

# Yin Yogalehrer Ausbildung

mit Tanja Seehofer

04.-07.07.2019 | Samsara Living and Art, Nürnberg

## Unterrichtszeiten:

Do.: 09.00-12.00 Uhr und 13.00-17.00 Uhr

Fr.: 08.00-12.30 Uhr und 14.00-18.30 Uhr

Sa.: 08.00-12.30 Uhr und 14.00-18.30 Uhr

So.: 08.00-12.00 Uhr und 13.00-16.00 Uhr

**Der 1. Unterrichtstag legt den Schwerpunkt auf Dehnung und Kompression**, zwei wichtige anatomische Faktoren die uns in der Yin Yoga Praxis stark beeinflussen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Yin Yoga Praxis Sequenz und Meditation
- Dehnung, Kompression, Knochenbau und unterschiedliche Faktoren, die den Bewegungsradius einschränken und wie man diesen Gegensatz spürt. Dies erforschen und observieren wir in der Gruppe und in der Selbstreflexion

in den darauffolgenden Tagen werden nachfolgende Themen behandelt:

## **Körperliche Aspekte des Yin Yoga**

Folgende Themen werden behandelt:

- Wie unterrichte ich Yin Yoga (Haltungen)? Verschiedene Herangehensweisen einer Yin Yoga Klasse, unterschiedliche Anleitungen und Anweisungen. Fokus der Stunde? Einsatz der Stimme. Wie führe ich die Schüler dazu, für sich selbst Sorge zu tragen?
- Dehnung, Kompression, Knochenbau - Anatomie Basics (Anatomie Basics sollten dem TT Teilnehmer bekannt sein) u.a. auch des Bindegewebes, Bedeutung der Faszien – Neuigkeiten aus der Bindegewebforschung, wie Yin Yoga auf die Faszien wirkt und somit die Kontraktur (bleibende Einschränkung der Beweglichkeit) verbessert. Wie es die Degeneration und Fixation der Gelenke verhindert und die Flüssigkeitszufuhr und Stärke der Gelenke verbessert.
- Yin Yang Sequenz und Yin Yoga (Chakrenbetonte Yin Sequenz), Meditation

## **Energetische Aspekte des Yin Yoga**

Wir betrachten den Nutzen von Yin Yoga auf den energetischen Körper aus der Perspektive der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Folgende Themen werden behandelt:

- Übersicht Taoistische Philosophie (Basiswissen)

- Die drei Säulen der TCM
- Yin und Yang
- Yin und Yang Meridiane, Visualisierungsübungen zum Erspüren der Meridiane
- Ursachen für Störungen des energetischen Gleichgewichts (emotionale und psychische Zustände)
- Yin Typus und Yang Typus
- 5 Elemente und Yin Yoga: praktische Anwendung in Yin Yoga Sequenzen
- Yin Yoga Sequenz für das Element Holz (Leber Qi), Meditation
- Yin und Yang Aspekte erforschen (Partnerübung und mentale Reise)

### **Energetische und meditative Aspekte des Yin Yoga.**

Als Fortsetzung der vorherigen Tage praktizieren die Teilnehmer des Teacher Trainings Sequenzen für das Element Feuer (Herz Qi) und für das Element Erde (Milz Qi), unter Betonung der 5 Elemente, der Achtsamkeit, Stille und mentalen Techniken

Folgende Themen werden behandelt:

- Yin und Yang Meridiane, Visualisierungsübungen zum Erspüren der Meridiane, Energiefluß und Versorgungssystem der Meridiane, Chakren
- Theorie der 5 Elemente
- Achtsamkeitstraining – Techniken (für den Alltag und im Unterricht)  
Körperwahrnehmung, Visualisierungen und Bodyscan: Steuerung des Energieflusses im Körper durch mentale Vorstellungskraft
- Samatha- (Stille) und Vipassana-Meditationstechniken  
Erkenntnisse aus der Humanenergetik:  
Energieblockierungen im menschlichen Körper  
Auswirkung von Blockierungen
- Mentale Fragetechniken (aus dem Mentaltraining) in der Verbindung mit Yin Yoga

### **Meditative Aspekte des Yin Yoga und weitere Hinweise für den Unterricht.**

Als Fortsetzung praktizieren die Teilnehmer der Ausbildung Sequenzen für das Element Metall (Lungen Qi) und für das Element Wasser (Nieren Qi), unter Betonung der 5 Elemente, der Achtsamkeit, Stille und mentalen Techniken

- Atem und Entspannung im Yin Yoga  
Atemvisualisierungen erforschen
- Prinzipien für den Aufbau einer Unterrichtssequenz
- Sensible achtsame Begleitung des Schülers in Trigger Situationen  
(Erkenntnisse aus dem traumasensiblen Yoga)
- Korrekturmöglichkeiten im Yin Yoga (verbal, Hilfsmittel, Hands-on usw.)
- Richtlinien für die Verbindung von Yin und Yang Yoga  
(Yang Ausgleichs-Positionen)
- Meditation