

# 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 Technische Universität**
- » Aufwand: **16 Std./Woche**
- » Zeitplan: **in Ihrem eigenen Tempo**
- » Prüfungen: **online**

Internetzugang: [www.techtute.com/de/sportwissenschaften/spezialisierung/spezialisierung-asanas-ausrichtungen-variationen-einsatz-yoga-therapie](http://www.techtute.com/de/sportwissenschaften/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 22

06

Qualifizierung

---

Seite 30

# 01

# Präsentation

Yoga hat sich als sehr wirksame Alternative erwiesen, nicht nur zur Verbesserung der körperlichen Verfassung der Menschen, die es praktizieren, sondern auch als optimales therapeutisches Instrument. Aus diesem Grund steigt die Zahl derer, die diese Disziplin praktizieren, so dass ein breites Wissen über die biomechanische Ausführung der Haltungen dieser Aktivität ein sehr wertvolles Element im Bereich des Sports und der körperlichen Aktivität darstellt. Vor diesem Hintergrund stellt TECH einen Studiengang vor, der die Studenten auf den neuesten Stand der Asanas, Ausrichtungen und Variationen bringt, und zwar zu 100% online, so dass sie flexibel und ohne starren Zeitplan studieren können.



“

*Dies ist die beste Gelegenheit, sich als Yoga-Experte beruflich weiterzuentwickeln. Schreiben Sie sich jetzt ein und beherrschen Sie die Asanas, Ausrichtungen und andere therapeutische Techniken dieser Disziplin"*

Beim therapeutischen Yoga werden die Asanas unter Berücksichtigung der körperlichen und geistigen Verfassung an die spezifischen Bedürfnisse und Einschränkungen der jeweiligen Person angepasst. Obwohl sich die meisten Anwendungen auf die Verbesserung der Beweglichkeit, der Durchblutung und der Körperhaltung der Patienten konzentrieren, werden die Möglichkeiten des Yoga heutzutage erweitert. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Yoga die Symptome von Krankheiten wie Arthritis, Asthma, Diabetes, Herzerkrankungen und Rückenschmerzen lindern kann. Diese Möglichkeiten werden von den Anwendern immer stärker nachgefragt, so dass die Fachleute gefordert sind, mit den wichtigsten Innovationen in diesem Bereich Schritt zu halten.

Vor diesem Hintergrund hat TECH diesen Universitätsexperten entwickelt, der Studenten die neuesten Erkenntnisse über die Anwendung von Asanas zur Verbesserung des Wohlbefindens von Sportlern und anderen Menschen vermittelt. Im Rahmen dieses Programms lernen die Studenten verschiedene Techniken, um Muskelschmerzen zu lindern und die Beweglichkeit der Patienten zu fördern. Auch die Biomechanik des menschlichen Körpers und Strategien zur Vermeidung von Fehlhaltungen bei therapeutischen Yogaübungen werden eingehend analysiert.

All diese Kompetenzen werden durch einen sehr umfassenden Lehrplan erreicht, in dem verschiedene Asanas und Ausrichtungen für bestimmte Gelenke und Schmerzen untersucht werden. Gegenhaltungen und ihre Bedeutung werden ebenfalls behandelt. Die Studenten werden sich auch mit verschiedenen Unterstützungen und Anpassungen beschäftigen.

All dies dank der *Relearning*-Methode, die es ihnen ermöglicht, während des Lernprozesses schnell und flexibel praktische Fähigkeiten zu entwickeln. Dieser Universitätsexperte enthält auch multimediale Ressourcen wie Videos und Infografiken, die dazu dienen, das Wissen der Studenten zu vertiefen. Diese Inhalte werden über die innovative TECH-Plattform vermittelt, die zu 100% online und von jedem internetfähigen Gerät weltweit zugänglich ist.

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 Fallstudien, die von Experten für Asanas, Ausrichtungen und Variationen zum Einsatz in der Yoga-Therapie vorgestellt werden
- ♦ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- ♦ Die praktischen Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens durchgeführt werden kann
- ♦ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- ♦ Theoretische 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



*Mit TECH werden Sie in der Lage sein, sich auf dem Gebiet des Yoga hervorzuheben und in Ihrer beruflichen Laufbahn weiter zu wachsen"*

“

*Ein Universitätsexperte, der alle Vorteile der Yoga-Therapie zur Vorbeugung von Krankheiten wie Arthritis anspricht“*

*Lernen Sie in Ihrem eigenen Tempo und bequem von zu Hause aus die Inhalte, die dieses Programm für Sie vorbereitet hat.*

*Beherrschen Sie auf spezielle Weise die Biomechanik der am häufigsten verwendeten Asanas im Bereich des Yoga.*

Das Dozententeam des Programms besteht aus Fachleuten des Sektors, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus renommierten Spezialisten aus 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.



# 02 Ziele

Dieser Universitätsexperte konzentriert sich auf die Aktualisierung der Kenntnisse und praktischen Fähigkeiten von Fachkräften für die korrekte Entwicklung von Asanas und Ausrichtungen in der Yoga-Therapie. Insbesondere werden Techniken und Haltungen erlernt, die dazu beitragen, Beschwerden des Bewegungsapparates zu lindern und das körperliche Wohlbefinden von Sportlern und anderen Patienten zu verbessern. Darüber hinaus bietet Ihnen dieses Programm von TECH einen umfassenden Überblick über die Biomechanik der verschiedenen Teile des menschlichen Körpers und die Behandlung latenter Pathologien in diesen Bereichen.







“

*Diese Fortbildung wird Sie in die Lage versetzen, Ihre körperlichen Fähigkeiten zu verbessern, um Variationen von Körperhaltungen in therapeutischen Yoga-Routinen umzusetzen”*



## Allgemeine Ziele

---

- Aneignen der Kenntnisse und Fähigkeiten, die für die korrekte Entwicklung 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 Pathologien jeder Person
- Vertiefen des Studiums der neurophysiologischen Grundlagen bestehender Meditations- und Entspannungstechniken



*Mit diesem Universitätsexperten kommen Sie der beruflichen Exzellenz näher. Schreiben Sie sich jetzt ein"*





## Spezifische Ziele

---

### Modul 1. 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 2: Analyse der wichtigsten stehenden Asanas

- ♦ 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 3: Aufschlüsselung der wichtigsten 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 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

# 03

## Kursleitung

Diese Fortbildung wird von einem Dozententeam unterrichtet, das von TECH sorgfältig ausgewählt wurde. Auf diese Weise können die Studenten ihr Wissen über die Techniken aktualisieren, die bei der Ausführung einer Haltung befolgt werden sollten, sowie über die Biomechanik, die der Körper zum Zeitpunkt der Praxis ausführt. Darüber hinaus werden die Studenten ihre Sicht auf den Kontext dieser Aktivität erweitern, indem sie sich auf die Vorteile konzentrieren, die Yoga für das körperliche und geistige Wohlbefinden bringt, da es eine der umfassendsten therapeutischen und sportlichen Aktivitäten der Gegenwart ist.



“

*Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, mit den besten Yoga-Profis zu lernen und Ihre Fähigkeiten unter ihrer persönlichen pädagogischen Anleitung zu perfektionieren”*

## 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

---

- 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 studieren können”*

## Leitung



### Fr. Escalona García, Zoraida

- Vizepräsidentin der spanischen Vereinigung für therapeutisches Yoga
- Gründerin der Air Core Methode (Kurse, die TRX und/oder funktionelles Training mit Yoga kombinieren)
- Ausbilderin in Yogatherapie
- Hochschulabschluss in Biowissenschaften an der UAM
- Kurs in Lehrkraft für: Ashtanga Yoga Progressiv, FisiomYoga, Myofasziales 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 2017 Sevilla IEY
- Aerial Yoga-Lehrerin 2017 Sevilla
- Ganzheitliche Yoga-Lehrerin im IEY Sevilla IEY
- Körperintelligenz TM Yoga, Level bei IEY Huelva
- Yoga-Lehrerin für Schwangerschaft und Wochenbett im IEY Sevilla IEY
- Lehrerin für Yoga Nidra, Yogatherapie und schamanisches Yoga
- Basis-Pilates-Lehrerin von FEDA
- Boden-Pilates-Lehrerin mit Geräten
- Fortgeschrittene Technikerin der FEDA für Fitness und Personal Training
- Trainerin Spinning Start I des spanischen Spinning-Verbandes
- Trainerin für Power Dumbbell vom Aerobic- und Fitnessverband
- Chiromassage-Therapeutin an der Höheren Schule für Chiromassage und Therapien
- Fortbildung in Lymphdrainage bei PRAXIS in Sevilla





# 04

## Struktur und Inhalt

Die Inhalte dieses Studiengangs wurden von führenden Experten für die Anwendung von Yoga als Therapiemethode entwickelt. Dadurch erhalten die Studenten ein Update über die neue Dynamik, in der sich diese Aktivität entwickelt und die Bedeutung, die sie für die Verbesserung der körperlichen Kondition hat. Darüber hinaus lernen die Studenten die am häufigsten verwendeten Haltungen in diesem Bereich und die Vorteile, die jede von ihnen für das Wohlbefinden des Einzelnen mit sich bringt, eingehend kennen.





“

*Dieser akademische Rundgang ermöglicht es Ihnen, Ihr Wissen über Yoga zu aktualisieren und die Asana-Techniken zu vertiefen, mit dem Ziel, durch diese Aktivität Physiotherapie zu betreiben”*

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

- 1.1. Asana
  - 1.1.1. Definition von Asana
  - 1.1.2. Asana in den Yoga-Sutras
  - 1.1.3. Der tiefere Zweck von Asana
  - 1.1.4. Asana 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 Gegenpolen
  - 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
- 2.2. Sonnengruß
- 2.3. Stehende Asanas
- 2.4. Stehende Asanas - Wirbelsäulenbeugung
- 2.5. Seitliche Beuge-Asanas
- 2.6. Balance-Asanas
- 2.7. Liegende Streckungen
- 2.8. Dehnungen
- 2.9. Drehungen
- 2.10. Hüfte

### Modul 3: Aufschlüsselung der wichtigsten Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützungen

- 3.1. Wichtigste Boden-Asanas
- 3.2. Liegestütze in Rückenlage
- 3.3. Seitliche Beugungen und Drehungen
- 3.4. Locking-Asanas
- 3.5. Umgekehrte
- 3.6. Blöcke
- 3.7. Gürtel
- 3.8. Stuhl-Asanas
- 3.9. Stuhl-Yoga
- 3.10. Stärkende Asanas

“

*Das Ziel von TECH ist es, Sie dabei zu unterstützen, sich in Ihrem Arbeitsbereich weiterzuentwickeln, und dieser Universitätsexperte ist der Beweis dafür. Fangen Sie jetzt an”*



# 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"*

## Fallstudie zur Kontextualisierung aller Inhalte

Unser Programm bietet eine revolutionäre Methode zur Entwicklung von Fähigkeiten und Kenntnissen. Unser Ziel ist es, Kompetenzen in einem sich wandelnden, wettbewerbsorientierten und sehr anspruchsvollen Umfeld zu stärken.

“

*Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die an den Grundlagen der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt rüttelt"*



*Sie werden Zugang zu einem Lernsystem haben, das auf Wiederholung basiert, mit natürlichem und progressivem Unterricht während des gesamten Lehrplans.*





*Der Student wird durch gemeinschaftliche Aktivitäten und reale Fälle lernen, wie man komplexe Situationen in realen Geschäftsumgebungen löst.*

## Eine innovative und andersartige Lernmethode

Dieses TECH-Programm ist ein von Grund auf neu entwickeltes, intensives Lehrprogramm, das die anspruchsvollsten Herausforderungen und Entscheidungen in diesem Bereich sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene vorsieht. Dank dieser Methodik wird das persönliche und berufliche Wachstum gefördert und ein entscheidender Schritt in Richtung Erfolg gemacht. Die Fallmethode, die Technik, die diesem Inhalt zugrunde liegt, gewährleistet, dass die aktuellste wirtschaftliche, soziale und berufliche Realität berücksichtigt wird.

**“** *Unser Programm bereitet Sie darauf vor, sich neuen Herausforderungen in einem unsicheren Umfeld zu stellen und in Ihrer Karriere erfolgreich zu sein* **”**

Die Fallmethode ist das von den besten Fakultäten der Welt am häufigsten verwendete Lernsystem. Die Fallmethode wurde 1912 entwickelt, damit Jurastudenten das Recht nicht nur auf der Grundlage theoretischer Inhalte erlernen. Sie bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, damit sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen konnten, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert.

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Mit dieser Frage werden wir bei der Fallmethode konfrontiert, einer handlungsorientierten Lernmethode. Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren realen Fällen konfrontiert. Sie müssen ihr gesamtes Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und ihre Ideen und Entscheidungen verteidigen.

## 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.

*Im Jahr 2019 erzielten wir die besten  
Lernergebnisse aller spanischsprachigen  
Online-Universitäten der Welt.*

Bei TECH lernen Sie mit einer hochmodernen Methodik, die darauf ausgerichtet ist, die Führungskräfte der Zukunft zu spezialisieren. Diese Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, wird Relearning genannt.

Unsere Universität ist die einzige in der spanischsprachigen Welt, die für die Anwendung dieser erfolgreichen Methode zugelassen ist. Im Jahr 2019 ist es uns gelungen, die Gesamtzufriedenheit unserer Studenten (Qualität der Lehre, Qualität der Materialien, Kursstruktur, Ziele...) in Bezug auf die Indikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität zu verbessern.





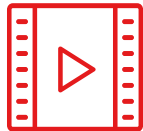
In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert. Mit dieser Methode wurden mehr als 650.000 Hochschulabsolventen mit beispiellosem Erfolg in so unterschiedlichen Bereichen wie Biochemie, Genetik, Chirurgie, internationales Recht, Managementfähigkeiten, Sportwissenschaft, Philosophie, Recht, Ingenieurwesen, Journalismus, Geschichte, Finanzmärkte und -instrumente fortgebildet. Dies alles in einem sehr anspruchsvollen Umfeld mit einer Studentenschaft mit hohem sozioökonomischem Profil und einem Durchschnittsalter von 43,5 Jahren.

*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.*

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften wissen wir nicht nur, wie wir Informationen, Ideen, Bilder und Erinnerungen organisieren, sondern auch, dass der Ort und der Kontext, in dem wir etwas gelernt haben, von grundlegender Bedeutung dafür sind, dass wir uns daran erinnern und es im Hippocampus speichern können, um es in unserem Langzeitgedächtnis zu behalten.

Auf diese Weise sind die verschiedenen Elemente unseres Programms im Rahmen des so genannten Neurocognitive Context-Dependent E-Learning mit dem Kontext verbunden, in dem der Teilnehmer seine berufliche Praxis entwickelt.

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.



#### 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.



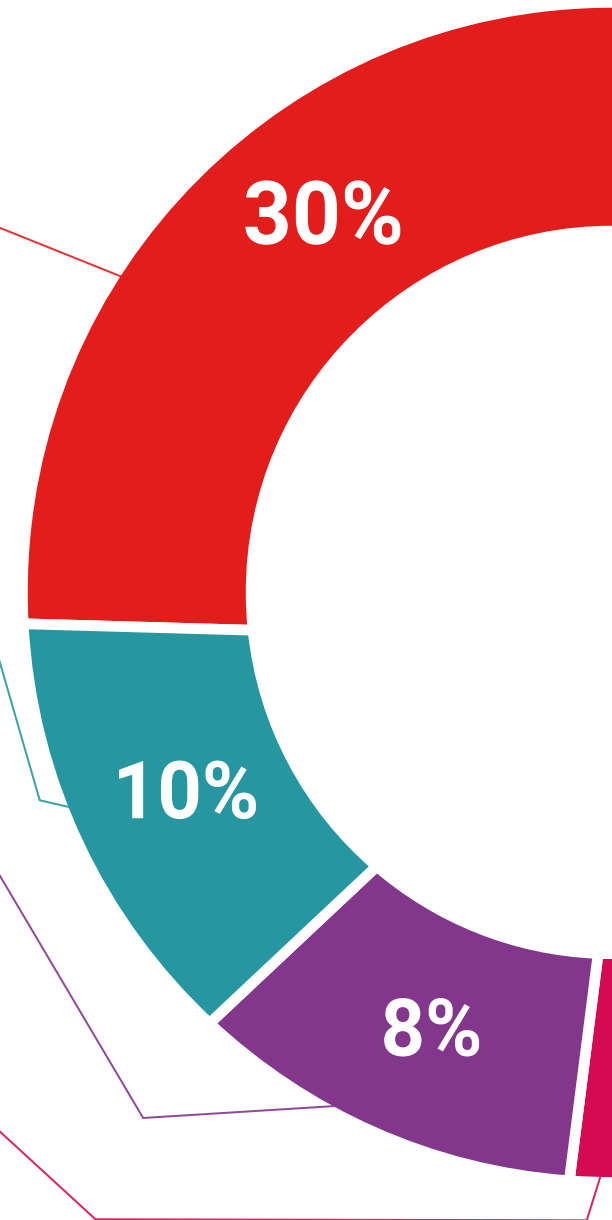
#### Übungen für Fertigkeiten und Kompetenzen

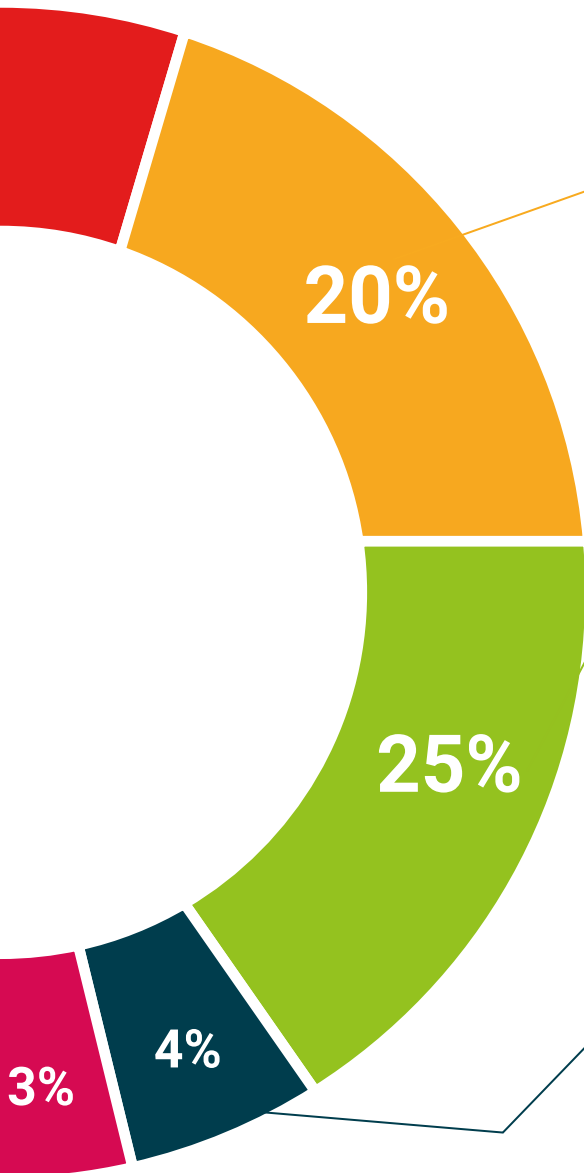
Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Übungen und Aktivitäten zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



#### 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.





#### Case Studies

Sie werden eine Auswahl der besten Fallstudien vervollständigen, die speziell für diese Situation ausgewählt wurden. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.



#### 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.



#### 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.



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**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **450 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. 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 institut  
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
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

# Universitätsexperte

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

