

# Universitätskurs

Biomechanik von Boden-Asanas  
und Anpassungen mit Stützen





## Universitätskurs

### Biomechanik von Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützen

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

Internetzugang: [www.techtute.com/de/medizin/universitatskurs/biomechanik-boden-asanas-anpassungen-stutzen](http://www.techtute.com/de/medizin/universitatskurs/biomechanik-boden-asanas-anpassungen-stutzen)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kursleitung

---

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

---

Seite 18

05

Methodik

---

Seite 22

06

Qualifizierung

---

Seite 30

# 01

# Präsentation

Studien über das Praktizieren von Yoga zeigen eine deutliche Verbesserung bei Patienten mit Muskelschmerzen, Erkrankungen des Bewegungsapparates oder während der Schwangerschaft. Es ist jedoch notwendig, sowohl die Biomechanik als auch die verschiedenen Elemente, die für die Durchführung zur Verfügung stehen, zu beherrschen. In diesem Sinne ist es unerlässlich, dass das medizinische Fachpersonal, das diese Disziplin in seine Therapie einbezieht, über die aktuellsten und präzisesten Informationen auf diesem Gebiet verfügt. Aus diesem Grund wurde diese 6-wöchige 100% Online-Weiterbildung mit den aktuellsten und vollständigsten Inhalten über Boden-Asanas, die verwendeten Stützen und die biomechanische Studie entwickelt. Eine einzigartige Gelegenheit, Ihr Wissen durch ein Programm auf den neuesten Stand zu bringen, das von den besten Spezialisten auf diesem Gebiet entwickelt wurde.





“

*Eine einzigartige akademische Reise zu den Themen, die Sie in der Biomechanik der Boden-Asanas und der im Yoga verwendeten Stützen suchen"*

Die Praxis des Yoga ermöglicht es den Patienten, ihre Körperhaltung zu korrigieren, die Ausrichtung der Wirbelsäule zu verbessern, das Verletzungsrisiko zu verringern und eine größere Flexibilität zu erlangen, um nur einige der Vorteile zu nennen. Aus diesem Grund integrieren viele Ärzte diese körperliche Aktivität je nach Krankheitsbild des Patienten in eher traditionelle Behandlungen.

Es ist daher unerlässlich, die verschiedenen Bodenübungen, ihre Biomechanik, ihre Vorteile und Kontraindikationen zu kennen. Genau darum geht es bei diesem 100% Online-Programm, das von echten Spezialisten der Yogatherapie mit einer etablierten Karriere in diesem Bereich entwickelt wurde.

Es handelt sich um ein einzigartiges Programm mit international anerkannten Experten, die ihre ganze Erfahrung und ihr tiefes Wissen über die verschiedenen Asanas auf dem Boden, ihre Ausführung und die Verwendung von Steinen, Gürteln oder Stühlen zu ihrer Ausführung in den Inhalt eingebracht haben. Es gibt eine Meisterklasse, die von einer angesehenen Fachkraft abgehalten wird, detaillierte Videos, Fachliteratur und Fallstudien, auf die man jederzeit und überall zugreifen kann.

Die Studenten benötigen lediglich ein digitales Gerät mit Internetzugang, um den Lehrplan dieses Universitätslehrgangs zu jeder Tageszeit einsehen zu können. Die Methode des *Relearning*, die auf der ständigen Wiederholung der wichtigsten Konzepte beruht, ermöglicht es den Studenten, diese leicht zu festigen und die langen Studienzeiten zu verkürzen. Auf diese Weise ist diese akademische Option ideal für diejenigen, die ihre täglichen Verpflichtungen mit einem qualitativ hochwertigen Universitätsprogramm in Einklang bringen möchten.

Dieser **Universitätskurs in Biomechanik von Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützen** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Seine herausragendsten 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 Vorträge, 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 Universitätsabschluss mit 150 Unterrichtsstunden für fortgeschrittene Inhalte in Biomechanik der Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützen“*

“

*Eine akademische Route, die Sie dazu bringt, sich mit den verschiedenen Stützen oder Requisiten zu beschäftigen, die bei den Varianten der sitzenden und liegenden Asanas verwendet werden"*

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

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situiertes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

*TECH passt sich Ihrer Agenda und Ihrer Motivation an, Ihr Wissen ständig zu aktualisieren.*

*Erforschen Sie die Unterschiede zwischen restorativem und therapeutischem Yoga, wann immer Sie wollen, bequem von Ihrem Tablet mit Internetanschluss aus.*



# 02 Ziele

TECH hat diesen Universitätsabschluss mit dem Ziel konzipiert, medizinischen Fachkräften die detailliertesten Informationen über die Biomechanik des Bodens und unterstützende Anpassungen zu vermitteln. Auf diese Weise werden die Studenten während der 6 Wochen in der Lage sein, die verschiedenen Techniken zur Behandlung von Patienten mit Stress, Muskelverspannungen oder Pathologien des Bewegungsapparates in ihre Behandlungen einzubeziehen.







“

*Ihnen steht eine große Menge an zusätzlichem Material zur Verfügung, um sich gründlich über die Vorteile der Boden-Asanas zu informieren”*



## Allgemeine Ziele

---

- ♦ Integrieren der Kenntnisse und Fähigkeiten, die für die korrekte Gestaltung und Anwendung von Yogatherapietechniken 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 in die Grundlagen der Biomechanik und deren Anwendung auf therapeutische Yoga Asanas
- ♦ Beschreiben der Anpassung der Yoga Asanas an die Krankheiten jeder Person
- ♦ Vertiefen des Studiums der neurophysiologischen Grundlagen bestehender Meditations- und Entspannungstechniken





## Spezifische Ziele

---

- ◆ 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 Sie diese sicher und effektiv ausführen
- ◆ 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
- ◆ Lernen, die verschiedenen Arten von Stützen (Blöcke, Gürtel und Sattel) kennen und wie man sie zur Verbesserung der Biomechanik von Boden-Asanas einsetzt
- ◆ 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



*Die Fallstudien bringen Ihnen die aktuellste Methodik zur Ausführung von Boden-Asanas mit verschiedenen Stützen näher“*

# 03

## Kursleitung

TECH hat für diesen Universitätskurs ein exzellentes Dozententeam zusammengebracht, das aufgrund seines Wissens und seiner beruflichen Erfahrung auf dem Gebiet des therapeutischen Yoga ausgewählt worden ist. Auf diese Weise haben die Studenten garantiert Zugang zu den umfassendsten und aktuellsten Informationen über die Biomechanik von Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützen, ohne dabei den präzisen Ansatz zu verlieren, den wissenschaftliche Erkenntnisse auf diesem Gebiet bieten.



“

*Bringen Sie sich in der Yoga-Therapie auf den neuesten Stand durch erstklassige Inhalte, die von einem der führenden Ausbilder des Integral Yoga Institute of New York erstellt wurden”*

## 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 Fettleibigkeit behandelt. Auch besitzt 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

---

- 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 Therapeutisches Yoga
- Gründerin der Air Core-Methode (Kurse, die TRX und Functional Training mit Yoga kombinieren).
- Ausbilderin in Yogatherapie
- Hochschulabschluss in Biowissenschaften an der Autonomen Universität von Madrid
- Ausbildung zur Lehrerin von: Ashtanga Yoga Progressiv, FisiomYoga, Myofasziales Yoga, Yoga und Krebs
- Kurs in Pilates Floor Pilates Instructor
- Kurs in Phytotherapie und Ernährung
- Kurs in Meditationslehrer





## 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
- ◆ Yogalehrerin für Schwangerschaft und Wochenbett im IEY Sevilla
- ◆ Lehrerin für Yoga Nidra, Yogatherapie und Shamanic Yoga, Sevilla
- ◆ Basis-Pilates-Lehrerin von FEDA
- ◆ Lehrerin für Pilates am Boden mit Geräten
- ◆ Fortgeschrittene Technikerin für Fitness und Personal Training von der FEDA
- ◆ Ausbilderin für Spinning Start I von der spanischen Föderation für Spinning
- ◆ Ausbilderin für Power Dumbbell von der Aerobic and Fitness Association
- ◆ Chiropraktiker in Chiromassage von der Schule für Chiromassage und Therapien
- ◆ Fortbildung in Lymphdrainage durch PRAXIS, Sevilla

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

# 04

## Struktur und Inhalt

Eines der Elemente, die diesen Universitätskurs auszeichnen, ist die hohe Qualität der didaktischen Inhalte. Dank der fortschrittlichsten pädagogischen Hilfsmittel hat der Student die Möglichkeit, sich auf attraktive und dynamische Weise in die Biomechanik von Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützen zu vertiefen. All dies in nur 6 Wochen und mit einer virtuellen Bibliothek, die 24 Stunden am Tag von jedem digitalen Gerät mit Internetanschluss aus zugänglich ist.





“

*Dank der Relearning-Methode können Sie die Konzepte, die in dieser fortgeschrittenen Universitätsqualifikation behandelt werden, auf einfachere Weise konsolidieren"*

**Modul 1.** Aufschlüsselung der wichtigsten Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützungen

- 1.1. Wichtigste Boden-Asanas
- 1.2. Liegestütze in Rückenlage
- 1.3. Seitliche Beugungen und Drehungen
- 1.4. Locking-Asanas
- 1.5. Umgekehrt
- 1.6. Blöcke
- 1.7. Gürtel
- 1.8. Stuhl-Asanas
- 1.9. Stuhl-Yoga
- 1.10. Stärkende Asanas





“

*Ein 100%iger Online-Universitätskurs mit qualitativ hochwertigem Lehrmaterial über die Biomechanik der Boden-Asanas"*

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.

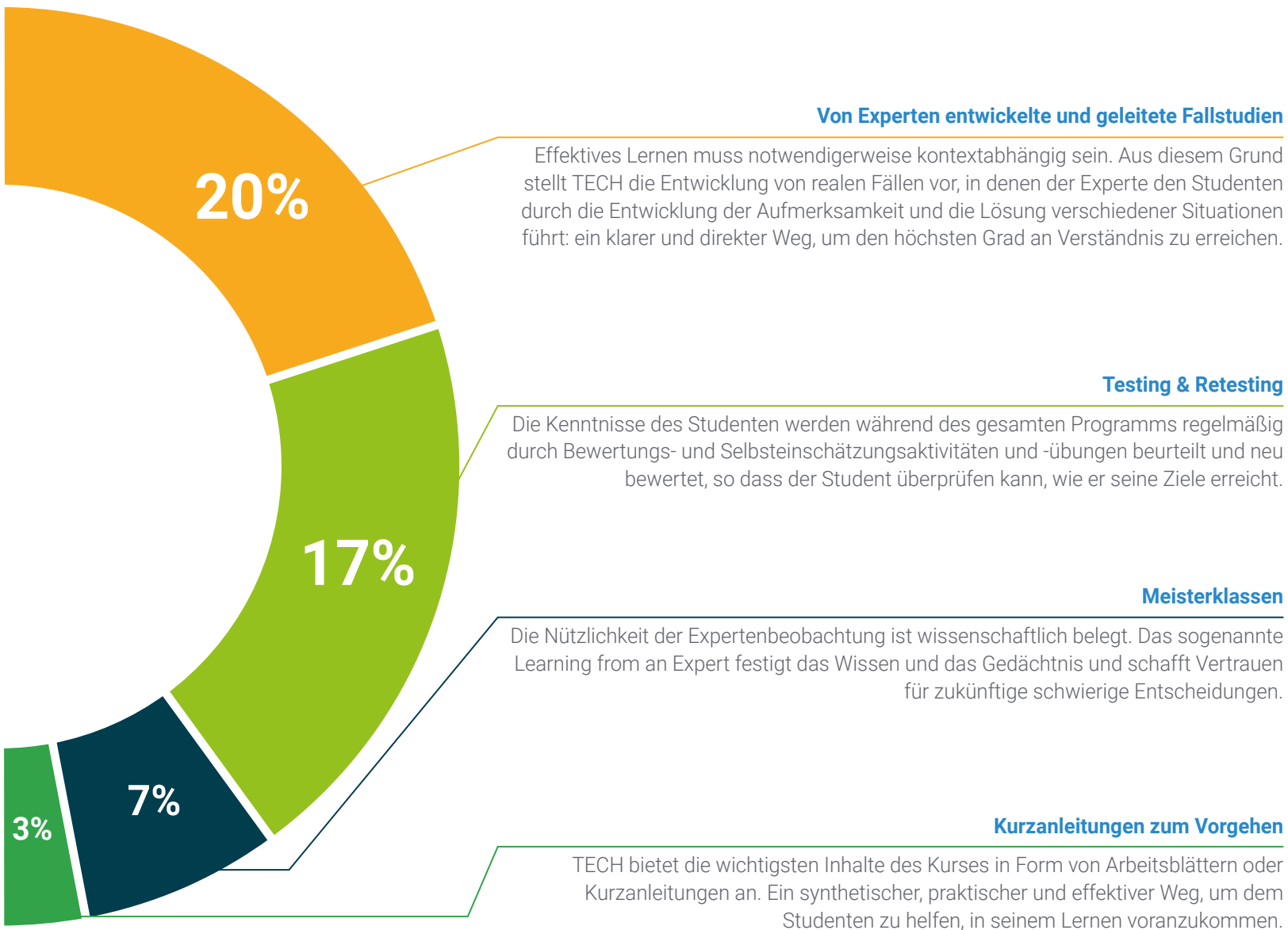
Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



#### 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 Universitätskurs in Biomechanik von Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützen 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 **Universitätskurs in Biomechanik von Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützen** 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: **Universitätskurs in Biomechanik von Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützen**

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 inn  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung institutionen  
virtuelles Klassenzimmer

**tech** technologische  
universität

### Universitätskurs

Biomechanik von Boden-Asanas  
und Anpassungen mit Stützen

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

# Universitätskurs

## Biomechanik von Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützen

