

Privater Masterstudiengang Yoga-Therapie





Privater Masterstudiengang Yoga-Therapie

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitude.com/de/physiotherapie/masterstudiengang/masterstudiengang-yoga-therapie

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kompetenzen

Seite 14

04

Kursleitung

Seite 18

05

Struktur und Inhalt

Seite 24

06

Methodik

Seite 34

07

Qualifizierung

Seite 42

01

Präsentation

Abgesehen von dem Boom, den Yoga in den letzten Jahren erlebt hat, konnte diese Aktivität einen Schritt weiter in den Alltag der Menschen vordringen und eine therapeutische Linie mit einem professionellen Ansatz ergänzen. Wissenschaftliche Studien auf diesem Gebiet haben ihm Auftrieb gegeben, indem sie zahlreiche wirksame Techniken für die klinische Behandlung von Patienten mit Angstzuständen oder Darmproblemen gefunden haben. So hat der Physiotherapeut in dieser Praxis einen wirksamen Weg der individuellen Betreuung entdeckt, der eine ständige Aktualisierung der Fälle erfordert, die für eine Intervention durch Yoga in Frage kommen. Aus diesem Bedürfnis heraus entstand diese 100%ige Online-Qualifikation, die das neueste Wissen über Asanas, die neurophysiologischen Grundlagen der Entspannung, Meditation und die Integration von Patienten mit gesundheitlichen Problemen vermittelt.





“

Dank dieses privaten Masterstudiengangs kann die Fachkraft ihr Wissen über therapeutisches Yoga mit Hilfe von spezialisierten Fachleuten aktualisieren“

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, wie wichtig die Praxis des therapeutischen Yoga für den Abbau von Cortisol ist, das Stress erzeugt, oder für die Ausschüttung von Endorphinen, die Patienten mit Angstzuständen zugute kommt. Ebenso wirkt sich die Verbesserung der Körperhaltung positiv auf Patienten mit Erkrankungen aus, die insbesondere den Bewegungsapparat betreffen.

Die Fortschritte, die mit der Praxis des Yoga erzielt wurden, haben dazu geführt, dass sich immer mehr Fachleute für seine Anwendung bei bestimmten Patienten entscheiden, um eine Verbesserung ihrer Pathologien zu erreichen und gesunde Gewohnheiten zu schaffen. In diesem Szenario sind es die Physiotherapeuten selbst, die eine ständige Aktualisierung ihres Wissens verlangen, um optimale Ergebnisse bei ihren Therapien zu erzielen. Dieser private Masterstudiengang vermittelt den Physiotherapeuten dank des didaktischen Materials, das von einem spezialisierten Dozententeam entwickelt wurde, ein umfassendes Wissen auf diesem Gebiet.

Die Fachleute werden also mit einem Programm konfrontiert, das einen theoretischen Ansatz präsentiert, aber großen Wert auf die Praxis legt. Aus diesem Grund ist ein ganzes Modul dem klinischen Ansatz gewidmet, mit Fallstudien von Patienten mit häufigen Krankheitsbildern und *Masterclasses* von einem international anerkannten Dozenten auf diesem Gebiet, die den Studenten ermöglichen, die wichtigsten Fortschritte, Techniken, Übungsprogramme und Entwicklungen in dieser Disziplin zu integrieren.

Ein international anerkannter Dozent für therapeutischen Yoga wird ebenfalls an diesem privaten Masterstudiengang teilnehmen. In einer Reihe von exklusiven Masterclasses haben Physiotherapeuten die Möglichkeit, die neuesten Nachrichten und Entwicklungen zu Themen wie den neurophysiologischen Grundlagen meditativer Techniken, der Anwendung und Integration von Asana-Techniken sowie den häufigsten Pathologien, die in der Yogatherapie behandelt werden, zu erfahren. All dies wird von einer der führenden Persönlichkeiten auf diesem Gebiet unterrichtet, was eine Lernerfahrung von internationaler Qualität garantiert.

TECH bietet eine ausgezeichnete Gelegenheit für diejenigen, die sich durch einen flexiblen Universitätsabschluss, der mit den anspruchsvollsten Aufgaben vereinbar ist, auf dem neuesten Stand der Yoga-Therapie halten möchten. Die Studenten benötigen lediglich ein elektronisches Gerät, um sich mit dem virtuellen Campus zu verbinden. Auf diese Weise können die Studenten ihr Studienpensum nach ihren Bedürfnissen einteilen, ohne Anwesenheitspflicht oder feste Unterrichtszeiten.

Dieser **Privater Masterstudiengang in Yoga-Therapie** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung von praktischen Fällen, die von Yoga-Experten vorgestellt werden
- ♦ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- ♦ Praktische Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens genutzt werden kann
- ♦ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- ♦ Theoretische 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



Ihnen steht eine Reihe von hervorragenden Masterclasses zur Verfügung, die von einem international renommierten Yoga-Therapeuten gehalten werden“

“

Ein Universitätsabschluss, der Ihnen die Möglichkeit gibt, sich auf dem neuesten Stand der Forschung über Atemtechniken und deren Vorteile zu halten“

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.

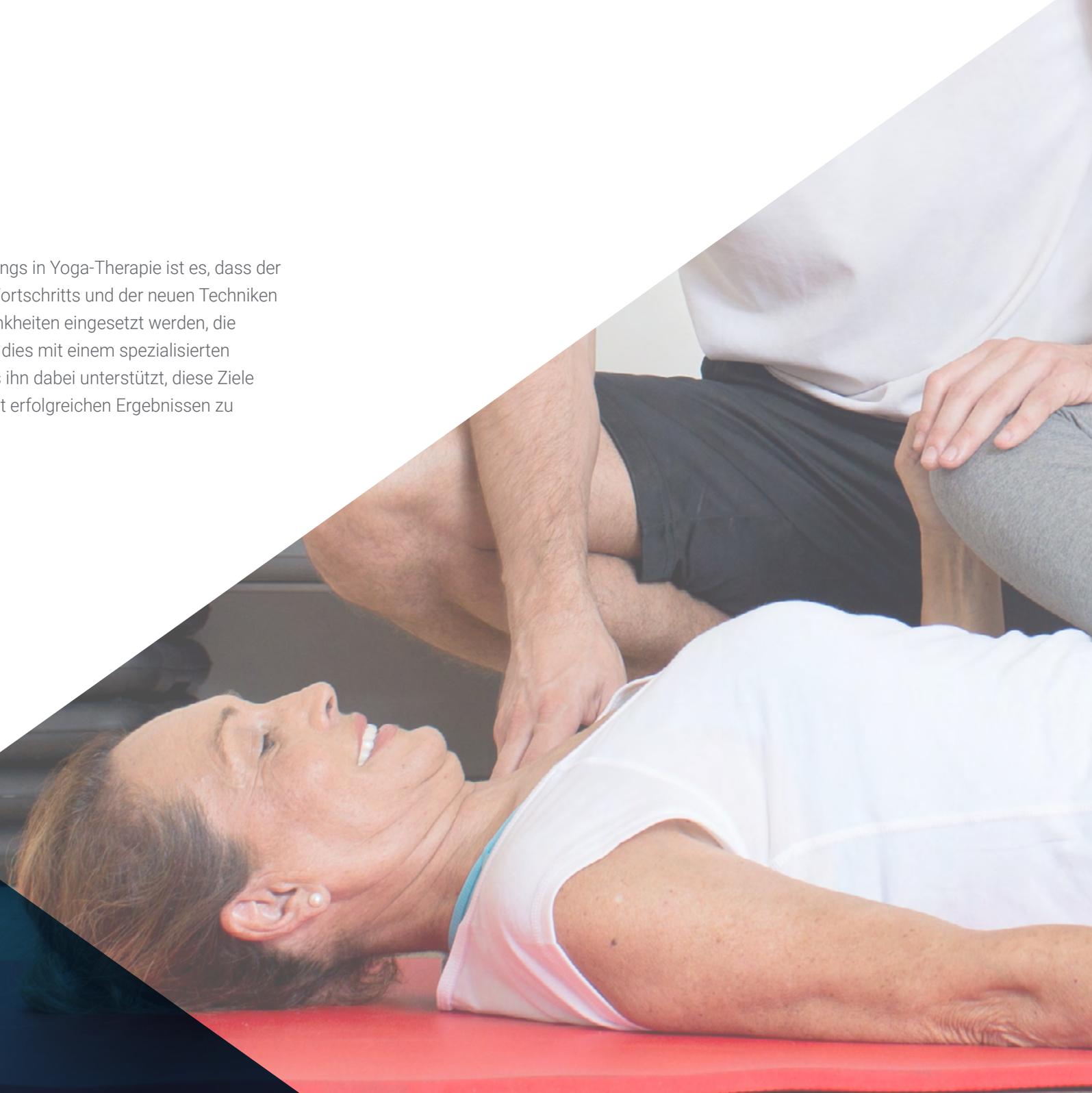
Es handelt sich um ein 100%iges Online-Programm, das flexibel und mit Ihrer beruflichen und privaten Arbeit vereinbar ist.

Es nutzt innovative didaktische Mittel, um Ihnen die theoretischen und praktischen Kenntnisse zu vermitteln, die Sie für die Haltungsbeurteilung und die Bewertung von Gelenk- und myofaszialen Ketten benötigen.



02 Ziele

Das Hauptziel dieses Privaten Masterstudiengangs in Yoga-Therapie ist es, dass der Physiotherapeut auf dem neuesten Stand des Fortschritts und der neuen Techniken ist, die zur Verbesserung von Patienten mit Krankheiten eingesetzt werden, die sie physisch und psychisch beeinträchtigen. All dies mit einem spezialisierten Dozententeam mit umfassender Erfahrung, das ihn dabei unterstützt, diese Ziele zu erreichen und ein individuelles Programm mit erfolgreichen Ergebnissen zu entwickeln.





“

*Vertiefen Sie Ihr Wissen über die
verschiedenen Konzepte des Yoga für
Kinder und ältere Menschen“*



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



Dieser Abschluss bietet Ihnen 100 klinische Fälle, in denen die Yoga-Therapie bei Patienten mit Autismus, Zerebralparese und körperlichen Behinderungen wirksam ist"





Spezifische Ziele

Modul 1. Struktur des Bewegungsapparates

- ♦ Eintauchen in die 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. Wirbelsäule, Instabilität und Verletzungen

- ♦ Beschreiben des Muskel-, Nerven- und Skelettsystems
- ♦ Eintauchen in die Anatomie und die Funktionen der Wirbelsäule
- ♦ Eingehen auf die Physiologie der Hüfte
- ♦ Beschreiben der Morphologie der oberen und unteren Gliedmaßen
- ♦ Eingehen auf das Zwerchfell und den *Core*

Modul 3. Anwendung von Asana-Techniken und deren Integration

- ♦ Eintauchen in 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
- ♦ Tieferes Eingehen auf die *Bandhas* und ihre Anwendung in der Yoga-Therapie

Modul 4. Biomechanik der Asanas im Stehen

- ♦ Eintauchen in die 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 Sie die Biomechanik nutzen können, um während dieser Haltungen Stabilität und Gleichgewicht zu erhalten
- ♦ Identifizieren der wichtigsten Bauchstreckungen und wie man die Biomechanik korrekt anwendet, um ihre Vorteile zu maximieren
- ♦ Eingehen auf die wichtigsten Dreh- und Hüftstellungen und wie man die Biomechanik anwendet, um sie sicher und effektiv auszuführen

Modul 5. Biomechanik Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützungen

- ♦ Identifizieren der wichtigsten Boden-Asanas, ihrer Variationen und wie man die Biomechanik korrekt anwendet, um ihre Vorteile zu maximieren
- ♦ Erlernen der biomechanischen Grundlagen der Locking-Asanas und wie 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 Sattel) und wie man sie einsetzt

Modul 6. Anwendung von Asana-Techniken und deren Integration

- ♦ Identifizieren der häufigsten Erkrankungen der Wirbelsäule und wie die Yogapraxis angepasst werden kann, um Verletzungen zu vermeiden
- ♦ Behandeln von degenerativen Erkrankungen und wie die Yogapraxis bei deren Management und der Reduzierung der Symptome helfen kann
- ♦ Eintauchen in Hexenschuss und Ischias und wie man therapeutisches Yoga anwendet, um Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern
- ♦ Erkennen von Skoliose und wie Sie die Yogapraxis anpassen können, um die Haltung zu verbessern und Beschwerden zu reduzieren
- ♦ Erkennen von Kniefehlstellungen und -verletzungen und wie Sie die Yogapraxis anpassen können, um ihnen vorzubeugen und die Genesung zu verbessern
- ♦ Erkennen von Schulterverletzungen und Anpassen der Yogapraxis, um Schmerzen zu reduzieren und die Beweglichkeit zu verbessern
- ♦ Erkennen von Pathologien des Handgelenks und der Schulter und wie die Yogapraxis angepasst werden kann, um Verletzungen vorzubeugen und Beschwerden zu reduzieren
- ♦ Erlernen der Grundlagen der Körperhaltung und der Anwendung der Biomechanik, um die Haltung zu verbessern und Verletzungen zu vermeiden
- ♦ Erkennen von Autoimmunerkrankungen und wie die Yogapraxis bei deren Bewältigung und Symptomlinderung helfen kann

Modul 7. Neurophysiologische Grundlagen von Entspannung und Meditation

- ♦ Eintauchen in die Geschichte und das Konzept der Faszien und ihre Bedeutung für die Yogapraxis
- ♦ Erforschen der verschiedenen Arten von Mechanorezeptoren in den Faszien und deren Anwendung in verschiedenen Yogastilen
- ♦ Aufzeigen der Notwendigkeit, den Begriff Faszien im Yoga-Unterricht anzuwenden, um eine effektivere und bewusstere Praxis zu ermöglichen

- Erkunden des Ursprungs und der Entwicklung des Begriffs Tensegrity und seiner Anwendung in der Yogapraxis
- Identifizieren der verschiedenen myofaszialen Bahnen und die spezifischen Haltungen für jede der Ketten
- Anwenden der Biomechanik der Faszien in der Yogapraxis, um Mobilität, Kraft und Flexibilität zu verbessern
- Identifizieren der wichtigsten posturalen Ungleichgewichte und deren Korrektur durch Yoga-Praxis und Biomechanik

Modul 8. Yoga in den verschiedenen evolutionären Momenten

- Erforschen der unterschiedlichen Bedürfnisse des Körpers und der Yogapraxis in verschiedenen Lebensabschnitten, wie Kindheit, Erwachsenenalter und Alter
- Erforschen, wie die Yogapraxis Frauen während des Menstruationszyklus und der Menopause helfen kann und wie man die Praxis an ihre Bedürfnisse anpassen kann
- Eingehen auf die Pflege und Praxis von Yoga während der Schwangerschaft und nach der Geburt und wie man die Praxis an die Bedürfnisse der Frauen in dieser Zeit anpassen kann
- Identifizieren der Angemessenheit der Yogapraxis für Menschen mit besonderen körperlichen und/oder sensorischen Bedürfnissen und wie Sie die Praxis an deren Bedürfnisse anpassen können
- Erfahren, wie spezifische Yogasequenzen für jede Entwicklungsstufe und jedes individuelle Bedürfnis erstellt werden können
- Identifizieren und Anwenden der bewährten Praktiken, um die Sicherheit und das Wohlbefinden während der Yogapraxis in verschiedenen Entwicklungsphasen und besonderen Situationen zu gewährleisten

Modul 9. Physiologie der Atemtechniken

- Beschreiben der Physiologie des Atmungssystems und wie sie mit der Pranayama-Praxis zusammenhängt
- Eintauchen in die verschiedenen Arten der Atmung und wie sie sich auf das Atmungssystem und den Körper im Allgemeinen auswirken

- Erkennen der verschiedenen Komponenten des Atems, wie Einatmung, Ausatmung und Zurückhalten, und wie jede einzelne die Physiologie des Körpers beeinflusst
- Vertiefen der Konzepte der Energiekanäle, oder Nadis, und wie sie mit der Physiologie der Atmung und der Praxis von Pranayama zusammenhängen
- Beschreiben der verschiedenen Arten von Pranayamas und wie sie sich auf die Physiologie von Körper und Geist auswirken
- Erkennen der grundlegenden Konzepte von Mudras und wie sie mit der Physiologie des Atems und der Praxis von Pranayama zusammenhängen
- Erforschen der Auswirkungen der Pranayama-Praxis auf die Physiologie des Körpers und wie diese Auswirkungen zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden beitragen können

Modul 10. Neurophysiologische Grundlagen von Meditation und Entspannungstechniken

- Beschreiben der neurophysiologischen Grundlagen von Meditations- und Entspannungstechniken in der Yogapraxis
- Eingehen auf die Definition des Mantra, seine Anwendung und seinen Nutzen in der Meditationspraxis
- Identifizieren der inneren Aspekte der Yoga-Philosophie, einschließlich Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi, und wie sie sich auf die Meditation beziehen
- Untersuchen der verschiedenen Arten von Gehirnströmen und wie sie während der Meditation im Gehirn auftreten
- Erkennen der verschiedenen Arten von Meditation und geführten Meditationstechniken und wie sie in der Yogapraxis angewendet werden
- Eingehen auf das Konzept der Achtsamkeit, seine Methoden und die Unterschiede zur Meditation
- Eingehen auf Savasana, wie man eine Entspannung anleitet, die verschiedenen Arten und Anpassungen
- Erkennen der ersten Schritte von Yoga Nidra und seiner Anwendung in der Yogapraxis

03

Kompetenzen

TECH hat einen Studiengang entwickelt, der darauf abzielt, die Kompetenzen und technischen Fähigkeiten des Physiotherapeuten auf dem Weg zur Aktualisierung seines Wissens über therapeutisches Yoga zu verbessern. Dies ermöglicht es der Fachkraft, die Asanas anzuwenden, Übungen zu verschreiben und sie an die körperlichen Merkmale des Patienten anzupassen. Die in diesem Programm enthaltenen Fallstudien ermöglichen es der Fachkraft, sich Situationen zu nähern, die sie direkt in ihrer täglichen Praxis anwenden kann.





“

Stärken Sie Ihre Fähigkeiten, die Probleme des Bewegungsapparates zu erkennen, bei denen Yoga-Übungen eine größere Wirkung haben"



Allgemeine Kompetenzen

- ♦ Anwenden der Yoga-Therapie unter klinischen Gesichtspunkten bei der Patientenbetreuung
- ♦ Erstellen spezifischer Programme entsprechend den Beschwerden und Eigenschaften des Patienten
- ♦ Fördern der Kommunikationsfähigkeiten mit den Patienten
- ♦ Behandeln der häufigsten Pathologien der Wirbelsäule, der Gelenke und des Muskelsystems
- ♦ Durchführen von Entspannungstechniken
- ♦ Anwenden der Grundlagen der Yoga-Therapie





Spezifische Kompetenzen

- Verbessern der psychomotorischen Koordination der Patienten
- Nutzen der Yoga-Therapie für die Behandlung
- Informieren von gesunden Patienten über die am besten geeigneten Haltungstechniken zur Vermeidung von Pathologien
- Anwenden von Yoga-Techniken, die dem Alter der Patienten entsprechen
- Anwenden von Yoga-Therapie als ergänzendes Instrument zu bestimmten Behandlungen
- Fördern der richtigen Praxis von Yoga-Techniken, um mögliche Verletzungen zu vermeiden

“

Melden Sie sich für ein 100%iges Online-Programm an, das Ihnen die notwendigen didaktischen Werkzeuge an die Hand gibt, um Ihr Wissen über die Biomechanik der Yoga-Asanas zu vertiefen"

04 Kursleitung

Um eine qualitativ hochwertige Hochschulbildung anbieten zu können, wählt TECH die Dozenten, die an den Studiengängen beteiligt sind, sorgfältig aus. So finden die Studenten in diesem privaten Masterstudiengang ein auf Yoga-Therapie spezialisiertes Management- und Dozententeam vor, das über umfangreiche Erfahrungen in Referenzzentren verfügt. Ihr beruflicher Hintergrund hat sie außerdem dazu gebracht, Patienten mit unterschiedlichen Pathologien und kognitiver Vielfalt zu betreuen. All dieses Wissen wird in den Lehrplan einfließen, auf den die Studenten in jedem Moment Zugriff haben.





“

Sie werden in der Lage sein, alle Fragen, die Sie bezüglich des Lehrplans haben, mit einem Dozententeam zu klären, das auf Physiotherapie spezialisiert ist und über Erfahrung in Yoga-Therapie verfügt"

Internationale Gastdirektorin

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 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 der Ausbilder am 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 funktionelles Training mit Yoga kombinieren)
- ♦ Ausbilderin in Yogatherapie
- ♦ Hochschulabschluss in Biowissenschaften von der Autonomen Universität von Madrid
- ♦ Kurs in Lehrkraft für: Progressives Ashtanga Yoga, FisiomYoga, Myofasziales Yoga, Yoga und Krebs
- ♦ Kurs in Ausbildung zur Floor-Pilates-Lehrkraft
- ♦ Kurs in Phytotherapie und Ernährung
- ♦ Kurs in Meditationslehrkraft

Professoren

Hr. Losada, Óscar

- ♦ Vinyasa Yoga und Power Yoga-Lehrer und Osteopath im Zentrum El árbol de la vida
- ♦ Vinyasa Yoga- und Power Yoga-Lehrer am Europäischen Institut für Yoga (IEY), Sevilla
- ♦ Yin Yoga-Lehrer im IEY in Barcelona
- ♦ Vinyasa Yoga- und Power Yoga-Lehrer im Gimnasio Fitness , Madrid
- ♦ Osteopath und Sportmasseur bei Gimnasio Fitness , Madrid
- ♦ Spezialist für Rocket Yoga bei IEY Huelva
- ♦ Spezialist für Therapeutisches Yoga, Yin Yoga und Faszien bei IEY Huelva
- ♦ Spezialist für Yoga für Kinder bei IEY Alicante
- ♦ Struktureller Osteopath II von Kabat
- ♦ Sportmassage und Chiromassage von Orthos
- ♦ Direktor des Europäischen Instituts für Yoga

Hr. Ferrer, Ricardo

- ♦ Direktor der Schule Centro de Luz
- ♦ Direktor der Nationalen Schule für Evolutionäres Reiki
- ♦ Ausbilder für *Hot Yoga* im Zentrum des Lichts
- ♦ Ausbilder für Power Yoga-Lehrer
- ♦ Ausbilder für Yoga-Lehrer
- ♦ Ausbilder für Ashtanga Yoga und Progressives Yoga
- ♦ Lehrer für Tai Chi und Qi Gong
- ♦ Lehrer für *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Lehrer für Sup Yoga

Fr. Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Koordinatorin des Europäischen Instituts für Yoga
- ♦ Yoga- und Meditationslehrerin am IEY
- ♦ Spezialistin für Integrales Yoga und Meditation
- ♦ Spezialistin für Vinyasa Yoga und Power Yoga
- ♦ Spezialistin für Yoga-Therapie

Fr. 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

Fr. García, Mar

- ♦ Direktorin und Ausbilderin des Yoga-Zentrums Satnam
- ♦ Yoga-Ausbilderin für Vinyasa Yoga
- ♦ Yoga-Lehrerin für spezielles Yoga
- ♦ Yoga-Lehrerin für Kinder- und Familienyoga



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

05

Struktur und Inhalt

Das Relearning-System, das von dieser akademischen Einrichtung in all ihren Qualifikationen verwendet wird, wird es den Studenten ermöglichen, den Lehrplan dieses Programms auf viel natürlichere Weise zu absolvieren. Auf diese Weise und mit innovativen Studienmitteln werden sie sich mit den neuen Trends in Yoga-Therapie, der Biomechanik und der Dynamisierung von Einzel- und Gruppensitzungen befassen. Und das alles bequem während der 12 Monate des Studiums dieses privaten Masterstudiengangs.





“

Aktualisieren Sie Ihr Wissen über Yoga-Therapie und entwerfen Sie eine therapeutische Sitzung, die auf schwangere Patientinnen zugeschnitten ist"

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 der Yoga-Therapie
 - 1.9.2. Die Rolle des Nervensystems bei der Muskelkontraktion und der Bewegungskontrolle
 - 1.9.3. Die Beziehung zwischen dem Nervensystem und dem Bewegungsapparat bei Haltung und Bewegung während der Praxis der Yoga-Therapie
 - 1.9.4. Die Bedeutung der neuromuskulären Kontrolle für die Prävention von Verletzungen und die Leistungssteigerung in der Praxis der Yoga-Therapie
- 1.10. Kontraktion der Muskeln
 - 1.10.1. Anatomie und Physiologie der Muskelkontraktion und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
 - 1.10.2. Die verschiedenen Arten der Muskelkontraktion und ihre Anwendung in der Praxis der Yoga-Therapie
 - 1.10.3. Die Rolle der neuromuskulären Aktivierung bei der Muskelkontraktion und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
 - 1.10.4. Die Bedeutung von Dehnung und Muskelkräftigung für die Prävention von Verletzungen und die Leistungssteigerung in der Praxis der Yoga-Therapie

Modul 2. Wirbelsäule, Instabilität und Verletzungen

- 2.1. Konzeptionelle Aspekte des Bewegungskontrollsystems und seiner Dysfunktionen im lumbopelvinen und zervikoskopulären Bereich
- 2.2. Muskelfunktionsstörungen
- 2.3. Propriozeptive Dysfunktionen und neuroplastische Veränderungen auf der Ebene des ZNS
- 2.4. Störungen der Genauigkeit, Dissoziation und Bewegungsqualität
- 2.5. Zusammenhang zwischen Störungen der motorischen Kontrolle und Sportverletzungen
- 2.6. Prüfung des lumbopelvinen Rhythmus und der lumbalen Instabilität
- 2.7. Analyse der Bewegungskontrolle durch Beobachtung
- 2.8. Test zur Bewertung des Muskelaktivierungsmusters und Test der muskulären Ausdauer
- 2.9. Sensomotorischer Test
- 2.10. Integration und klinische Argumentation

Modul 3. Anwendung von Asana-Techniken und deren Integration

- 3.1. Asana
 - 3.1.1. Definition von Asana
 - 3.1.2. Asana in den Yoga-Sutras
 - 3.1.3. Der tiefere Zweck von Asana
 - 3.1.4. Asana und Ausrichtung
- 3.2. Das Prinzip der minimalen Aktion
 - 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 3.2.2. Wie wendet man dieses Konzept in der Praxis an?
 - 3.2.3. Theorie der Gunas
 - 3.2.4. Einfluss der Gunas auf die Praxis
- 3.3. Stehende Asanas
 - 3.3.1. Die Bedeutung der stehenden Asanas
 - 3.3.2. Wie man an ihnen arbeitet
 - 3.3.3. Vorteile
 - 3.3.4. Kontraindikationen und Überlegungen
- 3.4. Sitzende und auf dem Rücken liegende Asanas
 - 3.4.1. Die Bedeutung der sitzenden Asanas
 - 3.4.2. Sitzende Asanas für die Meditation
 - 3.4.3. Liegende Asanas: Definition
 - 3.4.4. Vorteile von Rückenhaltungen

- 3.5. Dehnungs-Asanas
 - 3.5.1. Warum sind Dehnungen wichtig?
 - 3.5.2. Wie man sie sicher ausführt
 - 3.5.3. Vorteile
 - 3.5.4. Kontraindikationen
- 3.6. Beugungs-Asanas
 - 3.6.1. Die Bedeutung der Wirbelsäulenbeugung
 - 3.6.2. Ausführung
 - 3.6.3. Vorteile
 - 3.6.4. Häufige Fehler und wie man sie vermeidet
- 3.7. Rotations-Asanas: Drehungen
 - 3.7.1. Mechanik der Drehung
 - 3.7.2. Wie man sie richtig ausführt
 - 3.7.3. Physiologische Vorteile
 - 3.7.4. Kontraindikationen
- 3.8. Asanas in der Seitenbeuge
 - 3.8.1. Bedeutung
 - 3.8.2. Vorteile
 - 3.8.3. Häufige Fehler
 - 3.8.4. Kontraindikationen
- 3.9. Bedeutung von Gegenhaltungen
 - 3.9.1. Was sind sie?
 - 3.9.2. Wann man sie machen sollte
 - 3.9.3. Vorteile beim Üben
 - 3.9.4. Die am häufigsten verwendeten Gegenhaltungen
- 3.10. *Bandhas*
 - 3.10.1. Definition
 - 3.10.2. Die wichtigsten Bandhas
 - 3.10.3. Wann man sie anwendet
 - 3.10.4. Bandhas und Yoga-Therapie

Modul 4. Biomechanik der Asanas im Stehen

- 4.1. Biomechanik der Tadasana
 - 4.1.1. Bedeutung
 - 4.1.2. Vorteile
 - 4.1.3. Ausführung
 - 4.1.4. Der Unterschied zu Samasthiti
- 4.2. Biomechanik des Sonnengrußes
 - 4.2.1. Klassiker
 - 4.2.2. Typ a
 - 4.2.3. Typ b
 - 4.2.4. Anpassungen
- 4.3. Biomechanik der stehenden Asanas
 - 4.3.1. Utkatasana: Stuhlhaltung
 - 4.3.2. Anjaneyasana: tiefer Ausfallschritt
 - 4.3.3. Virabhadrasana I: Krieger I
 - 4.3.4. Utkata Konasana: Haltung der Göttin
- 4.4. Biomechanik der stehenden Asanas Wirbelsäulenbeugung
 - 4.4.1. Adho Mukha
 - 4.4.2. Pasrvotanassana
 - 4.4.3. Prasarita Padottanasana
 - 4.4.4. Uthanasana
- 4.5. Biomechanik der Asanas mit seitlicher Beugung
 - 4.5.1. Uthhita trikonasana
 - 4.5.2. Virabhadrasana II Krieger II
 - 4.5.3. Parighasana
 - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonasana
- 4.6. Biomechanik der Asana-Balance
 - 4.6.1. Vkrisana
 - 4.6.2. Utthita bis Padangustasana
 - 4.6.3. Natarajasana
 - 4.6.4. Garudasana

- 4.7. Biomechanik der Bauchstreckung
 - 4.7.1. Bhujangasana
 - 4.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
 - 4.7.3. Saral Bhujangasana: Sphinx
 - 4.7.4. Shalabhasana
- 4.8. Biomechanik der Extensionen
 - 4.8.1. Ustrasana
 - 4.8.2. Dhanurasana
 - 4.8.3. Urdhva Dhanurasana
 - 4.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 4.9. Biomecánica der Torsionen
 - 4.9.1. Paravritta Parsvakonasana
 - 4.9.2. Paravritta trikonasana
 - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 4.9.4. Paravritta Utkatasana
- 4.10. Biomechanik der Hüfte
 - 4.10.1. Malasana
 - 4.10.2. Badha Konasana
 - 4.10.3. Upavista Konasana
 - 4.10.4. Gomukhasana

Modul 5. Biomechanik Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützen

- 5.1. Biomechanik der wichtigsten Boden-Asanas
 - 5.1.1. Marjaryasana- Bitilasana
 - 5.1.2. Vorteile
 - 5.1.3. Varianten
 - 5.1.4. Dandasana
- 5.2. Biomechanik von Dehnungen in Rückenlage
 - 5.2.1. Paschimottanasana
 - 5.2.2. Janu sirsasana
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
 - 5.2.4. Kurmasana

- 5.3. Biomechanik des Verdrehens und seitlichen Kippens
 - 5.3.1. Ardha Matsyendrasana
 - 5.3.2. Vakrasana
 - 5.3.3. Bharadvajasana
 - 5.3.4. Parivrita janu sirsasana
- 5.4. Biomechanik der Schluss-Asanas
 - 5.4.1. Balasana
 - 5.4.2. Supta Badha Konasana
 - 5.4.3. Ananda Balasana
 - 5.4.4. Jathara Parivartanasana A und B
- 5.5. Biomechanik der Umkehrung
 - 5.5.1. Vorteile
 - 5.5.2. Kontraindikationen
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. Sarvangasana
- 5.6. Biomechanik der Blocks
 - 5.6.1. Was sind sie und wie kann man sie verwenden?
 - 5.6.2. Stehende Asana-Variationen
 - 5.6.3. Variationen von sitzenden und liegenden Asanas
 - 5.6.4. Abschließende und erholsame Asana-Variationen
- 5.7. Biomechanik des Gürtels
 - 5.7.1. Was sind sie und wie kann man sie verwenden?
 - 5.7.2. Stehende Asana-Variationen
 - 5.7.3. Variationen von sitzenden und liegenden Asanas
 - 5.7.4. Abschließende und erholsame Asana-Variationen
- 5.8. Biomechanik der Stuhl-Asanas
 - 5.8.1. Was ist es?
 - 5.8.2. Vorteile
 - 5.8.3. Sonnengruß auf dem Stuhl
 - 5.8.4. Stuhl-Tadasana

- 5.9. Biomechanik des Stuhl-Yoga
 - 5.9.1. Dehnungen
 - 5.9.2. Dehnungen
 - 5.9.3. Drehungen und Neigungen
 - 5.9.4. Umgekehrt

Modul 6. Anwendung von Asana-Techniken und deren Integration

- 6.1. Technisch-methodische Grundlagen. Grundübungen und Progressionen
- 6.2. Planung und Verschreibung von Übungen
- 6.3. Anwendung von Asanas und Körperhaltungen
- 6.4. Grundsätze und Kriterien für den Aufbau einer Sitzung
- 6.5. Gestaltung einer therapeutischen Yoga-Sitzung. Leitung und Dynamisierung von Einzel- und Gruppensitzungen

Modul 7. Neurophysiologische Grundlagen von Entspannung und Meditation

- 7.1. Neurophysiologie der Hirnaktivität
 - 7.1.1. Was ist Neurophysiologie?
 - 7.1.2. Gehirnwellen
 - 7.1.3. Verstärkung von Yoga in der menschlichen Neurophysiologie
 - 7.1.4. Schlussfolgerungen
- 7.2. Westliche Entspannungstechniken (Mezieres, Vittoz, Benson, Jacobson, Schultz)
 - 7.2.1. Einführung
 - 7.2.2. Manifestationen der Entspannung
 - 7.2.3. Die am häufigsten verwendeten westlichen Entspannungstechniken
 - 7.2.3.1. Progressive Entspannung
 - 7.2.3.2. Psychosensorische Entspannung
 - 7.2.3.3. Techniken zur Visualisierung
- 7.3. Die am häufigsten verwendeten orientalischen Entspannungstechniken. (Transzendente Meditation, Maharishi Mahesh Yogi, Paramahansa Yogananda, Osho)
 - 7.3.1. Maharishi Mahesh Yogi's Transzendente Meditation (TM)
 - 7.3.2. Paramahansa Yogananda
 - 7.3.3. Osho

- 7.4. Atemkontrolle, Pranayamas, Bandhas
 - 7.4.1. Atmung, Pranayama und Bandhas
 - 7.4.1.1. Bandhas
 - 7.4.2. Arbeit mit der Atmung
- 7.5. Prana, Nadis, Kundalini und Mudras
 - 7.5.1. Einführung
 - 7.5.2. Prana
 - 7.5.3. Arten von Prana
 - 7.5.5. Nadis
 - 7.5.6. Kundalini
 - 7.5.7. Mudras
 - 7.5.7.1. Gyan mudra
 - 7.5.7.2. Shuni mudra
 - 7.5.7.3. Surya mudra
 - 7.5.7.4. Buddhi mudra
 - 7.5.7.5. "Ausdehnung der Planeten"
 - 7.5.7.6. Mudra des Christus
 - 7.5.7.7. Schloss der Venus
 - 7.5.7.8. Bärenschloss
 - 7.5.7.9. Mudra des Gebets
 - 7.5.7.10. Buddha Mudra
 - 7.5.7.11. Mudra des Bettlers
 - 7.5.7.12. Andere Mudras
- 7.6. Energie und die fünf Elemente
 - 7.6.1. Was ist Energie?
 - 7.6.1.1. Energie in lebenden Dingen
 - 7.6.1.2. Das Verhalten der Energie im gesamten Kosmos oder Universum
 - 7.6.1.3. Der Bing-Bang: der Ursprung des Kosmos
 - 7.6.2. Yin und Yang: das duale Verhalten der Energie
 - 7.6.2.1. Merkmale von Yin und Yang
 - 7.6.2.2. Grundlegende Prinzipien der Yin-Yang-Theorie
 - 7.6.3. Ein vollständiger Zyklus in fünf Phasen: die fünf Elemente
 - 7.6.3.1. Entstehung und Entwicklung der Erde, ihre Phasen und Beziehung zu den fünf Elementen

- 7.6.4. Die fünf Elemente, das Verhalten und die Beziehung zwischen ihnen: das „Gesetz der Erzeugung“ und das „Gesetz der Kontrolle“
 - 7.6.4.1. Gesetz der Generation
 - 7.6.4.2. Gesetz der Dominanz oder Kontrolle
- 7.7. Synchronität Chakren - Asana - Pranayama Bandha: Energiekreislauf
 - 7.7.1. Einführung
 - 7.7.2. Synchronisation durch Yoga
 - 7.7.3. Beispiel für die praktische Anwendung von Yoga-Synchronität
 - 7.7.4. Variablen, die die energetische Ebene beeinflussen. Stationen
 - 7.7.5. Stationen und Prinzipien des Ayurveda
 - 7.7.6. Variablen, die die drei Ebenen beeinflussen
 - 7.7.7. Licht und Energie

Modul 8. Yoga in den verschiedenen evolutionären Momenten

- 8.1. Kindheit
 - 8.1.1. Warum ist das wichtig?
 - 8.1.2. Vorteile
 - 8.1.3. Wie sieht eine Klasse aus?
 - 8.1.4. Beispiel für einen angepassten Sonnengruß
- 8.2. Frauen und der Menstruationszyklus
 - 8.2.1. Menstruationsphase
 - 8.2.2. Follikuläre Phase
 - 8.2.3. Ovulatorische Phase
 - 8.2.4. Lutealphase
- 8.3. Yoga und der Menstruationszyklus
 - 8.3.1. Ablauf der Follikelphase
 - 8.3.2. Ablauf der ovulatorischen Phase
 - 8.3.3. Ablauf der Lutealphase
 - 8.3.4. Abfolge während der Menstruation
- 8.4. Menopause
 - 8.4.1. Allgemeine Überlegungen
 - 8.4.2. Körperliche und hormonelle Veränderungen
 - 8.4.3. Vorteile der Praxis
 - 8.4.4. Empfohlene Asanas

- 8.5. Schwangerschaft
 - 8.5.1. Warum man es tun sollte
 - 8.5.2. Asanas im ersten Trimester
 - 8.5.3. Asanas im zweiten Trimester
 - 8.5.4. Asanas im dritten Trimester
- 8.6. Postpartum
 - 8.6.1. Körperliche Vorteile
 - 8.6.2. Geistige Leistungen
 - 8.6.3. Allgemeine Empfehlungen
 - 8.6.4. Übung mit dem Baby
- 8.7. Das Alter
 - 8.7.1. Die wichtigsten Pathologien, denen wir begegnen werden
 - 8.7.2. Vorteile
 - 8.7.3. Allgemeine Überlegungen
 - 8.7.4. Kontraindikationen
- 8.8. Körperliche Behinderung
 - 8.8.1. Hirnschädigung
 - 8.8.2. Schädigung des Rückenmarks
 - 8.8.3. Schäden an den Muskeln
 - 8.8.4. Wie man eine Klasse gestaltet
- 8.9. Sinnesbehinderung
 - 8.9.1. Gehör
 - 8.9.2. Visuell
 - 8.9.3. Sinnesorgane
 - 8.9.4. Wie man eine Sequenz entwirft
- 8.10. Allgemeine Überlegungen zu den häufigsten Behinderungen, denen wir begegnen werden
 - 8.10.1. Down-Syndrom
 - 8.10.2. Autismus
 - 8.10.3. Zerebrale Lähmung
 - 8.10.4. Intellektuelle Entwicklungsstörung

Modul 9. Physiologie der Atemtechniken

- 9.1. Physiologie des Pranayama
 - 9.1.1. Definition
 - 9.1.2. Ursprung
 - 9.1.3. Vorteile
 - 9.1.4. Konzept von Prana
- 9.2. Arten der Atmung
 - 9.2.1. Abdominal
 - 9.2.2. Thorakal
 - 9.2.3. Klavikulär
 - 9.2.4. Vollständige yogische Atmung
- 9.3. Reinigung der pranischen Energieleitbahnen oder Nadis
 - 9.3.1. Was sind die Nadis?
 - 9.3.2. Sushuma
 - 9.3.3. Ida
 - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Einatmung: puraka
 - 9.4.1. Abdominales Einatmen
 - 9.4.2. Zwerchfell- / Rippeneinatmung
 - 9.4.3. Allgemeine Überlegungen und Kontraindikationen
 - 9.4.4. Beziehung zu den Bandhas
- 9.5. Ausatmung: rechaka
 - 9.5.1. Abdominale Ausatmung
 - 9.5.2. Zwerchfell / Rippenausatmung
 - 9.5.3. Allgemeine Überlegungen und Kontraindikationen
 - 9.5.4. Beziehung zu den Bandhas
- 9.6. Einbehaltung: kumbakha
 - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 9.6.2. Bahya Kumbhaka
 - 9.6.3. Allgemeine Überlegungen und Kontraindikationen
 - 9.6.4. Beziehung zu den Bandhas

- 9.7. Physiologie der reinigenden Pranayamas:
 - 9.7.1. Douti
 - 9.7.2. Anunasika
 - 9.7.3. Nadi Shodana
 - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Physiologie der anregenden und erfrischenden Pranayamas
 - 9.8.1. Kapalabha
 - 9.8.2. Bastrika
 - 9.8.3. Ujjayi
 - 9.8.4. Shitali
- 9.9. Physiologie der regenerativen Pranayamas:
 - 9.9.1. Surya Bheda
 - 9.9.2. Kumbaka
 - 9.9.3. Samavritti
 - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. Physiologie der Mudras
 - 9.10.1. Was sind sie?
 - 9.10.2. Vorteile und wann sie einzubeziehen sind
 - 9.10.3. Die Bedeutung der einzelnen Finger
 - 9.10.4. Die wichtigsten Mudras, die in einer Praxis verwendet werden

Modul 10. Neurophysiologische Grundlagen von Meditation und Entspannungstechniken

- 10.1. Mantras
 - 10.1.1. Was sind sie?
 - 10.1.2. Vorteile
 - 10.1.3. Eröffnungs-Mantras
 - 10.1.4. Schluss-Mantras
- 10.2. Innere Aspekte des Yoga
 - 10.2.1. Pratyahara
 - 10.2.2. Dharana
 - 10.2.3. Dhyana
 - 10.2.4. Samadhi

- 10.3. Meditation
 - 10.3.1. Definition
 - 10.3.2. Körperhaltung
 - 10.3.3. Vorteile
 - 10.3.4. Kontraindikationen
- 10.4. Gehirnwellen
 - 10.4.1. Definition
 - 10.4.2. Klassifizierung
 - 10.4.3. Vom Schlaf zum Wachsein
 - 10.4.4. Während der Meditation
- 10.5. Arten der Meditation
 - 10.5.1. Spirituell
 - 10.5.2. Visualisierung
 - 10.5.3. Buddhistisch
 - 10.5.4. Bewegung
- 10.6. Meditationstechniken 1
 - 10.6.1. Meditation zur Erfüllung Ihrer Sehnsucht
 - 10.6.2. Meditation des Herzens
 - 10.6.3. Koryuhoo-Meditation
 - 10.6.4. Meditation des inneren Lächelns
- 10.7. Meditationstechniken 2
 - 10.7.1. Chakra-Reinigungsmeditation
 - 10.7.2. Meditation der liebenden Güte
 - 10.7.3. Meditation Geschenke der Gegenwart
 - 10.7.4. Meditation im Stillen
- 10.8. Mindfulness
 - 10.8.1. Definition
 - 10.8.2. Was sind sie?
 - 10.8.3. Wie man sie anwendet
 - 10.8.4. Techniken



- 10.9. Entspannung/ Savasana
 - 10.9.1. Schlusshaltung der Klasse
 - 10.9.2. Wie man sie ausführt und Anpassungen
 - 10.9.3. Vorteile
 - 10.9.4. Wie man eine Entspannung anleitet
- 10.10. Yoga Nidra
 - 10.10.1. Was ist Yoga Nidra?
 - 10.10.2. Wie sieht eine Sitzung aus?
 - 10.10.3. Phasen
 - 10.10.4. Beispiel für eine Sitzung

“

Vertiefen Sie sich in die westlichen und orientalischen Entspannungstechniken, die heute in der Yoga-Therapie am häufigsten verwendet werden“

06

Methodik

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

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





“

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

Bei TECH verwenden wir die Fallmethode

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren simulierten klinischen Fällen konfrontiert, die auf realen Patienten basieren und in denen sie Untersuchungen durchführen, Hypothesen aufstellen und schließlich die Situation lösen müssen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Methode. Die Physiotherapeuten/Kinesiologen 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 realen Bedingungen in der beruflichen Praxis der Physiotherapie 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. Physiotherapeuten/Kinesiologen, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten durch Übungen, die die Bewertung realer Situationen und die Anwendung von Wissen beinhalten.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fertigkeiten, die es den Physiotherapeuten/Kinesiologen 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.



Der Physiotherapeut/Kinesiologe lernt durch reale Fälle und die Bewältigung 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 65.000 Physiotherapeuten/Kinesiologen mit beispiellosem Erfolg in allen klinischen Fachbereichen fortgebildet, unabhängig von der praktischen 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 unseres 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 das Hochschulprogramm unterrichten werden, speziell für dieses Programm 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.



Physiotherapeutische Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt dem Studenten die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die aktuellsten physiotherapeutischen/kinesiologischen Techniken und 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 sie so oft anschauen können, wie Sie wollen.



Interaktive Zusammenfassungen

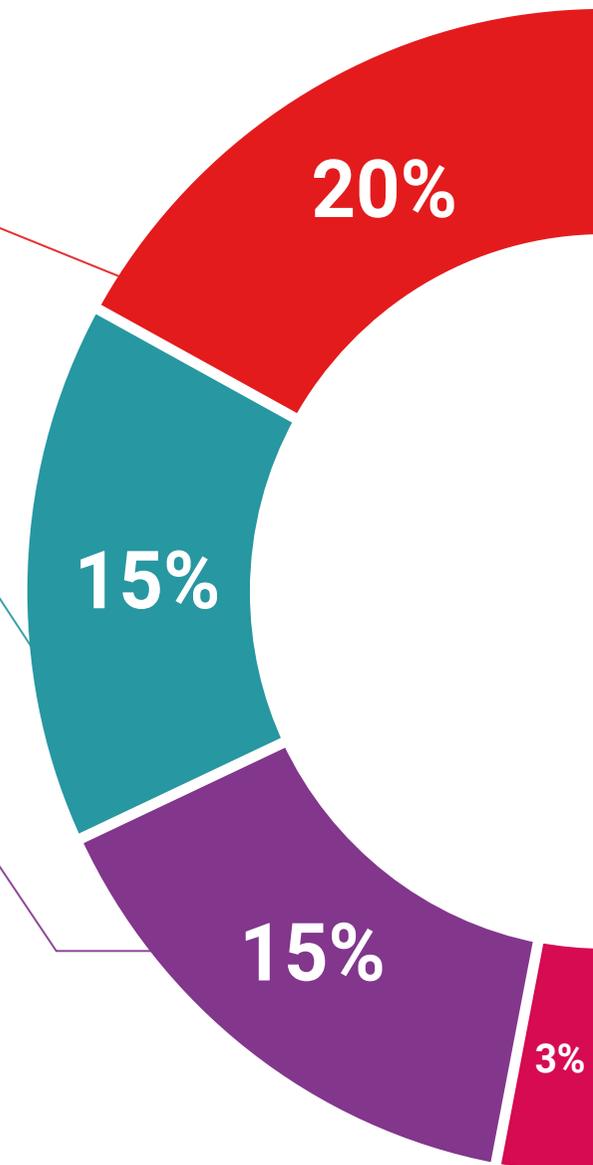
Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

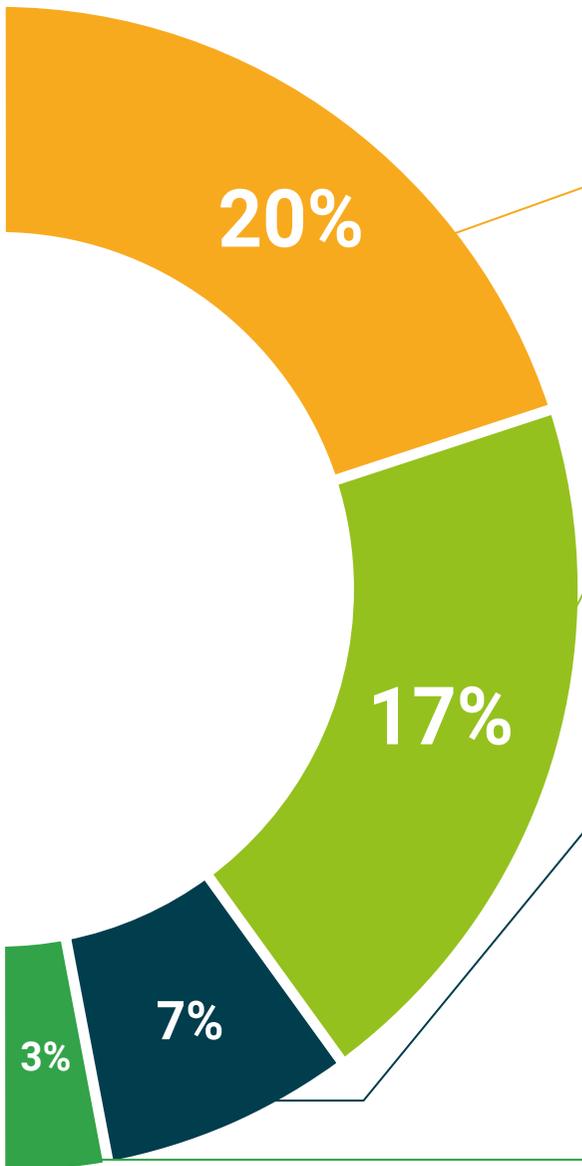
Dieses einzigartige System für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



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.





Von Experten entwickelte und geleitete Fallstudien

Effektives Lernen muss notwendigerweise kontextabhängig sein. Aus diesem Grund stellt TECH die Entwicklung von realen Fällen vor, in denen der Experte den Studenten durch die Entwicklung der Aufmerksamkeit und die Lösung verschiedener Situationen führt: ein klarer und direkter Weg, um den höchsten Grad an Verständnis zu erreichen.



Testing & Retesting

Die Kenntnisse des Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass der Student überprüfen kann, wie er seine Ziele erreicht.



Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt. Das sogenannte Learning from an Expert festigt das Wissen und das Gedächtnis und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



Kurzanleitungen zum Vorgehen

TECH bietet die wichtigsten Inhalte des Kurses in Form von Arbeitsblättern oder Kurzanleitungen an. Ein synthetischer, praktischer und effektiver Weg, um dem Studenten zu helfen, in seinem Lernen voranzukommen.



07

Qualifizierung

Der Privater Masterstudiengang in Yoga-Therapie garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss ohne lästige Reisen oder Formalitäten“

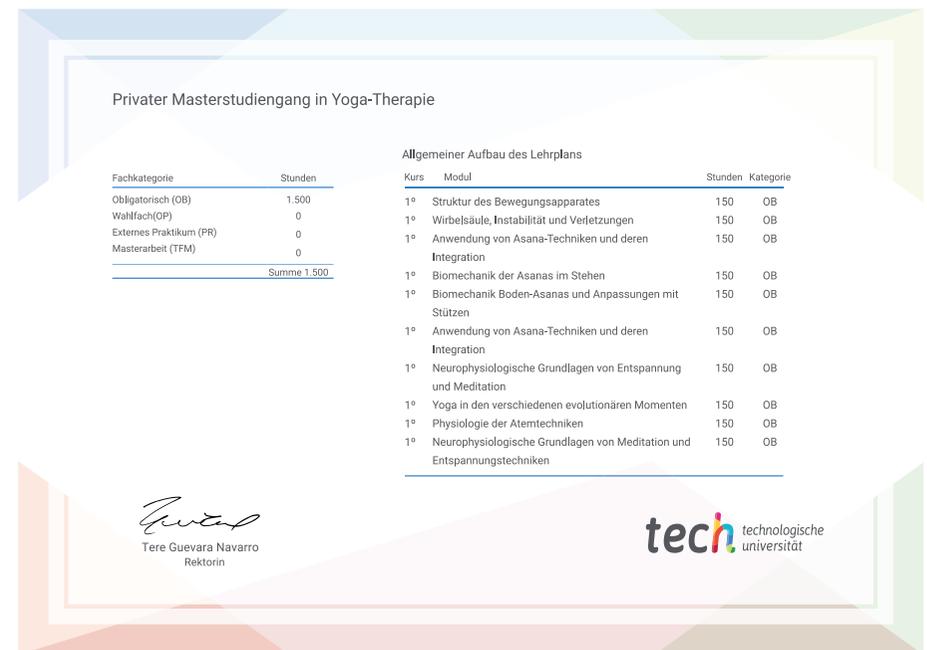
Dieser **Privater Masterstudiengang in Yoga-Therapie** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologischen Universität**.

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

Titel: **Privater Masterstudiengang in Yoga-Therapie**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **1.500 Std.**



*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

Privater Masterstudiengang Yoga-Therapie

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Privater Masterstudiengang Yoga-Therapie

