

Universitätsexperte

Verschiedene Yoga- Therapie-Techniken

Von der NBA unterstützt





tech technologische
universität

Universitätsexperte

Verschiedene Yoga- Therapie-Techniken

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitude.com/de/sportwissenschaften/spezialisierung/spezialisierung-verschiedene-yoga-therapie-techniken

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

Seite 18

05

Methodik

Seite 24

06

Qualifizierung

Seite 32

01 Präsentation

Physiologische Prozesse oder Phasen wie die Zeit nach der Geburt, die Menopause oder die Entwicklung von Säuglingen und Kindern bringen oft gewisse Schwierigkeiten für ihre korrekte Entwicklung mit sich. In diesem Zusammenhang ist körperliche Aktivität unerlässlich, ebenso wie die richtige Auswahl von Übungen und Therapieplänen. In diesem Zusammenhang ist Yoga zu einer immer gefragteren Disziplin geworden, da es durch verschiedene biomechanische Techniken und Entspannungsmethoden alternative Behandlungsmöglichkeiten für verschiedene Beschwerden bietet. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die Yoga-Lehrkräfte über die innovativsten biomechanischen Wellness-Methoden auf dem Laufenden sind, die derzeit in dieser Disziplin eingesetzt werden. Für sie hat TECH dieses 100%ige Online-Lernprogramm entwickelt, das ihnen dank der *Relearning*-Methode hilft, ihre Kenntnisse schnell und flexibel auf den neuesten Stand zu bringen.





“

Dank dieses Universitätsexperten beherrschen Sie die therapeutischen Zyklen des Yoga, seine korrekte Integration in die Sitzungen und die Erstellung hochwirksamer Genesungspläne"

Körperliche Verletzungen verursachen Stress und Ängste, sowohl bei Sportlern als auch bei Menschen, die nicht professionell Sport treiben. Der Genesungsprozess kann in manchen Fällen sehr belastend sein und bei den Betroffenen verschiedene Unsicherheiten hervorrufen. Aus diesem Grund haben sich bewusste Atemtechniken oder Pranayama zu einer der beliebtesten und wirksamsten Methoden entwickelt, um die Konzentration, die geistige Klarheit und die Lungenfunktion der Übenden zu verbessern. Diese und andere Trends der Yoga-Therapie werden zunehmend in Rehabilitationsprozessen und sogar zur Vorbeugung möglicher Schäden eingesetzt.

Vor diesem Hintergrund müssen Praktiker über die neuesten und innovativsten Arbeitsstrategien in diesem Bereich auf dem Laufenden bleiben. Dieses Wissen und diese Kompetenzen werden durch den Universitätsexperten von TECH vermittelt, in dem die Studenten ihre Fähigkeiten in dieser multidisziplinären Tätigkeit vervollkommen können.

Anhand eines sehr umfassenden Lehrplans werden sie eine Vorstellung davon entwickeln, wie eine Sitzung strukturiert werden kann, wobei die Bedürfnisse jeder Person und das Problem, das sie behandeln möchte, berücksichtigt werden. Darüber hinaus werden die Studenten in der Lage sein, die wirksamsten Protokolle zu analysieren, um den körperlichen Zustand der Benutzer bei spezifischen Beschwerden wie Muskel- oder Lendenschmerzen zu verbessern. Darüber hinaus werden sie sich eingehend mit den neurophysiologischen Grundlagen von Meditations- und Entspannungstechniken beschäftigen.

Während dieses Lernprozesses werden die Studenten von *Relearning* unterstützt, einer 100%igen Online-Methode, die von TECH konfiguriert wurde, um ihre praktischen Fähigkeiten auf die schnellste und flexibelste Weise zu erweitern. Zudem werden sie während des gesamten Studiums von Experten betreut, die auf dem Gebiet der Yoga-Therapie eine hervorragende Erfolgsbilanz vorweisen können. Außerdem haben die Studenten Zugang zu Videos, Infografiken und anderen multimedialen Materialien, die ihnen helfen, die komplexesten Konzepte dieses Fachgebiets zu verstehen.

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

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten in verschiedenen Yoga-Therapie-Techniken vorgestellt werden
- ♦ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- ♦ Er enthält praktische Übungen, in denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- ♦ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- ♦ Theoretische Lektionen, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ♦ Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, an diesem Universitätsexperten teilzunehmen und alle Ihre Fähigkeiten für das Management der Yoga-Therapie bei älteren Menschen zu aktualisieren"

“*Durch Relearning, Simulation realer Fälle und andere didaktische Methoden wird TECH Ihnen ermöglichen, verschiedene Strategien und Interventionspläne zur Behandlung von Sportverletzungen durch Yoga-Therapie zu beherrschen*“

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

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

Sie werden zusammen mit den besten Experten fortgeschrittene Entspannungstechniken wie Pranayama-Atmung und Kokyuhoo-Meditation analysieren.

Yoga hat sich als eine sehr wirksame Alternative zur Behandlung von Körperbeschwerden erwiesen und mit diesem Programm werden Sie in der Lage sein, Sitzungen anzuleiten, die diesem Ziel entsprechen.



02 Ziele

Das Hauptziel dieses Abschlusses ist es, den Fachleuten eine fortgeschrittene Weiterbildung in den Techniken zu bieten, die derzeit auf dem Gebiet der Yoga-Therapie eingesetzt werden. Dies geschieht durch aktualisierte Inhalte, die es ihnen ermöglichen, ihre Strategien und Rehabilitationspläne zu stärken und verschiedene Haltungen zu implementieren, die den Bedürfnissen und Anforderungen der Patienten entsprechen. Darüber hinaus wird jeder Student durch innovative didaktische Mittel wie *Relearning* und die Simulation von realen Fällen praktische Fähigkeiten in diesen Bereichen erwerben.





“

Erreichen Sie Ihr Ziel der Selbstverbesserung und aktualisieren Sie Ihr Wissen über die neuesten Fortschritte in der Yoga-Therapie mit diesem 100%igen Online-Programm"



Allgemeine Ziele

- Aneignen der Kenntnisse und Fähigkeiten, die für die korrekte Entwicklung und Anwendung von Techniken der Yoga-Therapie aus klinischer Sicht erforderlich sind
- Erstellen eines Yoga-Programms, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert
- Vertiefen der Asanas, die sich am besten für die Charakteristika der Person und die vorliegenden Verletzungen eignen
- Vertiefen der Studien zur Biomechanik und ihrer Anwendung auf Asanas in der Yoga-Therapie
- Beschreiben der Anpassung der Yoga-Asanas an die Krankheiten jeder Person
- Vertiefen des Studiums der neurophysiologischen Grundlagen bestehender Meditations- und Entspannungstechniken



Mit TECH erreichen Sie Spitzenleistungen und positionieren sich als Experte mit einem hohen Maß an Beherrschung der komplexesten Techniken der Yoga-Therapie"





Spezifische Ziele

Modul 1. Yoga in den verschiedenen evolutionären Momenten

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

Modul 2. Atemtechniken

- ♦ Beschreiben der Physiologie des Atmungssystems und wie sie mit der Pranayama-Praxis zusammenhängt
- ♦ Vertiefen der 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 3. Meditations- 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 *Mindfulness*, ihre 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

Kursleitung

Das Dozententeam dieses Studiengangs setzt sich aus führenden Experten auf dem Gebiet der Yoga-Therapie zusammen. Diese Dozenten sind auf dem neuesten Stand, was die innovativsten Techniken auf diesem Gebiet und ihre Anwendungen zur Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation von Menschen mit verschiedenen Arten von Verletzungen angeht. Jeder dieser Fachleute hat aktiv an der Auswahl der Inhalte und der Multimedia-Materialien mitgewirkt, die in den Studiengang integriert sind. Auf der Grundlage ihrer Fähigkeiten und Erfahrungen erhalten die Studenten den vollständigsten und aktuellsten pädagogischen Leitfadern der Gegenwart.



“

Lernen Sie von den besten aktiven Fachleuten auf diesem Gebiet und perfektionieren Sie Ihre Fähigkeiten in der Anwendung von Yoga-Techniken"

Internationaler Gastdirektor

Als Direktorin für Ausbilder und Leiterin der Fortbildung am Integral Yoga Institute in New York ist Dianne Galliano international eine der wichtigsten Persönlichkeiten in diesem Bereich. Ihr akademischer Schwerpunkt lag vor allem auf **therapeutischem Yoga**, mit mehr als 6.000 dokumentierten Stunden Unterricht und Fortbildung.

Zu ihren Aufgaben gehören Mentoring, die Entwicklung von Fortbildungsprotokollen und -kriterien sowie die Weiterbildung von Ausbildern des Integral Yoga Institute. Sie kombiniert diese Arbeit mit ihrer Rolle als **Therapeutin** und **Ausbilderin** in anderen Einrichtungen wie dem The 14TH Street Y, dem Integral Yoga Institute Wellness Spa und Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Ihre Arbeit erstreckt sich auch auf die **Erstellung** und **Leitung** von **Yogaprogrammen**, die Entwicklung von Übungen und die Beurteilung von Herausforderungen, die auftreten können. Im Laufe ihrer Karriere hat sie mit vielen verschiedenen Personengruppen gearbeitet, darunter Männer und Frauen älteren und mittleren Alters, Menschen vor und nach der Geburt, junge Erwachsene und sogar Kriegsveteranen mit einer Reihe von körperlichen und geistigen Gesundheitsproblemen.

Für jeden von ihnen leistet sie eine sorgfältige und individuelle Arbeit. Sie hat Menschen mit Osteoporose, nach einer Herzoperation oder nach Brustkrebs, Schwindel, Rückenschmerzen, Reizdarmsyndrom und Adipositas behandelt. Zudem besitzt sie mehrere Zertifizierungen, darunter E-RYT 500 von Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) von American Health Training und Certified Exercise Instructor vom Somatic Movement Centre.



Fr. Galliano, Dianne

- Direktorin des Integral Yoga Institute, New York, USA
- Ausbilderin für Yoga-Therapie im The 14TH Street Y
- Yogatherapeutin im Integral Yoga Institute Wellness Spa in New York City
- Therapeutische Ausbilderin bei Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Hochschulabschluss in Grundschulpädagogik an der State University of New York
- Masterstudiengang in Yoga-Therapie an der Universität von Maryland

“

*Dank TECH werden Sie
mit den besten Fachleuten
der Welt lernen können"*

Leitung



Fr. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vizepräsidentin der Spanischen Vereinigung für Yoga-Therapie
- ♦ Gründerin der Air Core Methode (Kurse, die TRX und/oder funktionelles Training mit Yoga kombinieren)
- ♦ Ausbilderin in Yoga-Therapie
- ♦ Masterstudiengang in Forschung in Immunologie an der Universität Complutense von Madrid
- ♦ Masterstudiengang in forensischen Wissenschaft an der Autonomen Universität von Madrid
- ♦ Hochschulabschluss in Biowissenschaften an der UAM
- ♦ Kurs in Lehrkraft für: Progressives Ashtanga Yoga, FisiomYoga, Myofaszielles Yoga, Yoga und Krebs
- ♦ Kurs in Ausbildung zur Floor Pilates-Lehrkraft
- ♦ Kurs in Phytotherapie und Ernährung
- ♦ Kurs in Meditationslehrkraft

Professoren

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



Hr. Ferrer, Ricardo

- ◆ Direktor des Europäischen Yoga Instituts
- ◆ 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. Bermejo Busto, Aránzazu

- ◆ Übersetzerin des Moduls Yoga für Kinder mit Autismus und besonderen Bedürfnissen in Zusammenarbeit mit Louise Goldberg
- ◆ Online-Ausbilderin für Yogaspecial-Lehrer
- ◆ Mitarbeiterin und Yoga-Ausbilderin für die Spanische Vereinigung Yogaspecial, im Unternehmen Enseñanzas Modernas, an der Schule Om Shree Om, im SatNam-Zentrum, im Sportzentrum Cercedilla und vielen anderen
- ◆ Lehrerin für Yoga, Meditation und Koordinatorin in Wellness-Kursen
- ◆ Yogaunterricht in Einzelsitzungen für Kinder mit Behinderungen und besonderen Bedürfnissen durch den Verein Respirávila
- ◆ Veranstaltung und Gestaltung von Yogareisen nach Indien
- ◆ Ehemalige Direktorin des Yamunadeva-Zentrums
- ◆ Gestalt- und Systemische Therapeutin am Yamunadeva-Zentrum
- ◆ Masterstudiengang in Bewusstem Atmen am IRC
- ◆ Kurs in Nada Yoga mit der Schule Nada Yoga Brazil, in Zusammenarbeit mit der Nada Yoga School von Rishikesh
- ◆ Kurs in der Playtherapie-Methode, therapeutische Begleitung mit Playmobil
- ◆ Online-Yoga-Kurs mit Louise Goldberg vom Yoga Center of Deerfield Beach, Florida

04

Struktur und Inhalt

Die modernsten und aktuellsten Techniken des Yoga haben verschiedene Anwendungen und Ergebnisse bei der Rehabilitation von Verletzungen und der Vorbeugung einiger Beschwerden bei Sportlern und Menschen, die nicht professionell trainieren, erzielt. Aus diesem Grund hat TECH die wichtigsten Innovationen in diesem Bereich in einen umfassenden Lehrplan integriert, in dem die Fachkräfte durch didaktische Methoden wie *Relearning* und Fallstudien der Harvard School Kenntnisse und praktische Fertigkeiten auf höchstem Niveau erwerben.



“

Absolvieren Sie diesen Universitätsexperten bequem von zu Hause aus, ohne zu einem Studienzentrum fahren zu müssen, dank der 100%igen Online-Plattform von TECH“

Modul 1. Yoga in den verschiedenen evolutionären Momenten

- 1.1. Kindheit
 - 1.1.1. Warum ist das wichtig?
 - 1.1.2. Vorteile
 - 1.1.3. Wie sieht eine Klasse aus?
 - 1.1.4. Beispiel für einen angepassten Sonnengruß
- 1.2. Frauen und der Menstruationszyklus
 - 1.2.1. Menstruationsphase
 - 1.2.2. Follikuläre Phase
 - 1.2.3. Ovulatorische Phase
 - 1.2.4. Lutealphase
- 1.3. Yoga und der Menstruationszyklus
 - 1.3.1. Ablauf der Follikelphase
 - 1.3.2. Ablauf der ovulatorischen Phase
 - 1.3.3. Ablauf der Lutealphase
 - 1.3.4. Abfolge während der Menstruation
- 1.4. Menopause
 - 1.4.1. Allgemeine Überlegungen
 - 1.4.2. Körperliche und hormonelle Veränderungen
 - 1.4.3. Vorteile der Praxis
 - 1.4.4. Empfohlene Asanas
- 1.5. Schwangerschaft
 - 1.5.1. Warum praktizieren
 - 1.5.2. Asanas im ersten Trimester
 - 1.5.3. Asanas im zweiten Trimester
 - 1.5.4. Asanas im dritten Trimester
- 1.6. Postpartum
 - 1.6.1. Körperliche Vorteile
 - 1.6.2. Geistige Leistungen
 - 1.6.3. Allgemeine Empfehlungen
 - 1.6.4. Übung mit dem Baby

- 1.7. Das Alter
 - 1.7.1. Die wichtigsten Pathologien, denen wir begegnen werden
 - 1.7.2. Vorteile
 - 1.7.3. Allgemeine Überlegungen
 - 1.7.4. Kontraindikationen
- 1.8. Körperliche Behinderung
 - 1.8.1. Hirnschädigung
 - 1.8.2. Schädigung des Rückenmarks
 - 1.8.3. Schäden an den Muskeln
 - 1.8.4. Wie man eine Klasse gestaltet
- 1.9. Sinnesbehinderung
 - 1.9.1. Gehör
 - 1.9.2. Visuell
 - 1.9.3. Sinnesorgane
 - 1.9.4. Wie man eine Sequenz entwirft
- 1.10. Allgemeine Überlegungen zu den häufigsten Behinderungen, denen wir begegnen werden
 - 1.10.1. Down-Syndrom
 - 1.10.2. Autismus
 - 1.10.3. Zerebrale Lähmung
 - 1.10.4. Intellektuelle Entwicklungsstörung

Modul 2. Atemtechniken

- 2.1. Pranayama
 - 2.1.1. Definition
 - 2.1.2. Ursprung
 - 2.1.3. Vorteile
 - 2.1.4. Konzept von Prana
- 2.2. Arten der Atmung
 - 2.2.1. Abdominal
 - 2.2.2. Thorakal
 - 2.2.3. Klavikulär
 - 2.2.4. Vollständige yogische Atmung

- 2.3. Reinigung der pranischen Energieleitbahnen oder Nadis
 - 2.3.1. Was sind die Nadis?
 - 2.3.2. Sushuma
 - 2.3.3. Ida
 - 2.3.4. Pindala
- 2.4. Einatmung: Puraka
 - 2.4.1. Abdominales Einatmen
 - 2.4.2. Zwerchfell- / Rippeneinatmung
 - 2.4.3. Allgemeine Überlegungen und Kontraindikationen
 - 2.4.4. Beziehung zu den Bandhas
- 2.5. Ausatmung: Rechaka
 - 2.5.1. Abdominale Ausatmung
 - 2.5.2. Zwerchfell / Rippenausatmung
 - 2.5.3. Allgemeine Überlegungen und Kontraindikationen
 - 2.5.4. Beziehung zu den Bandhas
- 2.6. Einbehaltung: Kumbakha
 - 2.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 2.6.2. Bahya Kumbhaka
 - 2.6.3. Allgemeine Überlegungen und Kontraindikationen
 - 2.6.4. Beziehung zu den Bandhas
- 2.7. Reinigende Pranayamas
 - 2.7.1. Douti
 - 2.7.2. Anunasika
 - 2.7.3. Nadi Shodana
 - 2.7.4. Bhramari
- 2.8. Stimulierende und erfrischende Pranayamas
 - 2.8.1. Kapalabhati
 - 2.8.2. Bastrika
 - 2.8.3. Ujjayi
 - 2.8.4. Shitali

- 2.9. Regenerierende Pranayamas
 - 2.9.1. Surya Bheda
 - 2.9.2. Kumbaka
 - 2.9.3. Samavritti
 - 2.9.4. Mridanga
- 2.10. Mudras
 - 2.10.1. Was sind sie?
 - 2.10.2. Vorteile und wann sie einzubeziehen sind
 - 2.10.3. Die Bedeutung der einzelnen Finger
 - 2.10.4. Die wichtigsten Mudras, die in einer Praxis verwendet werden

Modul 3. Meditations- und Entspannungstechniken

- 3.1. Mantras
 - 3.1.1. Was sind sie?
 - 3.1.2. Vorteile
 - 3.1.3. Eröffnungs-Mantras
 - 3.1.4. Schluss-Mantras
- 3.2. Innere Aspekte des Yoga
 - 3.2.1. Pratyahara
 - 3.2.2. Dharana
 - 3.2.3. Dhyana
 - 3.2.4. Samadhi
- 3.3. Meditation
 - 3.3.1. Definition
 - 3.3.2. Körperhaltung
 - 3.3.3. Vorteile
 - 3.3.4. Kontraindikationen
- 3.4. Gehirnwellen
 - 3.4.1. Definition
 - 3.4.2. Klassifizierung
 - 3.4.3. Vom Schlaf zum Wachsein
 - 3.4.4. Während der Meditation

- 3.5. Arten der Meditation
 - 3.5.1. Spirituell
 - 3.5.2. Visualisierung
 - 3.5.3. Buddhistisch
 - 3.5.4. Bewegung
- 3.6. Meditationstechniken 1
 - 3.6.1. Meditation zur Erfüllung Ihrer Sehnsucht
 - 3.6.2. Meditation des Herzens
 - 3.6.3. Kokyuhoo-Meditation
 - 3.6.4. Meditation des inneren Lächelns
- 3.7. Meditationstechniken 2
 - 3.7.1. Chakra-Reinigungsmeditation
 - 3.7.2. Meditation der liebenden Güte
 - 3.7.3. Meditation Geschenke der Gegenwart
 - 3.7.4. Meditation im Stillen
- 3.8. Mindfulness
 - 3.8.1. Definition
 - 3.8.2. Woraus besteht sie?
 - 3.8.3. Wie man sie anwendet
 - 3.8.4. Techniken
- 3.9. Entspannung/Savasana
 - 3.9.1. Schlusshaltung der Klasse
 - 3.9.2. Wie man sie ausführt und Anpassungen
 - 3.9.3. Vorteile
 - 3.9.4. Wie man eine Entspannung anleitet
- 3.10. Yoga Nidra
 - 3.10.1. Was ist Yoga Nidra?
 - 3.10.2. Wie sieht eine Sitzung aus?
 - 3.10.3. Phasen
 - 3.10.4. Beispiel für eine Sitzung





“

Mit der Relearning-Methode werden Sie die Möglichkeit haben, die Themen dieses Universitätsexperten zu vertiefen"

05 Methodik

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

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





“

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

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

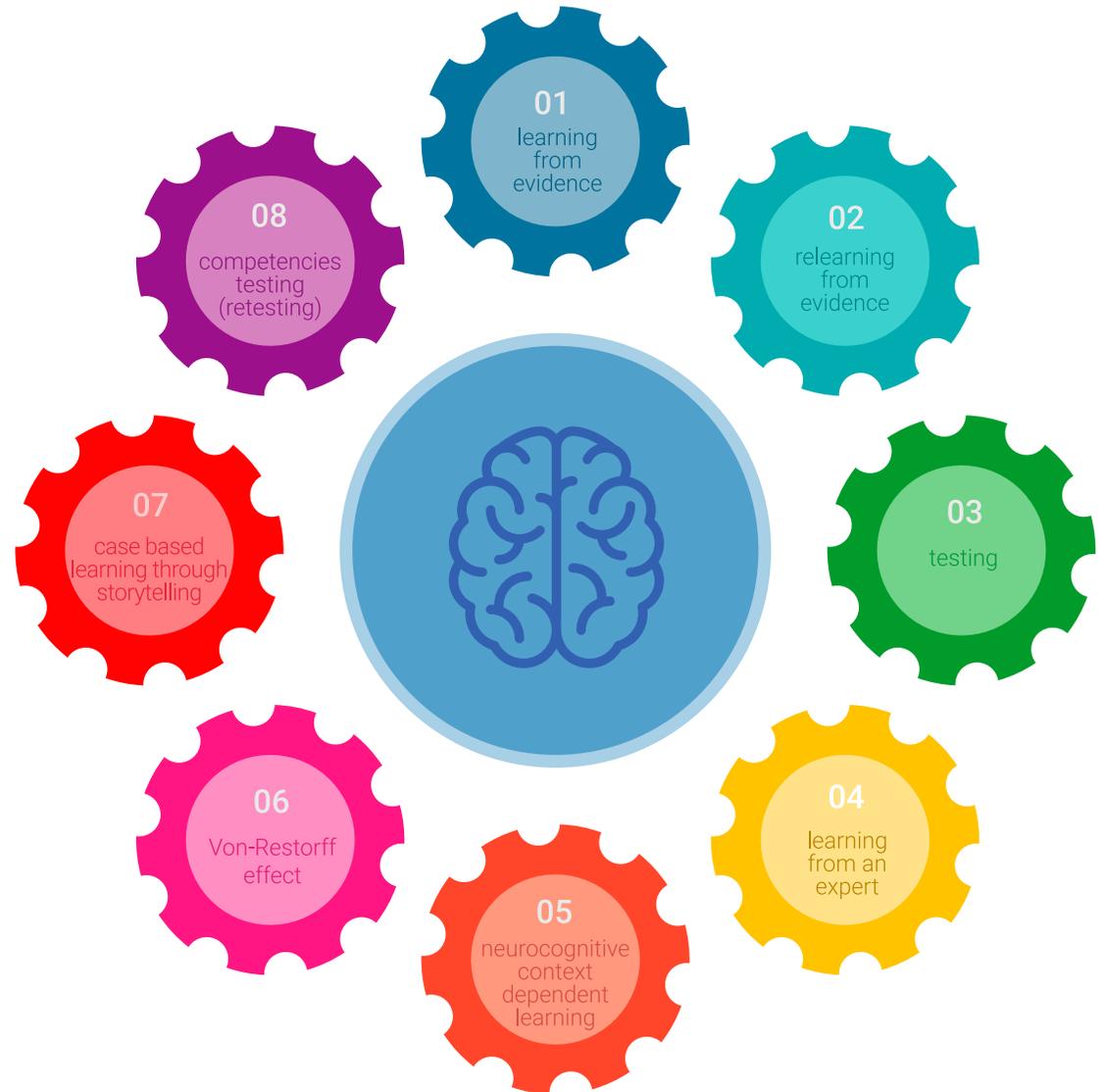
TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

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.



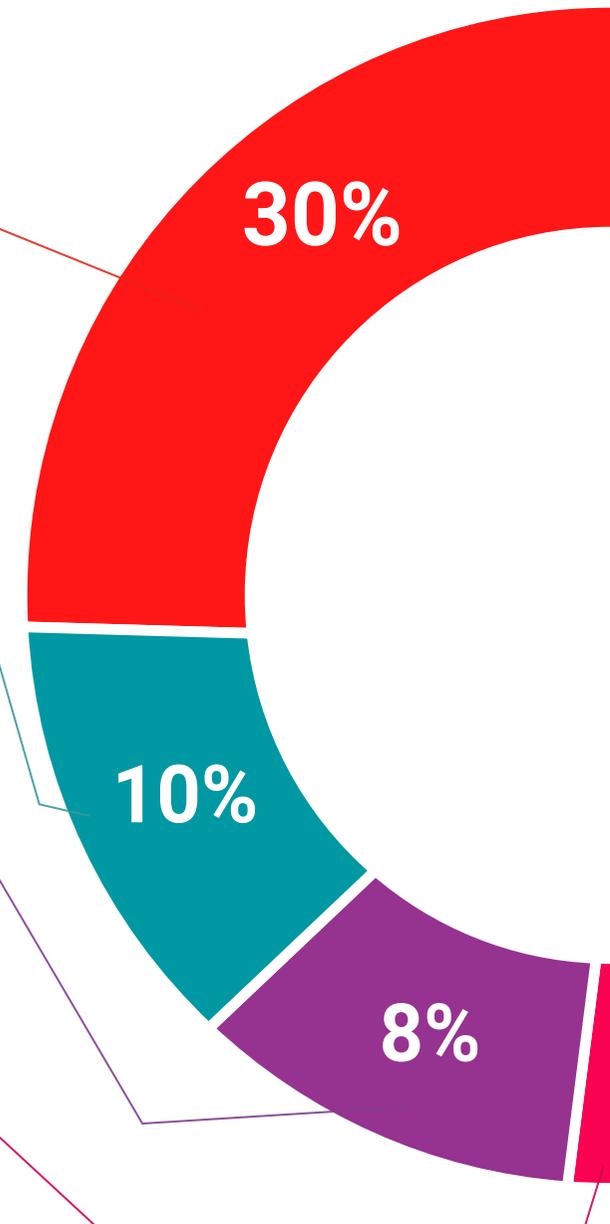
Übungen für Fertigkeiten und Kompetenzen

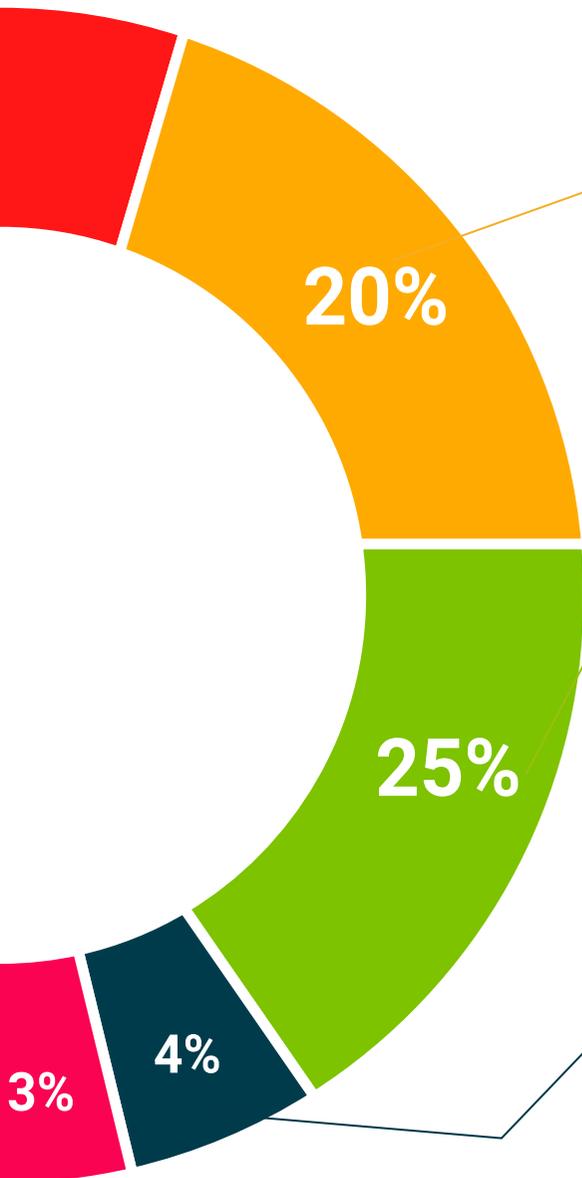
Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Übungen und Aktivitäten zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



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 Verschiedene Yoga-Therapie-Techniken 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 Verschiedene Yoga-Therapie-Techniken** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

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

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

Titel: **Universitätsexperte in Verschiedene Yoga-Therapie-Techniken**

Modalität: **online**

Dauer: **6 Monate**



*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen
erziehung information tutoren
garantie akkreditierung unterricht
institutionen technologie lernen
gemeinschaft verpflichtung
persönliche betreuung innovation
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung institutionen
virtuelles Klassenzimmer sprachen

tech technologische
universität

Universitätsexperte

Verschiedene Yoga-
Therapie-Techniken

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

Universitätsexperte

Verschiedene Yoga- Therapie-Techniken

Von der NBA unterstützt

