ausbildung Yoga-Therapie



tech