

**Universitätsexperte**

Anatomie und Physiologie  
in der Yoga-Therapie



**tech** technologische  
universität

## Universitätsexperte Anatomie und Physiologie in der Yoga-Therapie

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

Internetzugang: [www.techtitude.com/de/medizin/spezialisierung/spezialisierung-anatomie-physiologie-yoga-therapie](http://www.techtitude.com/de/medizin/spezialisierung/spezialisierung-anatomie-physiologie-yoga-therapie)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kursleitung

---

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

---

Seite 18

05

Methodik

---

Seite 24

06

Qualifizierung

---

Seite 32

# 01 Präsentation

Die positiven Auswirkungen der Yogapraxis auf die körperliche und geistige Gesundheit von Menschen aller Altersgruppen haben dazu geführt, dass Yoga immer häufiger praktiziert und von Gesundheitsexperten empfohlen wird. Von Kindern über schwangere Frauen bis hin zu älteren Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder Muskelproblemen wird diese Aktivität für ihr Wohlbefinden empfohlen. Zu diesem Zweck hat TECH ein Programm entwickelt, das es dem Arzt ermöglicht, sich über das Faszien- und Muskel-Skelett-System zu informieren und die verschiedenen Übungen je nach Entwicklungsstadium des Menschen anzuwenden. Das Ganze in einem 100%igen Online-Lernformat und mit den innovativsten Lehrmaterialien, die derzeit auf dem akademischen Markt erhältlich sind.





“

*Ein Universitätsexperte, der Sie auf den neuesten Stand des therapeutischen Yoga und seiner Auswirkungen auf Physiologie und Anatomie bringt"*

Die verschiedenen wissenschaftlichen Studien, die es über therapeutisches Yoga und seine Wirkung auf den Menschen gibt, belegen seine positiven Auswirkungen auf bestimmte Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Nervensystems. Diese Praxis wird immer häufiger bei älteren Patienten angewandt, mit einer steigenden Tendenz bei schwangeren Patienten und Minderjährigen.

Aus diesem Grund beziehen Ärzte die Empfehlung, Yoga zu praktizieren, je nach Krankheitsbild und Eigenschaften des Patienten in ihre Behandlung mit ein. Dieser Universitätsexperte in Anatomie und Physiologie in der Yoga-Therapie wurde aus diesem Grund ins Leben gerufen. Er bietet medizinischen Fachkräften eine ausgezeichnete Gelegenheit, ihre Kenntnisse durch einen theoretischen und praktischen Ansatz auf den neuesten Stand zu bringen, der für ihre tägliche Praxis sehr nützlich ist.

Das Programm basiert auf den neuesten Erkenntnissen über diese körperliche Aktivität und die Wirkung der Asanas und ihrer Variationen auf den menschlichen Körper. Zu diesem Zweck werden den Studenten Multimediapakete, Videozusammenfassungen zu jedem Thema, Fachlektüre und Simulationen klinischer Fälle zur Verfügung gestellt, die von einem Team hervorragender, in diesem Bereich etablierter Dozenten vorbereitet wurden.

Dank der *Relearning*-Methode müssen die Studenten keine langen Studienzeiten investieren, da die ständige Wiederholung während des Kurses eine solide Konsolidierung der behandelten Konzepte ermöglicht.

Ein weiterer Vorteil ist die Anwesenheit einer internationalen Dozentin, die sich auf Yoga-Therapie spezialisiert hat und über eine außergewöhnliche und anerkannte Erfahrung auf diesem Gebiet verfügt. Ihre *Masterclasses* bieten den Studenten eine einzigartige Gelegenheit, sich mit den neuesten Fortschritten in dieser Disziplin vertraut zu machen, einschließlich einer detaillierten Analyse der Anatomie und Physiologie in diesem Bereich.

Darüber hinaus erhalten die Studenten ein komplettes Update in nur 6 Monaten auf flexible und bequeme Weise. Alles, was man dazu braucht, ist ein digitales Gerät mit Internetzugang, mit dem man zu jeder Tageszeit den auf der virtuellen Plattform bereitgestellten Lehrplan konsultieren kann. Eine ideale akademische Option, um die tägliche Arbeit mit persönlichen Aktivitäten zu vereinbaren.

Dieser **Universitätsexperte in Anatomie und Physiologie in der 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
- 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



*Ein Abschluss, der sich an die Bedürfnisse der medizinischen Fachkräfte anpasst, um auf dem neuesten Stand zu bleiben“*

“

*Gehen Sie auf das Konzept der Tensegrity und die Anwendung dieser Technik ein, um die Mobilität und Flexibilität der Menschen zu verbessern“*

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

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein 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.

*Erfahren Sie mehr über die Vorteile der Yogapraxis bei Kindern und ihre Auswirkungen auf ihre Anatomie.*

*Wenn Sie über ein digitales Gerät mit Internetanschluss verfügen, können Sie ganz einfach auf die Yoga-Praxis nach der Geburt zugreifen.*



# 02 Ziele

Während dieser akademischen Option wird der Mediziner umfassende Informationen von großem praktischen Nutzen für seine tägliche Praxis sammeln. Dank dieses Universitätsexperten wird er in der Lage sein, die Aktivität des therapeutischen Yoga bei schwangeren Patienten, älteren Patienten oder Patienten mit funktionellen und kognitiven Unterschieden zu integrieren. Eine Aktualisierung, die nicht nur durch die innovativsten Lehrmittel möglich ist, sondern auch durch den exquisiten Lehrplan, der von den besten Spezialisten auf diesem Gebiet entwickelt wurde.



“

*Ein Universitätsprogramm, das Ihnen zahlreiche klinische Fallstudien liefert, damit Sie die neuesten Fortschritte im Yoga in Ihre klinische Praxis integrieren 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



*Erweitern Sie Ihre Kompetenzen bei der Anwendung von Yoga bei Patientinnen mit Menopause oder Schmerzen während der Menstruation"*





## 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
- ♦ Lernen über häufige Verletzungen des Bewegungsapparats kennen und Wissen darüber, wie man sie verhindern kann

### Modul 2. 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 3. 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

# 03

## Kursleitung

Eines der Elemente, das die von TECH geschaffenen Universitätsabschlüsse auszeichnet, ist das hervorragende Dozententeam, das aus hochrangigen Fachleuten in ihrem Bereich besteht. Die Studenten haben auf diese Weise die Garantie, ein Programm zu absolvieren, das von anerkannten Spezialisten für therapeutisches Yoga mit einem konsolidierten Werdegang durchgeführt wird. Ihr umfangreiches Wissen über diese körperliche Aktivität kommt in diesem Lehrplan zum Ausdruck, der 24 Stunden am Tag von jedem digitalen Gerät mit Internetanschluss aus zugänglich ist.





“

*Holen Sie sich ein effektives Update zur Anatomie und Physiologie der Yoga-Therapie aus der Hand von echten Experten auf diesem Gebiet"*

## 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/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. 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

# 04

## Struktur und Inhalt

Studenten, die diese akademische Option wählen, haben einen fortgeschrittenen Lehrplan vor sich, der es ihnen ermöglicht, ihr Wissen über Anatomie und Physiologie im therapeutischen Yoga zu aktualisieren. Dies geschieht durch 3 Module, die sich auf den Bewegungsapparat, das Faszien-system und die Ausübung dieser körperlichen Aktivität in verschiedenen evolutionären Modellen konzentrieren. Darüber hinaus können die Studenten die Informationen in diesem Programm mit den zahlreichen didaktischen Ressourcen, die in der virtuellen Bibliothek zur Verfügung stehen, weiter vertiefen.





“

*Sie haben Zugriff auf eine umfangreiche virtuelle Bibliothek mit den besten Lehrmitteln, 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche“*

## 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. Faszien

- 2.1. Faszien
  - 2.1.1. Geschichte
  - 2.1.2. Faszien vs. Aponeurose
  - 2.1.3. Typen
  - 2.1.4. Funktionen
- 2.2. Arten von Mechanorezeptoren und ihre Bedeutung in verschiedenen Yogastilen
  - 2.2.1. Bedeutung
  - 2.2.2. Golgi
  - 2.2.3. Paccini
  - 2.2.4. Ruffini
- 2.3. Myofasziale Ketten
  - 2.3.1. Definition
  - 2.3.2. Bedeutung im Yoga
  - 2.3.3. Konzept der Tensegrity
  - 2.3.4. Die drei Zwerchfelle
- 2.4. LPS: Oberflächliche posteriore Linie
  - 2.4.1. Definition
  - 2.4.2. Anatomische Bahnen
  - 2.4.3. Passive Haltungen
  - 2.4.4. Aktive Haltungen
- 2.5. LAS: Oberflächliche anteriore Linie
  - 2.5.1. Definition
  - 2.5.2. Anatomische Bahnen
  - 2.5.3. Passive Haltungen
  - 2.5.4. Aktive Haltungen
- 2.6. LL: Seitenlinie
  - 2.6.1. Definition
  - 2.6.2. Anatomische Bahnen
  - 2.6.3. Passive Haltungen
  - 2.6.4. Aktive Haltungen

- 2.7. SL: Spiralförmige Linie
  - 2.7.1. Definition
  - 2.7.2. Anatomische Bahnen
  - 2.7.3. Passive Haltungen
  - 2.7.4. Aktive Haltungen
- 2.8. Funktionelle Linien
  - 2.8.1. Definition
  - 2.8.2. Anatomische Bahnen
  - 2.8.3. Passive Haltungen
  - 2.8.4. Aktive Haltungen
- 2.9. Armlinien
  - 2.9.1. Definition
  - 2.9.2. Anatomische Bahnen
  - 2.9.3. Passive Haltungen
  - 2.9.4. Aktive Haltungen
- 2.10. Wichtigste Ungleichgewichte
  - 2.10.1. Ideales Muster
  - 2.10.2. Gruppe Beugung und Streckung
  - 2.10.3. Gruppe Öffnen und Schließen
  - 2.10.4. Inspirations- und Expirationsmuster

### Modul 3. Yoga in den verschiedenen evolutionären Momenten

- 3.1. Kindheit
  - 3.1.1. Warum ist das wichtig?
  - 3.1.2. Vorteile
  - 3.1.3. Wie sieht eine Klasse aus?
  - 3.1.4. Beispiel für einen angepassten Sonnengruß
- 3.2. Frauen und der Menstruationszyklus
  - 3.2.1. Menstruationsphase
  - 3.2.2. Follikuläre Phase
  - 3.2.3. Ovulatorische Phase
  - 3.2.4. Lutealphase

- 3.3. Yoga und der Menstruationszyklus
  - 3.3.1. Ablauf der Follikelphase
  - 3.3.2. Ablauf der ovulatorischen Phase
  - 3.3.3. Ablauf der Lutealphase
  - 3.3.4. Abfolge während der Menstruation
- 3.4. Menopause
  - 3.4.1. Allgemeine Überlegungen
  - 3.4.2. Körperliche und hormonelle Veränderungen
  - 3.4.3. Vorteile der Praxis
  - 3.4.4. Empfohlene Asanas
- 3.5. Schwangerschaft
  - 3.5.1. Warum praktizieren
  - 3.5.2. Asanas im ersten Trimester
  - 3.5.3. Asanas im zweiten Trimester
  - 3.5.4. Asanas im dritten Trimester
- 3.6. Postpartum
  - 3.6.1. Körperliche Vorteile
  - 3.6.2. Geistige Leistungen
  - 3.6.3. Allgemeine Empfehlungen
  - 3.6.4. Übung mit dem Baby
- 3.7. Das Alter
  - 3.7.1. Die wichtigsten Pathologien, denen wir begegnen werden
  - 3.7.2. Vorteile
  - 3.7.3. Allgemeine Überlegungen
  - 3.7.4. Kontraindikationen
- 3.8. Körperliche Behinderung
  - 3.8.1. Hirnschädigung
  - 3.8.2. Schädigung des Rückenmarks
  - 3.8.3. Schäden an den Muskeln
  - 3.8.4. Wie man eine Klasse gestaltet



- 3.9. Sinnesbehinderung
  - 3.9.1. Gehör
  - 3.9.2. Visuell
  - 3.9.3. Sinnesorgane
  - 3.9.4. Wie man eine Sequenz entwirft
- 3.10. Allgemeine Überlegungen zu den häufigsten Behinderungen, denen wir begegnen werden
  - 3.10.1. Down-Syndrom
  - 3.10.2. Autismus
  - 3.10.3. Zerebrale Lähmung
  - 3.10.4. Intellektuelle Entwicklungsstörung

“

*Die multimedialen Pillen werden Sie dazu bringen, sich mit größerer Dynamik in die häufigsten Pathologien bei älteren Menschen und deren Ansatz aus der Yoga-Therapie zu vertiefen“*

# 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.



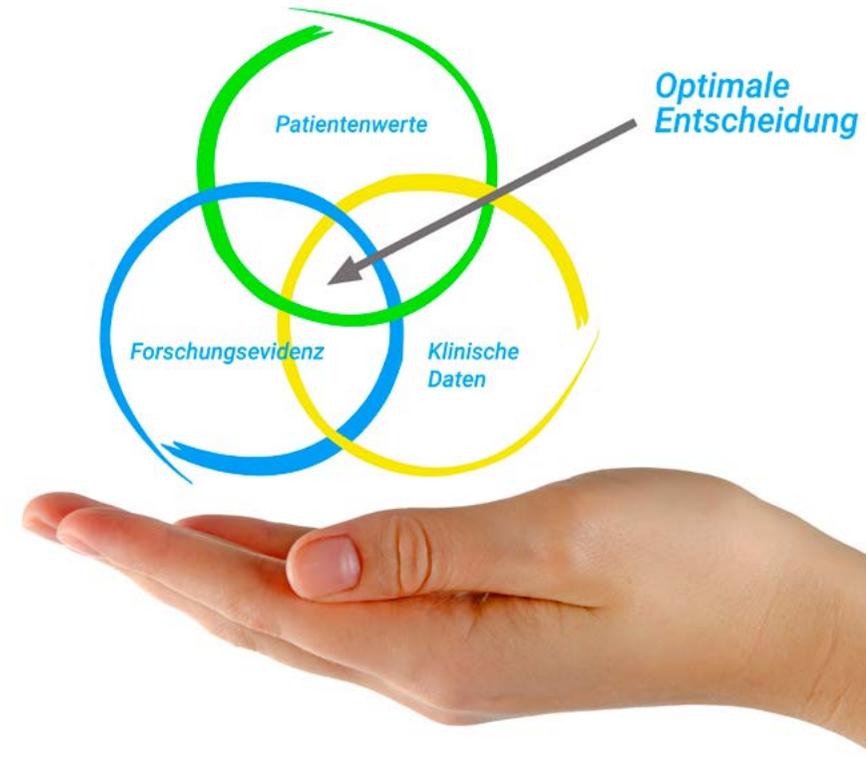
“

*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"*

## 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.

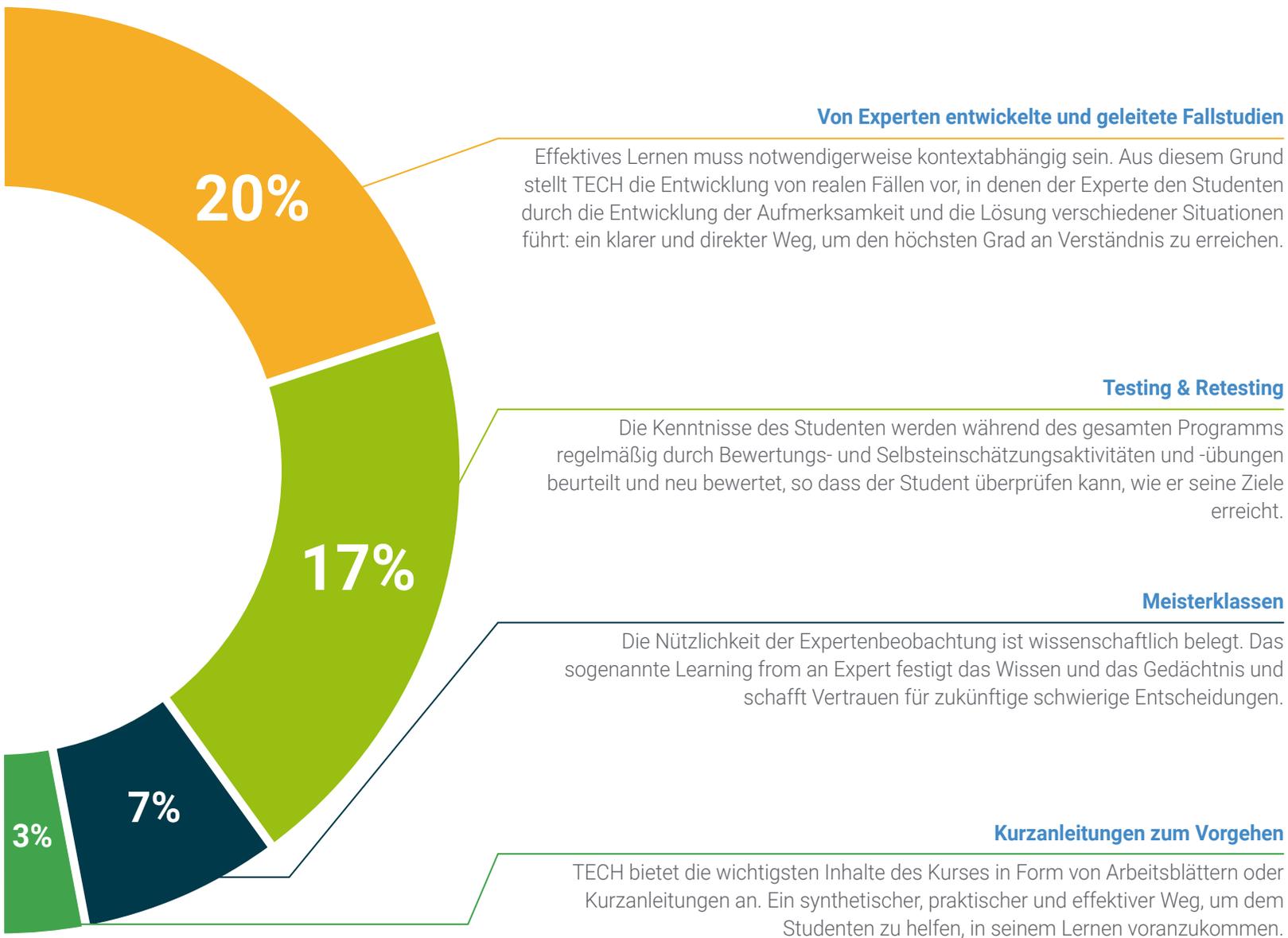
Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



#### 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.





06

# Qualifizierung

Der Universitätsexperte in Anatomie und Physiologie in der 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 **Universitätsexperte in Anatomie und Physiologie in der 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: **Universitätsexperte in Anatomie und Physiologie in der Yoga-Therapie**

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 verpflichtung  
persönliche betreuung innovation  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung institutionen  
virtuelles Klassenzimmer

**tech** technologische  
universität

**Universitätsexperte**

Anatomie und Physiologie  
in der Yoga-Therapie

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

# Universitätsexperte

Anatomie und Physiologie  
in der Yoga-Therapie

