

Yin Yogalehrer Teacher Training mit Tanja Seehofer

17. - 21. Oktober 2018 | Kranzbichl Hof, Bad Dürrenberg

Hauptinhalte der 32 Stunden Yin Yogalehrer Ausbildung (Änderungen vorbehalten):

- Die Praxis und das Unterrichten der wichtigsten Yin Haltungen des Unterkörpers und des Oberkörpers. Die Haltungen werden über Yin Yoga Sequenzen der 5 Elemente geübt und entsprechende Anpassungen und Korrekturen analysiert.
- Die positiven physiologischen Wirkungen von Yin Yoga auf das Bindegewebe und die Gesundheit der Gelenke – die Bedeutung der Faszien und aktuelle Neuigkeiten aus der Bindegewebsforschung
- Das chinesische Energie-System der Körpermeridiane, welche die Yin Praxis stark beeinflussen – mit Betonung auf Meridiane und Gesundheit der Organe.
- Praktische und theoretische Kenntnisse des Mental- und Achtsamkeitstrainings – ein wichtiger Aspekt, um meditative und mentale Themen in Yin Yoga Klassen oder in die eigene Praxis zu integrieren

Jeder Unterrichtstag beinhaltet Vorträge, Praxiseinheiten und Zeit für Diskussionen und Fragen.

Unterrichtszeiten (Änderungen vorbehalten):

Tag 1: Mittwoch 15.00 – 18.00 (3,0 Std)

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: Donnerstag 08.00 - 12.30 (4,5 Std) / 15.00 – 18.30 (3,5 Std) = 8,0 Std.

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 Bindegewebsforschung, 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: Freitag 08.00 - 12.30 (4,5 Std) / 15.00 – 18.30 (3,5 Std) = 8,0 Std.

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: Samstag 08.00 - 12.30 (4,5 Std) / 15.00 – 18.30 (3,5 Std) = 8,0 Std.

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: Sonntag 08.00 - 13.00 (5 Std)

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.
