

# Universitätskurs

## Biomechanik der Asanas im Stehen



## Universitätskurs

### Biomechanik der Asanas im Stehen

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

Internetzugang: [www.techtute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/biomechanik-asanas-stehen](http://www.techtute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/biomechanik-asanas-stehen)

# 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

In der Welt des Yoga ermöglicht die Kenntnis der Biomechanik der Asanas im Stehen dem Lehrer, den Schüler in die richtige Haltung und die richtige Ausrichtung des Körpers zu führen und so mögliche Verletzungen zu vermeiden. Darüber hinaus ermöglicht die Kenntnis dieses Themas auch die Anpassung der Übung an die individuellen Bedürfnisse jedes Teilnehmers unter Berücksichtigung der körperlichen Einschränkungen und gesundheitlichen Bedingungen. Für die Durchführung dieser Übungen ist es erforderlich, dass die verantwortliche Fachkraft über umfassende Kenntnisse der Biomechanik von Tadasana, Sonnengruß und anderen Übungen verfügt. Aus diesem Grund hat TECH ein akademisches Programm entwickelt, das darauf ausgerichtet ist, den Teilnehmern einen umfassenden und aktuellen Überblick über diesen Bereich zu verschaffen, und zwar mit einer Vielzahl von audiovisuellen Ressourcen, ergänzender Lektüre und praktischen Übungen, die mit der *Relearning*-Methodik entwickelt wurden.







“

*Dieser Universitätskurs hat einen theoretisch-praktischen Inhalt, der ein umfassendes und aktuelles Studium gewährleistet"*

Yoga hat sich zu einer sehr wichtigen Strategie der Behandlung und körperlichen Aktivierung entwickelt, da seine Vorteile eine ganzheitliche Aufmerksamkeit für Körper und Geist bieten. Daher müssen die Lehrer dieser Aktivität ein umfassendes Verständnis der verschiedenen Arten von Haltungen haben, die ausgeführt werden können, einschließlich derjenigen, die im Stehen ausgeführt werden, da sie zahlreiche Vorteile in Bezug auf die Minimierung des Verletzungsrisikos bieten.

Aus diesem Grund zielt dieser Universitätskurs darauf ab, seinen Teilnehmern eine umfassende Fortbildung über die Bedeutung der Biomechanik bei der Ausführung von Yogahaltungen zu vermitteln. Darüber hinaus wird die Fähigkeit der Studenten gestärkt, die Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes Nutzers dieser Disziplin zu erkennen, um individuellere Sitzungen mit größerem Nutzen durchführen zu können.

Dies wird durch einen Lehrplan erreicht, der den Studenten von Anfang an eine klare und detaillierte Vorstellung von den Vorteilen vermittelt, die die Yogahaltungen für den Körper haben. Darüber hinaus werden sie dank eines erstklassigen Lehrkörpers ihr Wissen über die Bedeutung und die richtige Ausführung dieser Asanas erweitern.

Und das alles durch die *Relearning*-Methode, die es den Studenten ermöglicht, sich realen und simulierten Fällen zu stellen. Da der Kurs zu 100% online stattfindet, müssen sie sich nicht in ein Zentrum vor Ort begeben, sondern benötigen lediglich ein Gerät mit Internetanschluss, was es ihnen erleichtert, die Auffrischung Ihrer Kenntnisse mit ihrem Alltag zu verbinden.

Dieser **Universitätskurs in Biomechanik der Asanas im Stehen** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- Die Entwicklung praktischer Fallstudien, die von Experten für Biomechanik der Asanas im Stehen präsentiert werden
- Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- Praktische Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens genutzt werden kann
- Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- Theoretische Lektionen, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- Die Verfügbarkeit des Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



*Mit TECH werden Sie sich in der unglaublichen Welt des Yoga sofort abheben und Ihre wirtschaftlichen Erwartungen steigern"*

“

*Profitieren Sie von der umfangreichen Erfahrung der Dozenten dieses Programms und werden Sie ein Spezialist auf diesem Gebiet"*

Das Lehrteam des Programms besteht aus Fachkräften des Sektors, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus renommierten Fachkräften von führenden Unternehmen 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.

*Dank des 100%igen Online-Formats dieses Programms werden Sie sich in Ihrem eigenen Tempo fortbilden, ohne dass Sie sich in eine Einrichtung vor Ort begeben müssen.*

*Vertiefen Sie Ihr Wissen über Asanas im Stehen und entwickeln Sie eine ganzheitliche Sichtweise auf diesen Bereich.*



# 02 Ziele

Das Hauptziel dieses Universitätskurses ist es, den Studenten die effektivsten Fortbildungsinstrumente an die Hand zu geben, die es ihnen ermöglichen, ihr Wissen zu erweitern und neue Fähigkeiten zu erwerben, um vollständigere Sitzungen durchzuführen, in denen die Asanas im Stehen integriert werden. Ermöglicht wird dies durch reale Fallstudien und Simulationen sowie durch Multimedia-Ressourcen, die die Merkmale dieser Haltungen im Detail erklären.







“

*Wenn Sie diese Fortbildung erfolgreich abgeschlossen haben, sind Sie Ihren beruflichen Zielen einen Schritt näher gekommen"*



## 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



*Sie werden die verschiedenen Vorteile von Haltungen wie dem Sonnengruß für den Körper kennenlernen“*





## Spezifische Ziele

---

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

# 03

## Kursleitung

TECH hat sich zum Ziel gesetzt, eine qualitativ hochwertige Fortbildung anzubieten und allen Studenten den Zugang zu den besten akademischen Inhalten zu garantieren. Aus diesem Grund hat sie für diesen Studiengang die besten aktiven Lehrkräfte mit mehrjähriger Berufserfahrung ausgewählt. Sie engagieren sich für die neuen Generationen und haben das Ergebnis ihrer jahrelangen Studien und Erfahrungen in den Lehrplan einfließen lassen, so dass die Studenten Zugang zu exklusivem und hochwirksamem Material haben werden.







“

*Die besten Fachleute auf diesem Gebiet haben sich in einem einzigen Programm zusammengefunden, um Ihnen das modernste Wissen über die Biomechanik des Stehens zu vermitteln"*

## 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 funktionelles Training mit Yoga kombinieren)
- Ausbilderin in Yoga-Therapie
- 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

### Fr. Villalba, Vanessa

- ◆ Lehrerin bei Gimnasios Villalba
- ◆ Vinyasa Yoga- und *Power Yoga*-Lehrerin am Europäischen Institut für Yoga (IEY), Sevilla
- ◆ Aerial Yoga-Lehrerin, Sevilla
- ◆ Integrale Yoga-Lehrerin am IEY Sevilla
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* am IEY Huelva
- ◆ Yoga-Lehrerin für Schwangere und Wöchnerinnen im IEY Sevilla
- ◆ Lehrerin für Yoga Nidra, Yogatherapie und *Shamanic Yoga*, Sevilla
- ◆ Basis-Pilates-Lehrerin von FEDA
- ◆ Lehrerin für Pilates am Boden mit Geräten
- ◆ Höhere Berufsausbildung in Fitness und Personal Training von der FEDA
- ◆ Trainerin für *Spinning Start I* von der Spanischen Föderation für Spinning
- ◆ Trainerin für *Power Dumbell* von der Aerobic and Fitness Association
- ◆ Chiropraktikerin in Chiromassage von der Schule für Chiromassage und Therapien
- ◆ Fortbildung in Lymphdrainage von PRAXIS, Sevilla

# 04 Struktur und Inhalt

Die Inhalte des akademischen Lehrplans dieses Universitätskurses wurden von TECH zusammen mit ihrem Team von Experten für Biomechanik des Stehens entwickelt. Auf diese Weise erhalten die Studenten eine fundierte und gezielte Fortbildung in der Integration von Praktiken für den Yoga-Bereich. All dies durch ein hochwirksames informatives Konglomerat, das mit audiovisuellen Ressourcen, ergänzender Lektüre und praktischen Übungen, die mit der *Relearning*-Methode entwickelt wurden, angereichert ist.





“

*Mit den Themen, die im Laufe des Programms behandelt werden, gewinnen Sie ein breiteres Verständnis für die Bewegungen, die der Körper bei den stehenden Asanas ausführt"*

## Modul 1. Analyse der wichtigsten stehenden Asanas

- 1.1. Tadasana
  - 1.1.1. Bedeutung
  - 1.1.2. Vorteile
  - 1.1.3. Ausführung
  - 1.1.4. Der Unterschied zu Samasthiti
- 1.2. Sonnengruß
  - 1.2.1. Klassiker
  - 1.2.2. Typ a
  - 1.2.3. Typ b
  - 1.2.4. Anpassungen
- 1.3. Stehende Asanas
  - 1.3.1. Utkatasana: Stuhlhaltung
  - 1.3.2. Anjaneyasana: tiefer Ausfallschritt
  - 1.3.3. Virabhadrasana I: Krieger I
  - 1.3.4. Utkata Konasana: Haltung der Göttin
- 1.4. Stehende Asanas - Wirbelsäulenbeugung
  - 1.4.1. Adho Mukha
  - 1.4.2. Pasrvotanassana
  - 1.4.3. Prasarita Padottanasana
  - 1.4.4. Uthanasana
- 1.5. Seitliche Beuge-Asanas
  - 1.5.1. Uthhita trikonasana
  - 1.5.2. Virabhadrasana II Krieger II
  - 1.5.3. Parighasana
  - 1.5.4. Uthitta ParsvaKonasana
- 1.6. Balance-Asanas
  - 1.6.1. Vkrisana
  - 1.6.2. Utthita bis Padangustasana
  - 1.6.3. Natarajasana
  - 1.6.4. Garudasana





- 1.7. Liegende Streckungen
  - 1.7.1. Bhujangasana
  - 1.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
  - 1.7.3. Saral Bhujangasana: Sphinx
  - 1.7.4. Shalabhasana
- 1.8. Dehnungen
  - 1.8.1. Ustrasana
  - 1.8.2. Dhanurasana
  - 1.8.3. Urdhva Dhanurasana
  - 1.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 1.9. Drehungen
  - 1.9.1. Paravritta Parsvakonasana
  - 1.9.2. Paravritta trikonasana
  - 1.9.3. Paravritta Parsvotanassana
  - 1.9.4. Paravritta Utkatasana
- 1.10. Hüfte
  - 1.10.1. Malasana
  - 1.10.2. Badha Konasana
  - 1.10.3. Upavista Konasana
  - 1.10.4. Gomukhasana

“

*Keine vorher festgelegten Stundenpläne  
oder Transfers zu Zentren vor Ort. Worauf  
warten Sie, um sich einzuschreiben?”*

# 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.



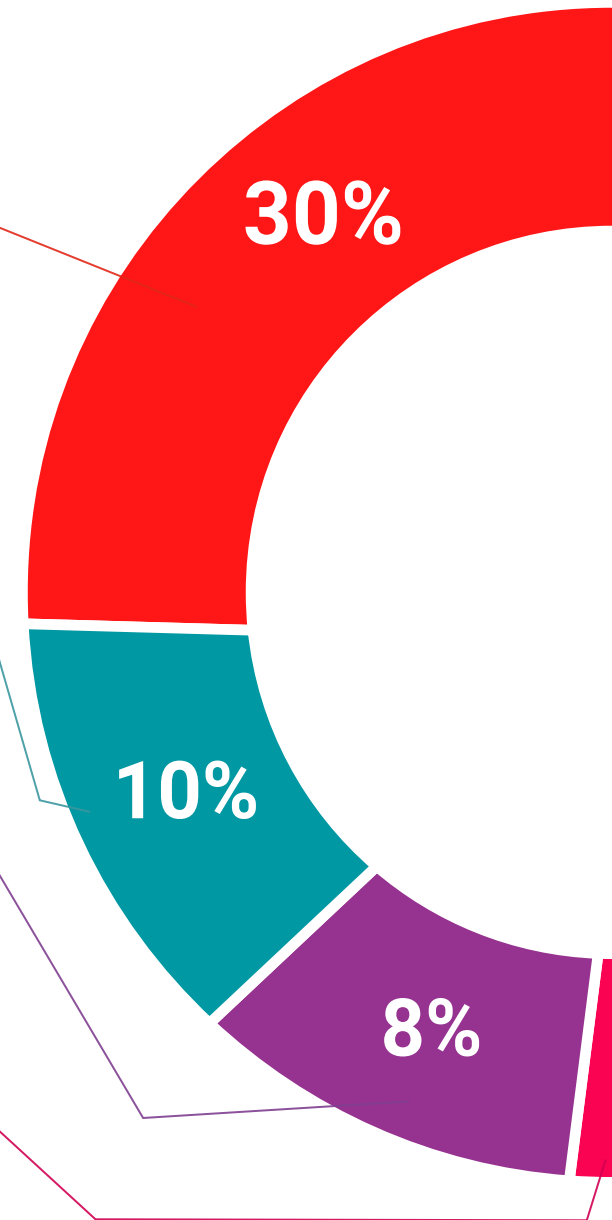
#### Übungen für Fertigkeiten und Kompetenzen

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.

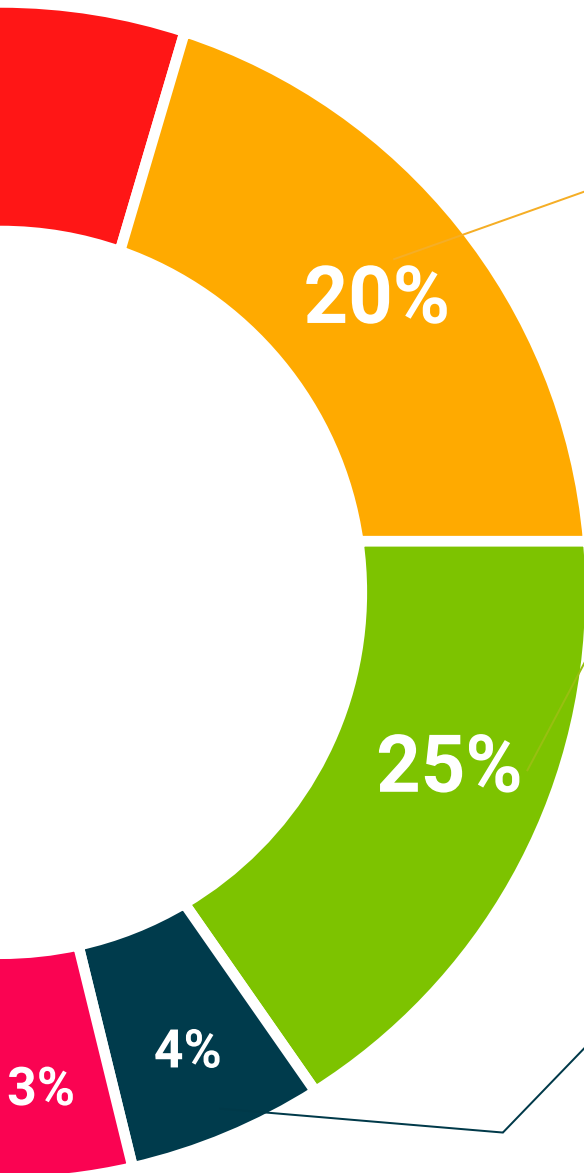


#### Weitere Lektüren

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 Universitätskurs in Biomechanik der Asanas im Stehen garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

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

Dieser **Universitätskurs in Biomechanik der Asanas im Stehen** 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: **Universitätskurs in Biomechanik der Asanas im Stehen**

Modalität: **online**

Dauer: **6 Wochen**



\*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 instituten  
virtuelles Klassenzimmer sprachen

**tech** technologische  
universität

## Universitätskurs

Biomechanik der Asanas  
im Stehen

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

# Universitätskurs

## Biomechanik der Asanas im Stehen

