

ynside | Yoga Trainer

## Ausbildungsinhalte Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Vorstellung / Kennenlernen
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>• Ziele des Yin Yoga</li> <li>• Philosophie von Yin und Yang</li> <li>• Daoismus/Taoismus</li> <li>• Grundlagen der TCM und die 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin</li> <li>• Die fünf Elemente der TCM</li> <li>• Yin-Strukturen (Targetzones)</li> <li>• 12 Hauptmeridiane des Körpers</li> </ul>
45min	Pause	
120min	Praxis	Asanas, Myofasziale Leitbahnen und Meridiane Teil 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die wichtigsten Yin Asanas</li> <li>• Yin Yoga Asanas und die Wirkung auf die Meridiane</li> <li>• Funktionen der inneren Organe</li> <li>• Organuhr und Organfunktionen</li> </ul>
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Yin Yoga Übungssequenz Element Feuer/Sommer/Herz- und Dünndarmmeridian
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung/Ausblick

## Ausbildungsinhalte Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung/Tagesüberblick
45 min	Praxis	Yin Yoga Übungssequenz Element Erde/Spätsommer und Übergang/Milz- und Magenmeridian
60 min	Praxis	Asanas, Myofasziale Leitbahnen und Meridiane Teil 2
75min	Theorie	Basics der Achtsamkeit <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung: Was ist Achtsamkeit?</li> <li>• Psychologische Grundlagen: Wahrnehmung &amp; verschiedene Wahrnehmungsebenen</li> <li>• Stimulus vs. Interpretation; das „Hier und Jetzt“: der wandernde Geist</li> <li>• Gewährsein</li> <li>• Grundhaltung von Achtsamkeit</li> <li>• Achtsamkeitspraxis im Alltag: 9 Haltungen der Achtsamkeit</li> <li>• Kontraindikationen</li> </ul>
45min	Pause	
60min	Praxis	Erarbeitung der vorgestellten Yin Yoga Asanas mit Modifikationen und Vorstellung in der Gruppe
105min	Praxis	Yang – Prinzip (Die Yang-Yoga-Positionen) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yang-Yoga Sequenz mit Yin Yoga Positionen</li> </ul>
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung/Ausblick

## Ausbildungsinhalte Tag 3

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung/Tagesüberblick
30 min	Praxis	Anfangsmeditation
90 min	Theorie & Praxis	Meditations- und Entspannungstechniken <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Meditation,</li> <li>• verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken</li> <li>• Rahmenbedingungen,</li> <li>• Hindernisse der Meditation</li> <li>• Achtsame Beobachtung</li> <li>• Körper-fokussierte Meditation</li> <li>• visuelle Konzentration</li> <li>• Kontemplation</li> <li>• Affekt-fokussierte Meditation</li> <li>• Mantra Meditation</li> </ul>
60min	Praxis	Yin Yoga Übungssequenz Element Metall/Herbst/Lungen- und Dickdarmmeridian
45min	Pause	
60min	Theorie & Praxis	Pranayama und Atemtechniken <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomische Grundlagen zur Atmung</li> <li>• Wirkung von Pranayama</li> <li>• Vollkommene Atmung</li> <li>• Nadi Shodana</li> <li>• 4-7-8 Atmung</li> <li>• Boxatmung</li> <li>• Resonanzatmung (kohärente Atmung)</li> <li>• Tummo-Atmung</li> </ul>
60min	Theorie & Praxis	Erarbeitung und Durchführung einer Entspannungstrainingseinheit
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung/Ausblick

ynside | Yoga Trainer

## Ausbildungsinhalte Tag 4

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung/Tagesüberblick
60 min	Praxis	Yin Yoga Übungssequenz Element Wasser/Winter/Nieren- und Blasenmeridian
60 min	Theorie	Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Stundenaufbau</li> <li>• Anleitung</li> <li>• Hilfsmittel</li> <li>• Kontraindikationen</li> </ul>
45min	Pause	
210min	Pause	Lehrproben
30 min	Theorie	Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, Infos zu den Zertifikaten, gemeinsamer Abschluss