

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Erwartungen und Vorkenntnissen, Abgrenzung der Lehrinhalte
45 min	Praxis	Yin Yoga Übungssequenz Element Holz/Frühling/Leber- und Gallenmeridian
90 min	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Yin Yoga?</li> <li>• Geschichte des Yin Yoga</li> <li>• Ziele des Yin Yoga</li> <li>• Philosophie von Yin und Yang</li> <li>• Daoismus/Taoismus               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bedeutung des Daoismus/Taoismus und des Dao</li> </ul> </li> <li>• Was ist die Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Die 5 Säulen der chinesischen Therapie</li> </ul> </li> <li>• Symbolik von Yin und Yang in der TCM</li> <li>• Das Qi aus Sicht der TCM</li> <li>• Die fünf Elemente der TCM</li> <li>• Die Wandlungsphasen der TCM</li> <li>• Einteilung der Yin Yoga Asanas</li> <li>• Zuordnung der Yin Yoga Asanas nach Positionen</li> <li>• Asanas nach Elementen und Meridianen</li> </ul>
45min	Pause	
45min	Praxis	Yin Yoga Übungssequenz Element Feuer/Sommer/Herz- und Dünndarmmeridian
75 min	Theorie	Anatomie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yin-Strukturen (Targetzones)</li> <li>• Vier anatomischen Grundprinzipien</li> <li>• 12 Hauptmeridiane des Körpers               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Yin Meridiane</li> <li>○ Yang Meridiane</li> <li>○ Organpaare</li> <li>○ Sondermeridiane</li> <li>○ Meridiankreisläufe</li> </ul> </li> <li>• Myofaszialen Leitbahnen und Meridiane</li> <li>• Vegetatives Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus)</li> <li>• Funktionen der inneren Organe</li> <li>• Organuhr</li> </ul>
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Erarbeitung der Yin Yoga Asanas aus den beiden Übungssequenzen mit Modifikationen und gegenseitiger Anleitung
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung/Ausblick

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung/Tagesüberblick
45 min	Praxis	Yin Yoga Übungssequenz Element Erde/Spätsommer und Übergang/Milz- und Magenmeridian
90 min	Theorie	Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stundenaufbau</li> <li>• Anleitung</li> <li>• Hilfsmittel</li> <li>• Kontraindikationen</li> <li>• Teilnehmercharaktere</li> <li>• Atmung</li> <li>• Atemtechniken</li> <li>• Meditationsformen</li> <li>• Yin Yoga Übungssequenz Element Metall/Herbst/Lungen- und Dickdarmmeridian</li> </ul>
45 min	Pause	
45 min	Praxis	Yin Yoga Übungssequenz Element Metall/Herbst/Lungen- und Dickdarmmeridian
90 min	Theorie	Bedeutung der Faszien <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was sind Faszien?</li> <li>• Aufgaben und Wirkung</li> <li>• Erscheinungsformen</li> <li>• Physiologie</li> <li>• Grundmatrix</li> <li>• Tensegrity Modell</li> <li>• Bindegewebe als Sinnesorgan</li> <li>• Faszien und Schmerz</li> </ul> Prinzipien des Faszientrainings
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Erarbeitung der Yin Yoga Asanas aus den beiden Übungssequenzen in Kleingruppen mit gegenseitiger Anleitung
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung/Ausblick/Hausaufgaben

Tag 3

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Begrüßung/Klärung offener Fragen/Nachbesprechung Hausaufgaben
30 min	Theorie	Yin Yoga und Faszien <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thorakolumbale Faszie (Funktion und Aufbau)</li> <li>• Wirkungsweise des Yin Yoga</li> <li>• Vier Dimensionen des Faszientrainings</li> <li>• Dehnen</li> <li>• Beleben</li> <li>• Spüren</li> <li>• Yang – Prinzip (Die Yang-Yoga-Positionen)</li> </ul>
60 min	Praxis	Verschiedene Yang-Sequenzen und Positionen
45 min	Pause	
60 min	Theorie	Faszienrolle im Yin Yoga <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effekte</li> <li>• Fasziennetz und Triggerpunkte</li> <li>• Techniken</li> <li>• Ausführung</li> <li>• Ausführungsvarianten</li> <li>• Kontraindikationen</li> <li>• Übungsmaterial</li> <li>• Ausgewählte Asanas</li> </ul>
60 min	Praxis	Erarbeitung der vorgestellten Übungen
15 min	Pause	
15 min	Theorie	Ausgabe und Besprechung der Lehrprobenthemen
90 min	Praxis	Probelehrstunde; Vorbereitung in Kleingruppen und Präsentation
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung/Ausblick/Fragen zur Prüfung

Tag 4

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung /Tagesüberblick
75 min	Praxis	Yin Yoga Übungssequenz Element Wasser/Winter/Nieren- und Blasenmeridian
45 min	Theorie	Yin Yoga Stundenbeispiele <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yin Yoga Sequenz für den M. iliopsoas (Hüftbeuger)</li> <li>• Yin Yoga Sequenz für die Wirbelsäule</li> <li>• Yin Yoga Sequenz für den Schulter-Nacken-Bereich</li> <li>• Yin Yoga Sequenz bei Kopfschmerzen</li> <li>• Yin Yoga Sequenz gegen Stress</li> <li>• Yin Yoga Sequenz gegen Cellulite</li> <li>• Yin Yoga Sequenz in der Schwangerschaft</li> <li>• Yin Yoga Sequenz bei Verdauungsbeschwerden</li> </ul> Einsatzmöglichkeiten von Yin Yoga
30 min	Pause	
105 min	Praxis	Lehrprobe 1-8
30 min	Pause	
90 min	Praxis	Lehrprobe 9-15
30 min	Theorie	Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, Zertifikatsverleihung, gemeinsamer Abschluss