

# Universitätsexperte

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





## Universitätsexperte

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

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

Internetzugang: [www.techtitute.com/de/medizin/spezialisierung/spezialisierung-asanas-ausrichtungen-variationen-einsatz-yoga-therapie](http://www.techtitute.com/de/medizin/spezialisierung/spezialisierung-asanas-ausrichtungen-variationen-einsatz-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

Der hektische Alltag, schlechte Körperhaltung und Bewegungsmangel verstärken Stress, Ängste und Probleme des Bewegungsapparates. In diesem Sinne ist das Praktizieren von Yoga zu therapeutischen Zwecken ein wichtiges Instrument zur Linderung von Beschwerden, zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Verbesserung der körperlichen und emotionalen Entspannung geworden. Daher ist es wichtig, dass der Arzt die verschiedenen Asanas, Richtungen und Variationen kennt, die für jeden Patienten in Abhängigkeit von seinem physischen und psychischen Gesundheitszustand empfohlen werden. In diese Richtung geht dieser 100%ige Online-Studiengang, der den Studenten die umfassendsten Inhalte über die Biomechanik, die Anpassungen mit Stützen oder die Integration der verschiedenen Techniken in dieser Disziplin vermittelt. Und das alles in einem 100%igen Online-Format, das 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche zugänglich ist.







“

*Ein Universitätsexperte, der es Ihnen ermöglicht, auf dem neuesten Stand der Asanas und des therapeutischen Yoga zur Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates zu sein“*

Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Angstzustände, Stress und sogar die Hauptprobleme der Lendenwirbelsäule können durch Yoga-Therapie behandelt werden. Die Vorteile und optimalen Ergebnisse haben dazu geführt, dass immer mehr Menschen diese körperliche Aktivität als Ergänzung zu ihrer medizinischen Behandlung praktizieren.

Angesichts dieser Tatsache ist es notwendig, dass Ärzte die Entwicklung der verschiedenen Asanas, Ausrichtungen und Variationen kennen, die je nach Krankheitsbild des Patienten verschrieben werden können. Aus dieser Notwendigkeit heraus ist dieser Universitätsexperte mit 450 Unterrichtsstunden entstanden, der sich aus dem fortschrittlichsten und aktuellsten Lehrplan der akademischen Welt zusammensetzt.

Ein Programm, das sich durch seine Inhalte, die von echten Spezialisten auf diesem Gebiet ausgearbeitet wurden, sowie durch seine vielfältigen didaktischen Ressourcen auszeichnet. Die Studenten, die diese akademische Spezialisierung absolvieren, werden Videozusammenfassungen zu jedem Thema, detaillierte Videos, wissenschaftliche Lektüre und klinische Fallstudien zur Verfügung haben.

Auf diese Weise können sie die verschiedenen Asana-Techniken und ihre Integration, die Biomechanik der Asanas im Stehen und am Boden sowie die Anpassungen mit den in dieser Disziplin am häufigsten verwendeten Hilfsmitteln dynamisch vertiefen. Dank der *Relearning*-Methode, die auf der Wiederholung der Inhalte während des gesamten Kurses basiert, können die Studenten die wichtigsten Konzepte festigen und lange Stunden des Lernens und Auswendiglernens reduzieren.

Darüber hinaus ist die Einbeziehung einer internationalen Dozentin, die auf dem Gebiet der Yoga-Therapie hohes Ansehen genießt, eine großartige Gelegenheit für die Studenten dieses Universitätsprogramms. Die von ihr angebotenen Meisterklassen werden es den Studenten ermöglichen, erstklassige Fähigkeiten und Kenntnisse zu erwerben und sich mit den neuesten Nachrichten und Entwicklungen in Asanas, Ausrichtungen und Variationen vertraut zu machen.

TECH bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, sein Wissen durch ein flexibles Programm auf den neuesten Stand zu bringen. Alles, was die Studenten benötigen, ist ein Mobiltelefon, ein Tablet oder ein Computer mit Internetzugang, um das auf der virtuellen Plattform bereitgestellte Programm zu jeder Tageszeit abrufen zu können. Zweifellos eine ideale Option, um die anspruchsvollsten beruflichen Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen.

Dieser **Universitätsexperte in Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz 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
- 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



*Sie haben eine flexible akademische Option vor sich, ohne eingeschränkten Unterricht und mit dem Komfort, den Lehrplan zu jeder Tageszeit abrufen zu können"*



*Erfahren Sie mehr über die Vorteile und Kontraindikationen der stehenden Asanas in therapeutischen Prozessen“*

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.

*Tauchen Sie bequem von Ihrem Tablet aus in die biomechanischen Grundlagen von Tadasana und seine Bedeutung als Basishaltung für Sonstige stehende Asanas ein.*

*Sind Sie auf der Suche nach einem Update in Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der Yoga-Therapie, das mit Ihrer klinischen Tätigkeit vereinbar ist? Dann ist dieser Abschluss genau das Richtige für Sie.*



# 02 Ziele

Dieser Universitätsexperte wurde aus einem theoretisch-praktischen Ansatz heraus konzipiert und sein Hauptziel ist es, dem Studenten ein vollständiges Update über Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der Yoga-Therapie zu bieten. Dieses Ziel wird dank der Simulation klinischer Fallstudien, multimedialer Pillen und eines umfassenden Lehrplans viel leichter zu erreichen sein.







“

*Integrieren Sie in Ihre Praxis die am meisten empfohlenen Boden-Asanas für Patienten, die Stress und Ängste abbauen müssen"*



## 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. Anwenden von Asana-Techniken und deren Integration

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

### Modul 2. Analyse der wichtigsten stehenden Asanas

- ♦ Vertiefen der biomechanischen Grundlagen von Tadasana und seine Bedeutung als Basishaltung für andere stehende Asanas
- ♦ Identifizieren der verschiedenen Variationen des Sonnengrußes und ihrer Abwandlungen und wie sie die Biomechanik der stehenden Asanas beeinflussen
- ♦ Aufzeigen der wichtigsten stehenden Asanas, ihrer Variationen und der korrekten Anwendung der Biomechanik, um ihre Vorteile zu maximieren
- ♦ Auffrischen der Kenntnisse über die biomechanischen Grundlagen der wichtigsten Wirbelsäulenbeugungen und seitlichen Beugungen und wie man sie sicher und effektiv ausführt
- ♦ Aufzeigen der wichtigsten ausgleichenden Asanas und wie 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 3. Aufschlüsselung der wichtigsten Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützen

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



*Mit diesem Abschluss werden Sie in der Lage sein, Boden-Asanas zu perfektionieren, um die Entspannung und Wiederherstellung des Körpers zu fördern"*

# 03

## Kursleitung

Der Mediziner, der diesen Universitätsabschluss erwirbt, hat einen hervorragenden Lehrplan vor sich, der von erstklassigen Yogalehrern und Experten für körperliche Gesundheit ausgearbeitet wurde. Ihre umfangreiche Berufserfahrung in diesem Bereich und ihre ständige Verbesserung der Asanas, Ausrichtungen und Variationen spiegeln sich in einem Lehrplan wider, der so konzipiert ist, dass eine effektive Aktualisierung in nur 6 Monaten möglich ist.







“

*Erweitern Sie Ihre Fähigkeiten auf dem Gebiet der Yoga-Therapie durch ein Programm, das von echten Spezialisten auf diesem Gebiet entwickelt wurde"*

## 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 Dumbell* von der Aerobic and Fitness Association
- ◆ Chiropraktikerin in Chiromassage von der Schule für Chiromassage und Therapien
- ◆ Fortbildung in Lymphdrainage von PRAXIS, Sevilla

“

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

# 04

## Struktur und Inhalt

Der Lehrplan dieses Universitätsexperten integriert in seinem Programm die aktuellsten und rigorosesten Informationen über die Anwendung von Asana-Techniken, Biomechanik und die bei den Anpassungen verwendeten Stützen. Der Inhalt wurde von den besten Spezialisten auf diesem Gebiet ausgearbeitet, die auch zahlreiche zusätzliches didaktisches Material zur Verfügung stellen, das sehr nützlich ist, um diesen Prozess der Aktualisierung der Yoga-Therapie zu vervollständigen.





“

*Dank TECH sind Sie auf dem neuesten Stand,  
was die in den Anpassungen des Restorative  
Yoga verwendeten Stützen betrifft“*

## Modul 1. Anwenden von Asana-Techniken und deren Integration

- 1.1. Asanas
  - 1.1.1. Definition von Asanas
  - 1.1.2. Asanas in den Yoga-Sutras
  - 1.1.3. Der tiefere Zweck von Asanas
  - 1.1.4. Asanas und Ausrichtung
- 1.2. Das Prinzip der minimalen Aktion
  - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
  - 1.2.2. Wie wendet man dieses Konzept in der Praxis an?
  - 1.2.3. Theorie der Gunas
  - 1.2.4. Einfluss der Gunas auf die Praxis
- 1.3. Stehende Asanas
  - 1.3.1. Die Bedeutung der stehenden Asanas
  - 1.3.2. Wie man an ihnen arbeitet
  - 1.3.3. Vorteile
  - 1.3.4. Kontraindikationen und Überlegungen
- 1.4. Sitzende und auf dem Rücken liegende Asanas
  - 1.4.1. Die Bedeutung der sitzenden Asanas
  - 1.4.2. Sitzende Asanas für die Meditation
  - 1.4.3. Liegende Asanas: Definition
  - 1.4.4. Vorteile von Rückenhaltungen
- 1.5. Dehnungs-Asanas
  - 1.5.1. Warum sind Dehnungen wichtig?
  - 1.5.2. Wie man sie sicher ausführt
  - 1.5.3. Vorteile
  - 1.5.4. Kontraindikationen
- 1.6. Beugungs-Asanas
  - 1.6.1. Die Bedeutung der Wirbelsäulenbeugung
  - 1.6.2. Ausführung
  - 1.6.3. Vorteile
  - 1.6.4. Häufige Fehler und wie man sie vermeidet
- 1.7. Rotations-Asanas: Drehungen
  - 1.7.1. Mechanik der Drehung
  - 1.7.2. Wie man sie richtig ausführt
  - 1.7.3. Physiologische Vorteile
  - 1.7.4. Kontraindikationen
- 1.8. Asanas in der Seitenbeuge
  - 1.8.1. Bedeutung
  - 1.8.2. Vorteile
  - 1.8.3. Häufige Fehler
  - 1.8.4. Kontraindikationen
- 1.9. Die Bedeutung von Gegenhaltungen
  - 1.9.1. Was sind sie?
  - 1.9.2. Wann man sie machen sollte
  - 1.9.3. Vorteile beim Üben
  - 1.9.4. Die am häufigsten verwendeten Gegenhaltungen
- 1.10. Bandhas
  - 1.10.1. Definition
  - 1.10.2. Die wichtigsten Bandhas
  - 1.10.3. Wann man sie anwendet
  - 1.10.4. Bandhas und Yoga-Therapie



## Modul 2. Analyse der wichtigsten stehenden Asanas

- 2.1. Tadasana
  - 2.1.1. Bedeutung
  - 2.1.2. Vorteile
  - 2.1.3. Ausführung
  - 2.1.4. Der Unterschied zu Samasthiti
- 2.2. Sonnengruß
  - 2.2.1. Klassiker
  - 2.2.2. Typ a
  - 2.2.3. Typ b
  - 2.2.4. Anpassungen
- 2.3. Stehende Asanas
  - 2.3.1. Utkatasana: Stuhlhaltung
  - 2.3.2. Anjaneyasana: tiefer Ausfallschritt
  - 2.3.3. Virabhadrasana I: Krieger I
  - 2.3.4. Utkata Konasana: Haltung der Göttin
- 2.4. Stehende Asanas - Wirbelsäulenbeugung
  - 2.4.1. Adho Mukha
  - 2.4.2. Pasrvotanassana
  - 2.4.3. Prasarita Padottanasana
  - 2.4.4. Uthanasana
- 2.5. Seitliche Beuge-Asanas
  - 2.5.1. Uthhita Trikonasana
  - 2.5.2. Virabhadrasana II Krieger II
  - 2.5.3. Parighasana
  - 2.5.4. Uthitta ParsvaKonasana
- 2.6. Balance-Asanas
  - 2.6.1. Vkrisana
  - 2.6.2. Utthita bis Padangustasana
  - 2.6.3. Natarajasana
  - 2.6.4. Garudasana
- 2.7. Liegende Streckungen
  - 2.7.1. Bhujangasana
  - 2.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
  - 2.7.3. Saral Bhujangasana: Sphinx
  - 2.7.4. Shalabhasana
- 2.8. Dehnungen
  - 2.8.1. Ustrasana
  - 2.8.2. Dhanurasana
  - 2.8.3. Urdhva Dhanurasana
  - 2.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 2.9. Drehungen
  - 2.9.1. Paravritta Parsvakonasana
  - 2.9.2. Paravritta Trikonasana
  - 2.9.3. Paravritta Parsvotanassana
  - 2.9.4. Paravritta Utkatasana
- 2.10. Hüfte
  - 2.10.1. Malasana
  - 2.10.2. Badha Konasana
  - 2.10.3. Upavista Konasana
  - 2.10.4. Gomukhasana

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

- 3.1. Wichtigste Boden-Asanas
  - 3.1.1. Marjaryasana-Bitilasana
  - 3.1.2. Vorteile
  - 3.1.3. Varianten
  - 3.1.4. Dandasana
- 3.2. Liegestütze in Rückenlage
  - 3.2.1. Paschimottanasana
  - 3.2.2. Janu sirsasana
  - 3.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
  - 3.2.4. Kurmasana
- 3.3. Seitliche Beugungen und Drehungen
  - 3.3.1. Ardha Matsyendrasana
  - 3.3.2. Vakrasana
  - 3.3.3. Bharadvajasana
  - 3.3.4. Parivrita janu sirsasana
- 3.4. Locking-Asanas
  - 3.4.1. Balasana
  - 3.4.2. Supta Badha Konasana
  - 3.4.3. Ananda Balasana
  - 3.4.4. Jathara Parivartanasana A und B
- 3.5. Umgekehrt
  - 3.5.1. Vorteile
  - 3.5.2. Kontraindikationen
  - 3.5.3. Viparita Karani
  - 3.5.4. Sarvangasana
- 3.6. Blöcke
  - 3.6.1. Was sind sie und wie kann man sie verwenden?
  - 3.6.2. Stehende Asana-Variationen
  - 3.6.3. Variationen von sitzenden und liegenden Asanas
  - 3.6.4. Abschließende und erholsame Asana-Variationen





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

“

*Ein 100%iger akademischer Online-Studiengang mit den aktuellsten Informationen über Asanas, Ausrichtungen und Variationen zur Anwendung in der Yoga-Therapie"*



# 05 Methodik

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

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





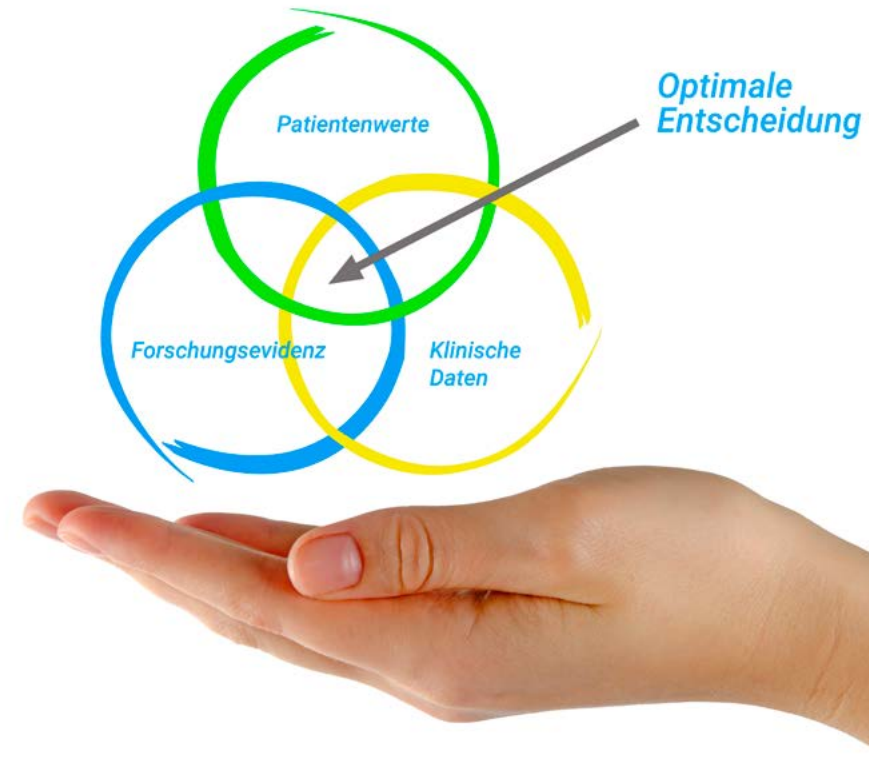
“

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

## 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.

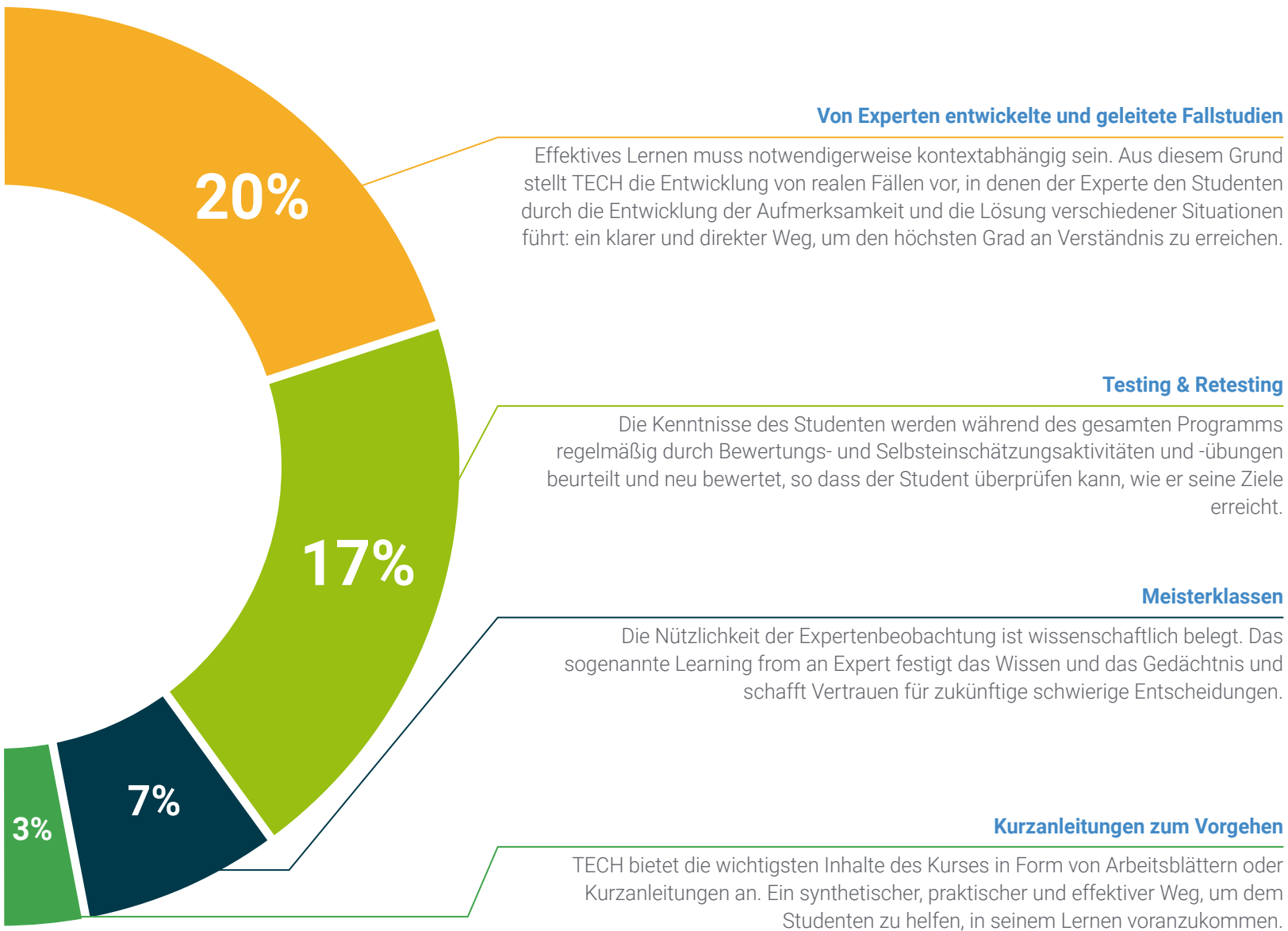
Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



#### 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 Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz 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 Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz 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 Technologische Universität**.

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

Titel: **Universitätsexperte in Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der Yoga-Therapie**

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

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

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

# Universitätsexperte

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

