

# Yin Yogalehrer Teacher Training mit Tanja Seehofer

04. - 08. März 2019 | Yoga Garden München

## Kursinhalte und Unterrichtszeiten

(Änderungen vorbehalten)

**Tag 1: Montag 09.00 - 12.30 (3,5 Std) / 13.30 - 16.30 (3,0 Std.) = 6,5**

Dieser 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

---

**Tag 2: Dienstag 09.00 - 12.30 (3,5 Std) / 13.30 - 16.30 (3,0 Std) = 6,5**

Körperliche Aspekte des Yin Yoga

Dieser Unterrichtstag legt den Schwerpunkt auf den vielfältigen Nutzen von Yin Yoga auf unseren Körper.

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

---

**Tag 3: Mittwoch 09.00 - 12.30 (3,5 Std) / 13.30 - 17.00 (3,5 Std.) = 7,0**

Energetische Aspekte des Yin Yoga

Dieser Unterrichtstag untersucht 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)
- 

**Tag 4: Donnerstag 09.00 - 12.30 (3,5 Std) / 13.3 - 17.00 (3.5 Std.) = 7,0**

Energetische und meditative Aspekte des Yin Yoga.

Als Fortsetzung des dritten Unterrichtstages 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
- 

**Tag 5: Freitag 09.00 - 11.00 (2 Std) / 12.00 - 15.00 (3 Std.) = 5,0**

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

Als Fortsetzung des vierten Unterrichtstages 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
- 

Diese Ausbildung eignet sich für Yogi(ni)s, die interessiert sind, Yin Yoga zu unterrichten oder die ihr Wissen darüber vertiefen möchten. Wer das Ziel hat, Yin Yoga zu unterrichten, muss zu dieser 32 Stunden Yin Yogalehrer Ausbildung eine 200 Stunden Basis Yogalehrer Ausbildung abgeschlossen haben.