Universitätsexperte

Verschiedene Yoga-Therapie-Techniken

tech technologische universität

tech technologische universität

Universitätsexperte

Verschiedene Yoga-Therapie-Techniken

- Modalität: **online**
- Dauer: **6 Monate**
- Qualifizierung: **TECH Technologische Universität**
- Zeitplan: **in Ihrem eigenen Tempo**
- Prüfungen: **online**

Internetzugang: **www.techtitute.com/de/medizin/spezialisierung/spezialisierung-verschiedene-yoga-therapie-techniken**

Index

01
Präsentation
Seite 4

02
Ziele
Seite 8

03
Kursleitung
Seite 12

04
Struktur und Inhalt
Seite 18

05
Methodik
Seite 24

06
Qualifizierung
Seite 32

01

Präsentation

Die beim Yoga angewandten Atemtechniken fördern die Entspannung während der Schwangerschaft, in den Wechseljahren und bei depressiven Patienten. Diese Vorteile veranlassen Ärzte, Yoga in die Behandlung ihrer Patienten einzubeziehen, um optimale therapeutische Ergebnisse zu erzielen. Dabei ist es wichtig, die aktuellen Trends im Yoga zu kennen und zu wissen, welche Asanas für die verschiedenen Krankheitsbilder und Entwicklungsprozesse geeignet sind. Aus diesem Grund hat TECH dieses 100%ige Online-Programm entwickelt, das es den Studenten ermöglicht, sich mit Hilfe von Inhalten, die von authentischen Experten erstellt wurden, auf den neuesten Stand zu bringen und sich die Zeit für den Zugang zum Lehrplan selbst einzuteilen.

Ein 100%iger Online-Universitätsexperte, der Ihre Fähigkeiten in den verschiedenen Techniken der Yoga-Therapie verbessern wird"

Die vorhandene wissenschaftliche Literatur über Yoga zeigt signifikante positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit von Patienten, die unter Stress oder Angst leiden oder schwanger sind. Allerdings sind nicht alle Asanas und Variationen für jede Krankheit oder jeden Patienten geeignet, und in einigen Fällen gibt es Kontraindikationen.

Da die Zahl derer, die diese körperliche Aktivität ausüben, immer größer wird, muss der Arzt die Solidität der Techniken sowie ihre Vor- und Nachteile für die Integration in die verschiedenen Behandlungen kennen. Dieser 6-monatige Universitätsexperte in Verschiedene Yoga-Therapie-Techniken, der den umfassendsten Lehrplan integriert, bewegt sich auf dieser Linie.

Ein Programm, das von hochrangigen und angesehenen Experten des Sektors entwickelt wurde, die in den 3 Modulen dieses Abschlusses die umfassendsten und präzisesten Informationen über Yoga für Kinder, Erwachsene, ältere Menschen und Personen mit funktionellen Störungen oder während der Schwangerschaft vermittelt haben. Es handelt sich um eine akademische Option, die auch einen agilen und dynamischen Einblick in die große Vielfalt der existierenden Techniken und deren Ausführung bietet.

Die Anwesenheit eines anerkannten Experten auf dem Gebiet des therapeutischen Yoga in diesem Universitätsprogramm stellt für die Studenten eine einzigartige Gelegenheit dar, ihre Kenntnisse in dieser Disziplin zu vertiefen und zu aktualisieren. Die *Masterclasses*, die die internationale Dozentin gibt, ermöglichen es den Studenten, sich in den verschiedenen Techniken der Yoga-Therapie auf den neuesten Stand zu bringen.

Ein Abschluss, der sich perfekt mit den anspruchsvollsten beruflichen und persönlichen Verpflichtungen vereinbaren lässt. Die Studenten, die an diesem Universitätsexperten teilnehmen, benötigen lediglich ein Mobiltelefon, ein *Tablet* oder einen Computer mit Internetzugang, um jederzeit auf die auf der virtuellen Plattform bereitgestellten Inhalte zugreifen zu können. Da es keine Anwesenheitspflicht im Klassenzimmer und keinen Stundenplan gibt, können die Studenten ihre Studienzeit frei einteilen und eine qualitativ hochwertige Weiterbildung absolvieren, die sich an ihren Tagesablauf anpasst.

Dieser **Universitätsexperte in Verschiedene Yoga-Therapie-Techniken** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- Die Entwicklung von praktischen Fällen, die von Yoga-Experten vorgestellt werden
- Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- Praktische Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens genutzt werden kann
- Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- Theoretische Lektionen, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- Die Verfügbarkeit des Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss

> *Ein vollständiger Prozess der Aktualisierung der Physiologie der Atemtechniken durch die innovativsten Inhalte“*

Von jedem digitalen Gerät mit Internetanschluss aus können Sie sich mit den verschiedenen Arten von Pranayamas und ihren Vorteilen vertraut machen“

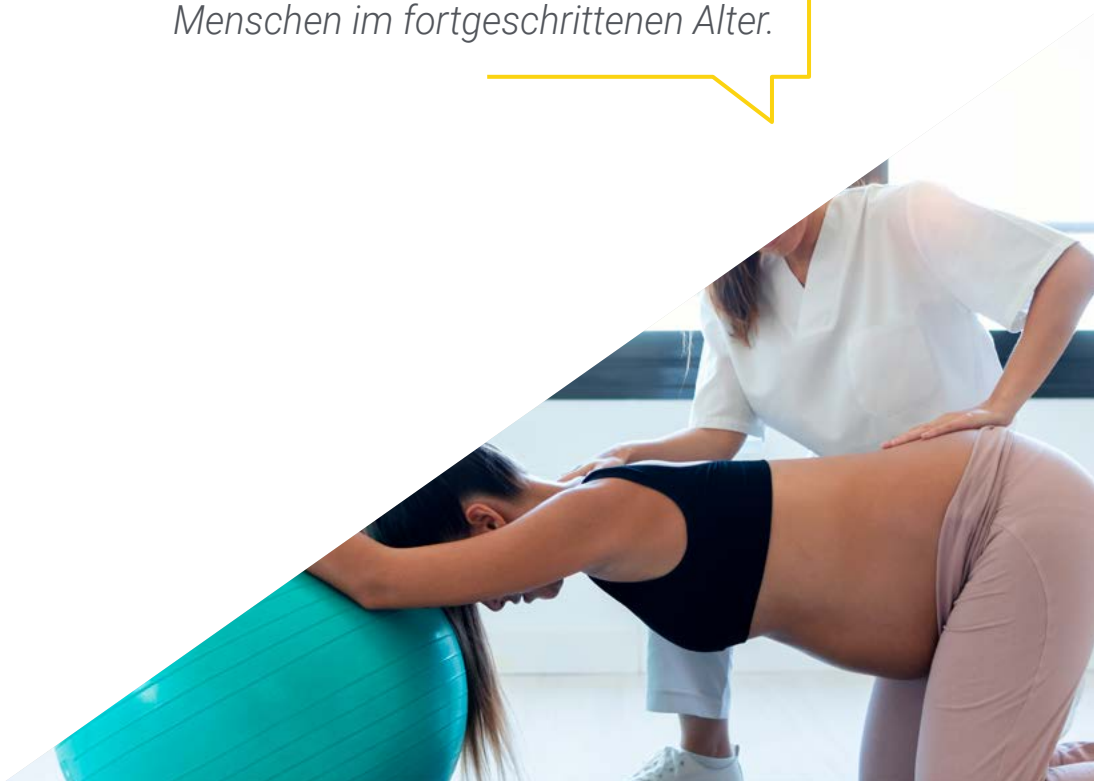
Der Kurs befasst sich mit der Anwendung von Yoga bei Patienten mit Down-Syndrom, Autismus und Zerebralparese, um deren körperlichen und geistigen Zustand zu verbessern.

Er untersucht die Kontraindikationen und Vorteile bestimmter Techniken bei der Ausübung von therapeutischem Yoga bei Menschen im fortgeschrittenen Alter.

Das Dozententeam des Programms besteht aus Experten des Sektors, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus renommierten Fachleuten von führenden Gesellschaften und angesehenen Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situiertes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.



02

Ziele

Diese akademische Einrichtung hat ein Programm von 450 Unterrichtsstunden entwickelt, um das Wissen über die verschiedenen therapeutischen Yogatechniken zu aktualisieren. Ziele, die dank der didaktischen Mittel und des theoretisch-praktischen Ansatzes, der einen fortschrittlichen Lehrplan vorstellt, der von den besten Spezialisten auf diesem Gebiet entwickelt wurde, leichter zu erreichen sind.

Integrieren Sie Meditationstechniken und Nidra Yoga in Ihre medizinischen Richtlinien, um die Qualität der Genesung Ihrer Patienten zu verbessern"

Allgemeine Ziele

- Aneignen der Kenntnisse und Fähigkeiten, die für die korrekte Entwicklung und Anwendung von Techniken der Yoga-Therapie aus klinischer Sicht erforderlich sind
- Erstellen eines Yoga-Programms, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert
- Vertiefen der Asanas, die sich am besten für die Charakteristika der Person und die vorliegenden Verletzungen eignen
- Vertiefen der Studien zur Biomechanik und ihrer Anwendung auf Asanas in der Yoga-Therapie
- Beschreiben der Anpassung der Yoga Asanas an die Krankheiten jeder Person
- Vertiefen des Studiums der neurophysiologischen Grundlagen bestehender Meditations- und Entspannungstechniken

Möchten Sie mit den Fortschritten bei der Anwendung von Yoga-Techniken für Patienten mit besonderen körperlichen Bedürfnissen Schritt halten? Tun Sie es sich mit diesem Universitätsabschluss“

Spezifische Ziele

Modul 1. Yoga in den verschiedenen evolutionären Momenten

- Erforschen der unterschiedlichen Bedürfnisse des Körpers und der Yogapraxis in verschiedenen Lebensabschnitten, wie Kindheit, Erwachsenenalter und Alter
- Erforschen, wie die Yogapraxis Frauen während des Menstruationszyklus und der Menopause helfen kann und wie man die Praxis an ihre Bedürfnisse anpassen kann
- Eingehen auf die Pflege und Praxis von Yoga während der Schwangerschaft und nach der Geburt und wie man die Praxis an die Bedürfnisse der Frauen in dieser Zeit anpassen kann
- Identifizieren der Angemessenheit der Yogapraxis für Menschen mit besonderen körperlichen und/oder sensorischen Bedürfnissen und wie man die Praxis an deren Bedürfnisse anpassen kann
- Erfahren, wie spezifische Yogasequenzen für jede Entwicklungsstufe und jedes individuelle Bedürfnis erstellt werden können
- Identifizieren und Anwenden der bewährten Praktiken, um die Sicherheit und das Wohlbefinden während der Yogapraxis in verschiedenen Entwicklungsphasen und besonderen Situationen zu gewährleisten

Modul 2. Atemtechniken

- Beschreiben der Physiologie des Atmungssystems und wie sie mit der Pranayama-Praxis zusammenhängt
- Vertiefen der verschiedenen Arten der Atmung und wie sie sich auf das Atmungssystem und den Körper im Allgemeinen auswirken
- Erkennen der verschiedenen Komponenten des Atems, wie Einatmung, Ausatmung und Zurückhalten, und wie jede einzelne die Physiologie des Körpers beeinflusst
- Vertiefen der Konzepte der Energiekanäle, oder Nadis, und wie sie mit der Physiologie der Atmung und der Praxis von Pranayama zusammenhängen
- Beschreiben der verschiedenen Arten von Pranayamas und wie sie sich auf die Physiologie von Körper und Geist auswirken
- Erkennen der grundlegenden Konzepte von Mudras und wie sie mit der Physiologie des Atems und der Praxis von Pranayama zusammenhängen
- Erforschen der Auswirkungen der Pranayama-Praxis auf die Physiologie des Körpers und wie diese Auswirkungen zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden beitragen können

Modul 3. Meditations- und Entspannungstechniken

- Beschreiben der neurophysiologischen Grundlagen von Meditations- und Entspannungstechniken in der Yogapraxis
- Eingehen auf die Definition des Mantra, seine Anwendung und seinen Nutzen in der Meditationspraxis
- Identifizieren der inneren Aspekte der Yoga-Philosophie, einschließlich Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi, und wie sie sich auf die Meditation beziehen
- Untersuchen der verschiedenen Arten von Gehirnströmen und wie sie während der Meditation im Gehirn auftreten
- Erkennen der verschiedenen Arten von Meditation und geführten Meditationstechniken und wie sie in der Yogapraxis angewendet werden
- Eingehen auf das Konzept der *Mindfulness*, ihre Methoden und die Unterschiede zur Meditation
- Eingehen auf Savasana, wie man eine Entspannung anleitet, die verschiedenen Arten und Anpassungen
- Erkennen der ersten Schritte von Yoga Nidra und seiner Anwendung in der Yogapraxis

03

Kursleitung

Um eine akademische Philosophie aufrechtzuerhalten, die darauf basiert, allen Studenten einen Prozess der Wissensaktualisierung von höchster Qualität zu bieten, führt TECH eine präzise Auswahl aller Dozenten durch, die ihre Abschlüsse vermitteln. Aus diesem Grund steht den Studenten ein Programm zur Verfügung, das von angesehenen Spezialisten aus der Welt des Yoga entwickelt wurde. Deren Erfahrung und tiefes Wissen über die verschiedenen Techniken sind eine Garantie für den Profi, der ein Update aus der Hand echter Experten sucht.

Ein Universitätsexperte, der sich aus echten Experten für therapeutisches Yoga zusammensetzt, wird Ihnen das Update geben, das Sie für die Techniken dieser körperlichen Aktivität suchen"

Internationaler Gastdirektor

Als **Direktorin** für **Ausbilder** und **Leiterin** der **Fortbildung** am Integral Yoga Institute in New York ist Dianne Galliano international eine der wichtigsten Persönlichkeiten in diesem Bereich. Ihr akademischer Schwerpunkt lag vor allem auf **therapeutischem Yoga**, mit mehr als 6.000 dokumentierten Stunden Unterricht und Fortbildung.

Zu ihren Aufgaben gehören Mentoring, die Entwicklung von Fortbildungsprotokollen und -kriterien sowie die Weiterbildung von Ausbildern des Integral Yoga Institute. Sie kombiniert diese Arbeit mit ihrer Rolle als **Therapeutin** und **Ausbilderin** in anderen Einrichtungen wie dem The 14TH Street Y, dem Integral Yoga Institute Wellness Spa und Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Ihre Arbeit erstreckt sich auch auf die **Erstellung** und **Leitung** von **Yogaprogrammen**, die Entwicklung von Übungen und die Beurteilung von Herausforderungen, die auftreten können. Im Laufe ihrer Karriere hat sie mit vielen verschiedenen Personengruppen gearbeitet, darunter Männer und Frauen älteren und mittleren Alters, Menschen vor und nach der Geburt, junge Erwachsene und sogar Kriegsveteranen mit einer Reihe von körperlichen und geistigen Gesundheitsproblemen.

Für jeden von ihnen leistet sie eine sorgfältige und individuelle Arbeit. Sie hat Menschen mit Osteoporose, nach einer Herzoperation oder nach Brustkrebs, Schwindel, Rückenschmerzen, Reizdarmsyndrom und Adipositas behandelt. Zudem besitzt sie mehrere Zertifizierungen, darunter E-RYT 500 von Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) von American Health Training und Certified Exercise Instructor vom Somatic Movement Centre.

Fr. Galliano, Dianne

- Direktorin des Integral Yoga Institute, New York, USA
- Ausbilderin für Yoga-Therapie im The 14TH Street Y
- Yogatherapeutin im Integral Yoga Institute Wellness Spa in New York City
- Therapeutische Ausbilderin bei Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Hochschulabschluss in Grundschulpädagogik an der State University of New York
- Masterstudiengang in Yoga-Therapie an der Universität von Maryland

Dank TECH werden Sie mit den besten Fachleuten der Welt lernen können"

Leitung

Fr. Escalona García, Zoraida

- Vizepräsidentin der Spanischen Vereinigung für Yoga-Therapie
- Gründerin der Air Core Methode (Kurse, die TRX und/oder funktionelles Training mit Yoga kombinieren)
- Ausbilderin in Yoga-Therapie
- Masterstudiengang in Forschung in Immunologie an der Universität Complutense von Madrid
- Masterstudiengang in forensischen Wissenschaft an der Autonomen Universität von Madrid
- Hochschulabschluss in Biowissenschaften an der UAM
- Kurs in Progressivem Ashtanga Yoga-Lehrkraft, FisiomYoga, Myofaszialem Yoga, Yoga und Krebs
- Kurs in Ausbildung zur Floor Pilates-Lehrkraft
- Kurs in Phytotherapie und Ernährung
- Kurs in Meditationslehrkraft

Professoren

Fr. Bermejo Busto, Aránzazu

- Übersetzerin des Moduls Yoga für Kinder mit Autismus und besonderen Bedürfnissen in Zusammenarbeit mit Louise Goldberg
- Online-Ausbilderin für Yogaespecial-Lehrer
- Mitarbeiterin und Yoga-Ausbilderin für die Spanische Vereinigung Yogaespecial, im Unternehmen Enseñanzas Modernas, an der Schule Om Shree Om, im SatNam-Zentrum, im Sportzentrum Cercedilla und vielen anderen
- Lehrerin für Yoga, Meditation und Koordinatorin in Wellness-Kursen
- Yogaunterricht in Einzelsitzungen für Kinder mit Behinderungen und besonderen Bedürfnissen durch den Verein Respirávila
- Veranstaltung und Gestaltung von Yogareisen nach Indien
- Ehemalige Direktorin des Yamunadeva-Zentrums
- Gestalt- und Systemische Therapeutin am Yamunadeva-Zentrum
- Masterstudiengang in Bewusstem Atmen am IRC
- Kurs in Nada Yoga mit der Schule Nada Yoga Brazil, in Zusammenarbeit mit der Nada Yoga School von Rishikesh
- Kurs in der Playtherapie-Methode, therapeutische Begleitung mit Playmobil
- Online-Yoga-Kurs mit Louise Goldberg vom Yoga Center of Deerfield Beach, Florida

Hr. Ferrer, Ricardo

- Direktor des Europäischen Yoga Instituts
- Direktor der Schule Centro de Luz
- Direktor der Nationalen Schule für Evolutionäres Reiki
- Ausbilder für Hot Yoga im Zentrum des Lichts
- Ausbilder für Power Yoga-Lehrer
- Ausbilder für Yoga-Lehrer
- Ausbilder für Ashtanga Yoga und Progressives Yoga
- Lehrer für Tai Chi und Qi Gong
- Lehrer für *Body Intelligence Yoga*
- Instruktor für Sup Yoga

Fr. Salvador Crespo, Inmaculada

- Koordinatorin des Europäischen Instituts für Yoga
- Yoga- und Meditationslehrerin am IEY
- Spezialistin für Integrales Yoga und Meditation
- Spezialistin für Vinyasa Yoga und *Power Yoga*
- Spezialistin für Yoga-Therapie

04

Struktur und Inhalt

Der Lehrplan dieses Universitätsprogramms wurde von einem exzellenten Team von Yogalehrern mit einer konsolidierten Laufbahn in diesem Sektor entwickelt. Auf diese Weise erhalten die Studenten eine umfassende Aktualisierung ihrer Kenntnisse über die verschiedenen Techniken der Yoga-Therapie durch einen Lehrplan, der aus innovativem didaktischem Material besteht, das von jedem digitalen Gerät mit Internetanschluss aus zugänglich ist.

Ein komplettes Programm, das Ihnen die Yoga-Therapie und ihre Anwendung bei schwangeren Patientinnen näher bringt“

Modul 1. Yoga in den verschiedenen evolutionären Momenten

1.1. Kindheit
- 1.1.1. Warum ist das wichtig?
- 1.1.2. Vorteile
- 1.1.3. Wie sieht eine Klasse aus?
- 1.1.4. Beispiel für einen angepassten Sonnengruß

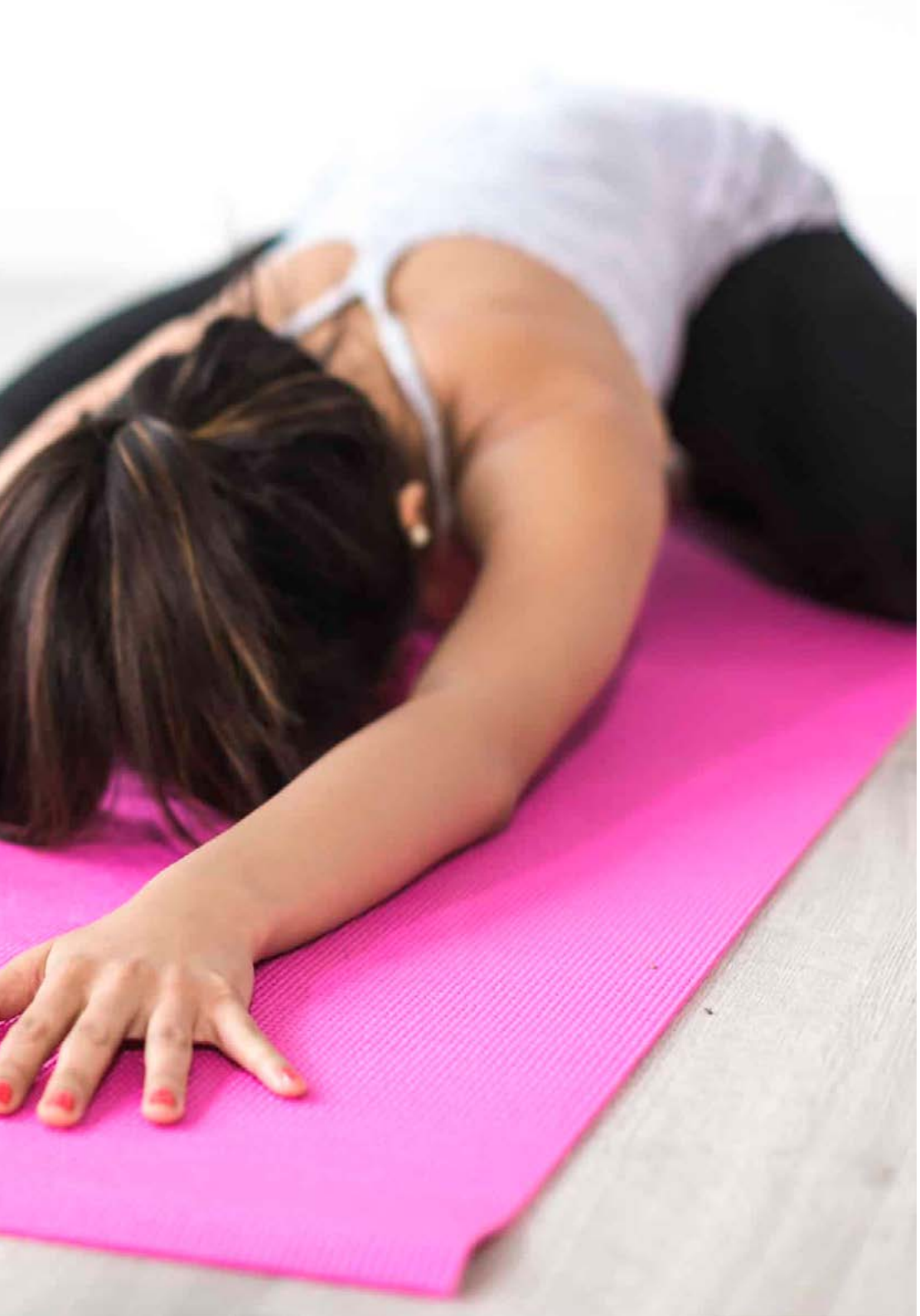
1.2. Frauen und der Menstruationszyklus
- 1.2.1. Menstruationsphase
- 1.2.2. Follikuläre Phase
- 1.2.3. Ovulatorische Phase
- 1.2.4. Lutealphase

1.3. Yoga und der Menstruationszyklus
- 1.3.1. Ablauf der Follikelphase
- 1.3.2. Ablauf der ovulatorischen Phase
- 1.3.3. Ablauf der Lutealphase
- 1.3.4. Abfolge während der Menstruation

1.4. Menopause
- 1.4.1. Allgemeine Überlegungen
- 1.4.2. Körperliche und hormonelle Veränderungen
- 1.4.3. Vorteile der Praxis
- 1.4.4. Empfohlene Asanas

1.5. Schwangerschaft
- 1.5.1. Warum praktizieren
- 1.5.2. Asanas im ersten Trimester
- 1.5.3. Asanas im zweiten Trimester
- 1.5.4. Asanas im dritten Trimester

1.6. Postpartum
- 1.6.1. Körperliche Vorteile
- 1.6.2. Geistige Leistungen
- 1.6.3. Allgemeine Empfehlungen
- 1.6.4. Übung mit dem Baby



1.7. Das Alter
- 1.7.1. Die wichtigsten Pathologien, denen wir begegnen werden
- 1.7.2. Vorteile
- 1.7.3. Allgemeine Überlegungen
- 1.7.4. Kontraindikationen

1.8. Körperliche Behinderung
- 1.8.1. Hirnschädigung
- 1.8.2. Schädigung des Rückenmarks
- 1.8.3. Schäden an den Muskeln
- 1.8.4. Wie man eine Klasse gestaltet

1.9. Sinnesbehinderung
- 1.9.1. Gehör
- 1.9.2. Visuell
- 1.9.3. Sinnesorgane
- 1.9.4. Wie man eine Sequenz entwirft

1.10. Allgemeine Überlegungen zu den häufigsten Behinderungen, denen wir begegnen werden
- 1.10.1. Down-Syndrom
- 1.10.2. Autismus
- 1.10.3. Zerebrale Lähmung
- 1.10.4. Intellektuelle Entwicklungsstörung

Modul 2. Atemtechniken

2.1. Pranayama
- 2.1.1. Definition
- 2.1.2. Ursprung
- 2.1.3. Vorteile
- 2.1.4. Konzept von Prana

2.2. Arten der Atmung
- 2.2.1. Abdominal
- 2.2.2. Thorakal
- 2.2.3. Klavikulär
- 2.2.4. Vollständige yogische Atmung

2.3. Reinigung der pranischen Energieleitbahnen oder Nadis
- 2.3.1. Was sind die Nadis?
- 2.3.2. Sushuma
- 2.3.3. Ida
- 2.3.4. Pindala

2.4. Einatmung: Puraka
- 2.4.1. Abdominales Einatmen
- 2.4.2. Zwerchfell- / Rippeneinatmung
- 2.4.3. Allgemeine Überlegungen und Kontraindikationen
- 2.4.4. Beziehung zu den Bandhas

2.5. Ausatmung: Rechaka
- 2.5.1. Abdominale Ausatmung
- 2.5.2. Zwerchfell / Rippenausatmung
- 2.5.3. Allgemeine Überlegungen und Kontraindikationen
- 2.5.4. Beziehung zu den Bandhas

2.6. Einbehaltung: Kumbakha
- 2.6.1. Anthara Kumbhaka
- 2.6.2. Bahya Kumbhaka
- 2.6.3. Allgemeine Überlegungen und Kontraindikationen
- 2.6.4. Beziehung zu den Bandhas

2.7. Reinigende Pranayamas
- 2.7.1. Douti
- 2.7.2. Anunasika
- 2.7.3. Nadi Shodana
- 2.7.4. Bhramari

2.8. Stimulierende und erfrischende Pranayamas
- 2.8.1. Kapalabhati
- 2.8.2. Bastrika
- 2.8.3. Ujjayi
- 2.8.4. Shitali

2.9. Regenerierende Pranayamas
- 2.9.1. Surya Bheda
- 2.9.2. Kumbaka
- 2.9.3. Samavritti
- 2.9.4. Mridanga

2.10. Mudras
- 2.10.1. Was sind sie?
- 2.10.2. Vorteile und wann sie einzubeziehen sind
- 2.10.3. Die Bedeutung der einzelnen Finger
- 2.10.4. Die wichtigsten Mudras, die in einer Praxis verwendet werden

Modul 3. Meditations- und Entspannungstechniken

3.1. Mantras
- 3.1.1. Was sind sie?
- 3.1.2. Vorteile
- 3.1.3. Eröffnungs-Mantras
- 3.1.4. Schluss-Mantras

3.2. Innere Aspekte des Yoga
- 3.2.1. Pratyahara
- 3.2.2. Dharana
- 3.2.3. Dhyana
- 3.2.4. Samadhi

3.3. Meditation
- 3.3.1. Definition
- 3.3.2. Körperhaltung
- 3.3.3. Vorteile
- 3.3.4. Kontraindikationen

3.4. Gehirnwellen
- 3.4.1. Definition
- 3.4.2. Klassifizierung
- 3.4.3. Vom Schlaf zum Wachsein
- 3.4.4. Während der Meditation

3.5. Arten der Meditation
- 3.5.1. Spirituell
- 3.5.2. Visualisierung
- 3.5.3. Buddhistisch
- 3.5.4. Bewegung

3.6. Meditationstechniken 1
- 3.6.1. Meditation zur Erfüllung Ihrer Sehnsucht
- 3.6.2. Meditation des Herzens
- 3.6.3. Kokyuhoo-Meditation
- 3.6.4. Meditation des inneren Lächelns

3.7. Meditationstechniken 2
- 3.7.1. Chakra-Reinigungsmeditation
- 3.7.2. Meditation der liebenden Güte
- 3.7.3. Meditation Geschenke der Gegenwart
- 3.7.4. Meditation im Stillen

3.8. Mindfulness
- 3.8.1. Definition
- 3.8.2. Woraus besteht sie?
- 3.8.3. Wie man sie anwendet
- 3.8.4. Techniken

3.9. Entspannung/Savasana
- 3.9.1. Schlusshaltung der Klasse
- 3.9.2. Wie man sie ausführt und Anpassungen
- 3.9.3. Vorteile
- 3.9.4. Wie man eine Entspannung anleitet

3.10. Yoga Nidra
- 3.10.1. Was ist Yoga Nidra?
- 3.10.2. Wie sieht eine Sitzung aus?
- 3.10.3. Phasen
- 3.10.4. Beispiel für eine Sitzung

05

Methodik

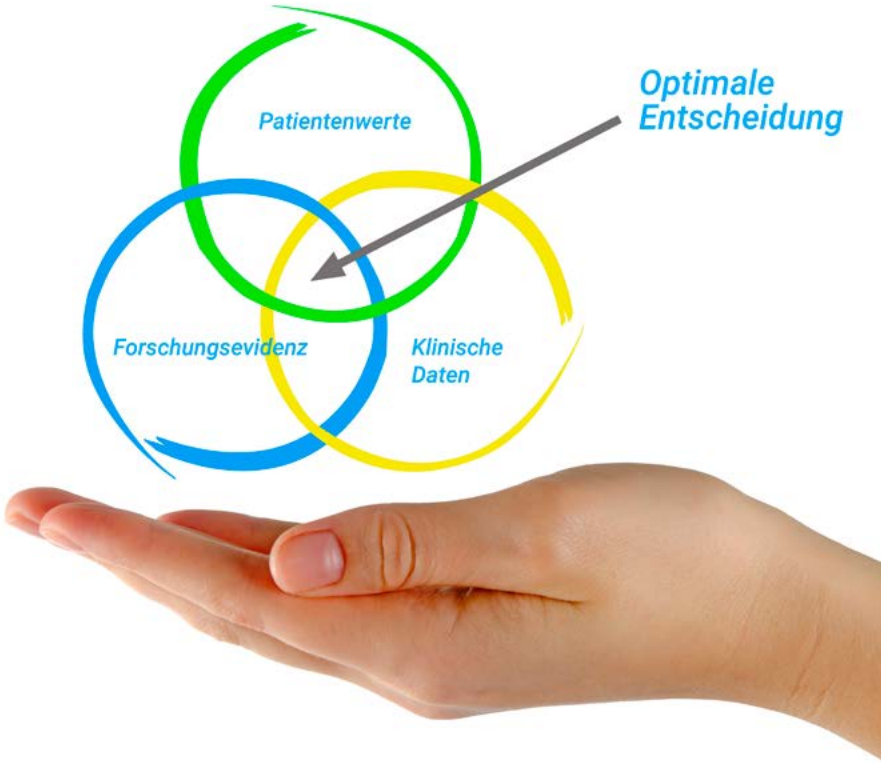
Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: ***das Relearning***.
Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem ***New England Journal of Medicine*** als eines der effektivsten angesehen.

Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen hinter sich lässt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"

Bei TECH verwenden wir die Fallmethode

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren simulierten klinischen Fällen konfrontiert, die auf realen Patienten basieren und in denen sie Untersuchungen durchführen, Hypothesen aufstellen und schließlich die Situation lösen müssen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Methode. Fachkräfte lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die an den Grundlagen der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt rüttelt.



Nach Dr. Gérvas ist der klinische Fall die kommentierte Darstellung eines Patienten oder einer Gruppe von Patienten, die zu einem "Fall" wird, einem Beispiel oder Modell, das eine besondere klinische Komponente veranschaulicht, sei es wegen seiner Lehrkraft oder wegen seiner Einzigartigkeit oder Seltenheit. Es ist wichtig, dass der Fall auf dem aktuellen Berufsleben basiert und versucht, die tatsächlichen Bedingungen in der beruflichen Praxis des Arztes nachzustellen.

Wussten Sie, dass diese Methode im Jahr 1912 in Harvard, für Jurastudenten entwickelt wurde? Die Fallmethode bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, in denen sie Entscheidungen treffen und begründen mussten, wie sie diese lösen könnten. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert"

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

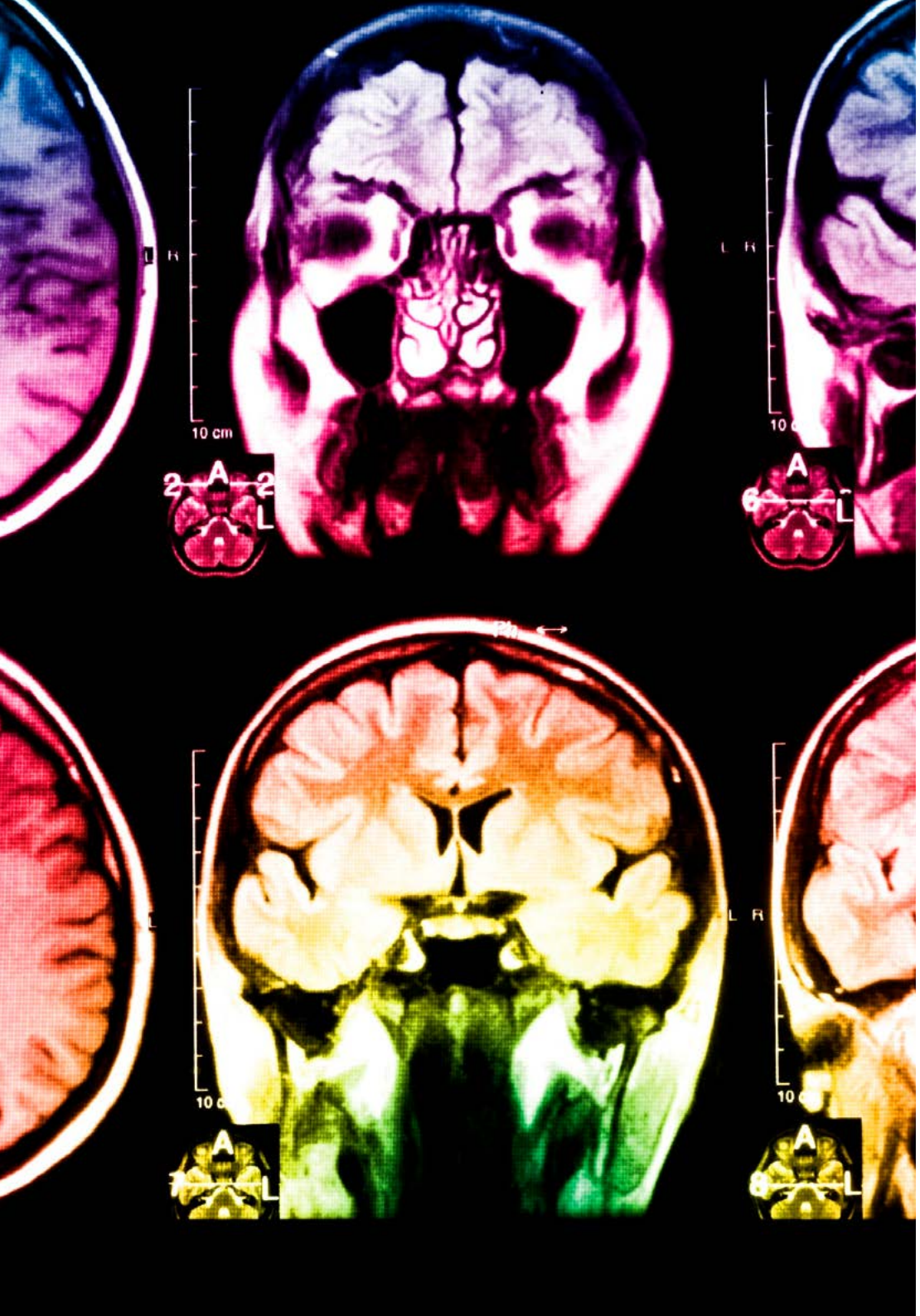
1. Studenten, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten durch Übungen zur Bewertung realer Situationen und zur Anwendung ihres Wissens.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fähigkeiten, die es den Studenten ermöglichen, sich besser in die reale Welt zu integrieren.
3. Eine einfachere und effizientere Aufnahme von Ideen und Konzepten wird durch die Verwendung von Situationen erreicht, die aus der Realität entstanden sind.
4. Das Gefühl der Effizienz der investierten Anstrengung wird zu einem sehr wichtigen Anreiz für die Studenten, was sich in einem größeren Interesse am Lernen und einer Steigerung der Zeit, die für die Arbeit am Kurs aufgewendet wird, niederschlägt.

Relearning Methodology

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.

Die Fachkraft lernt durch reale Fälle und die Lösung komplexer Situationen in simulierten Lernumgebungen. Diese Simulationen werden mit modernster Software entwickelt, die ein immersives Lernen ermöglicht.



Die Relearning-Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, hat es geschafft, die Gesamtzufriedenheit der Fachleute, die ihr Studium abgeschlossen haben, im Hinblick auf die Qualitätsindikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität (Columbia University) zu verbessern.

Mit dieser Methodik wurden mehr als 250.000 Ärzte mit beispiellosem Erfolg in allen klinischen Fachbereichen fortgebildet, unabhängig von der chirurgischen Belastung. Unsere Lehrmethodik wurde in einem sehr anspruchsvollen Umfeld entwickelt, mit einer Studentenschaft, die ein hohes sozioökonomisches Profil und ein Durchschnittsalter von 43,5 Jahren aufweist.

Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.

In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert.

Die Gesamtnote des TECH-Lernsystems beträgt 8,01 und entspricht den höchsten internationalen Standards.

Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:

Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die Online-Arbeitsmethode von TECH zu schaffen. All dies mit den neuesten Techniken, die in jedem einzelnen der Materialien, die dem Studenten zur Verfügung gestellt werden, qualitativ hochwertige Elemente bieten.

Chirurgische Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt dem Studenten die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die aktuellsten medizinischen Verfahren näher. All dies in der ersten Person, mit äußerster Präzision, erklärt und detailliert, um zur Assimilation und zum Verständnis des Studenten beizutragen. Und das Beste ist, dass Sie es sich so oft anschauen können, wie Sie möchten.

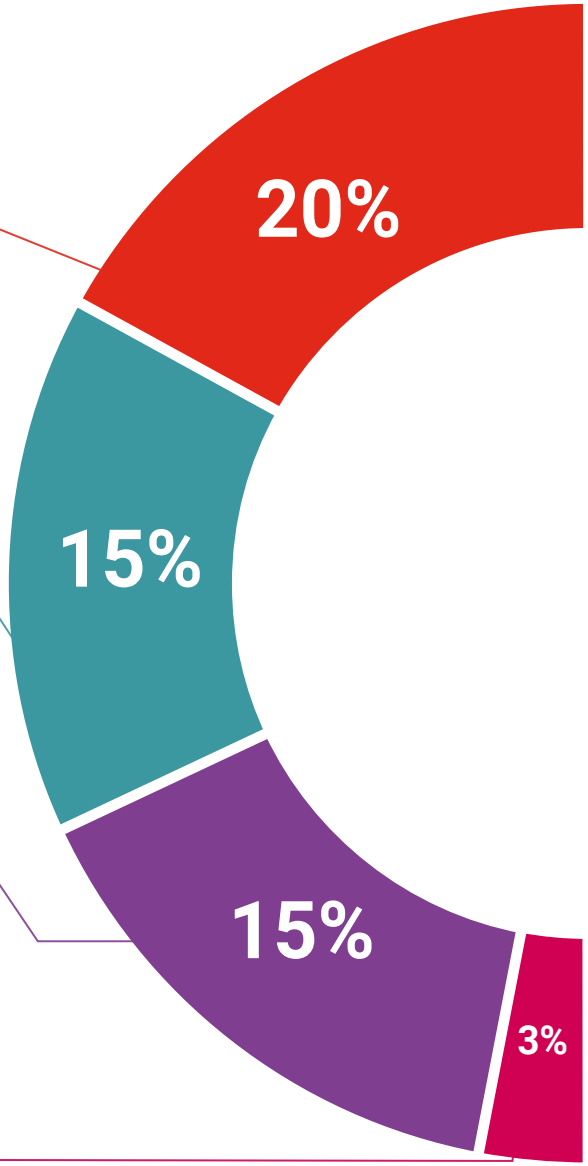
Interaktive Zusammenfassungen

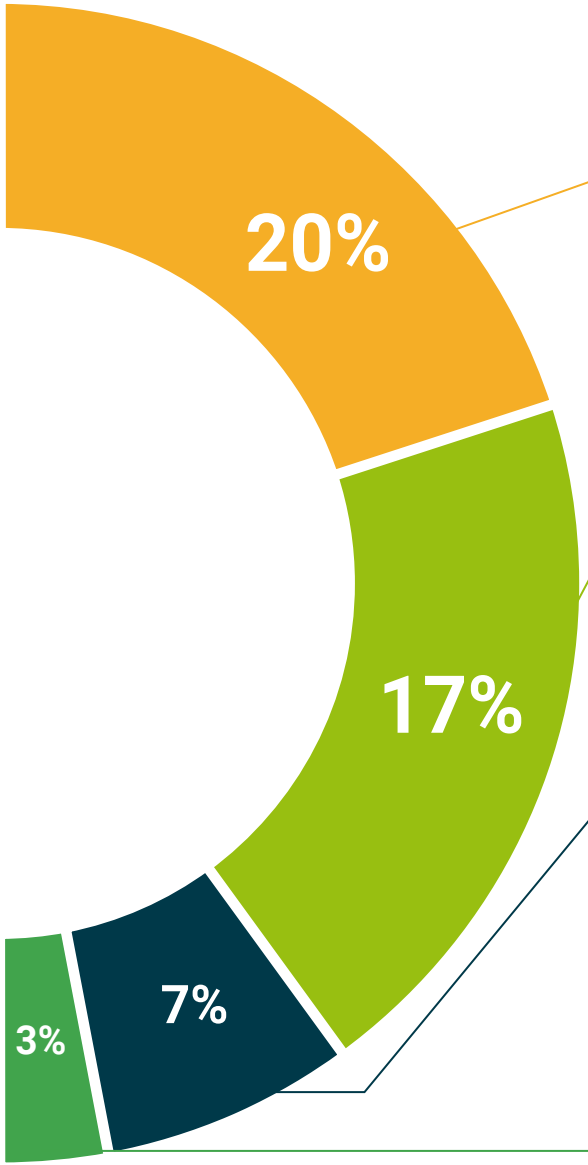
Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.

Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u. a. In der virtuellen Bibliothek von TECH hat der Student Zugang zu allem, was er für seine Fortbildung benötigt.





Von Experten entwickelte und geleitete Fallstudien

Effektives Lernen muss notwendigerweise kontextabhängig sein. Aus diesem Grund stellt TECH die Entwicklung von realen Fällen vor, in denen der Experte den Studenten durch die Entwicklung der Aufmerksamkeit und die Lösung verschiedener Situationen führt: ein klarer und direkter Weg, um den höchsten Grad an Verständnis zu erreichen.

Testing & Retesting

Die Kenntnisse des Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass der Student überprüfen kann, wie er seine Ziele erreicht.

Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt. Das sogenannte Learning from an Expert festigt das Wissen und das Gedächtnis und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.

Kurzanleitungen zum Vorgehen

TECH bietet die wichtigsten Inhalte des Kurses in Form von Arbeitsblättern oder Kurzanleitungen an. Ein synthetischer, praktischer und effektiver Weg, um dem Studenten zu helfen, in seinem Lernen voranzukommen.

06

Qualifizierung

Der Universitätsexperte in Verschiedene Yoga-Therapie-Techniken garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.

Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss ohne lästige Reisen oder Formalitäten"

Dieser **Universitätsexperte in Verschiedene Yoga-Therapie-Techniken** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologischen Universität.**

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Universitätsexperte in Verschiedene Yoga-Therapie-Techniken**

Modalität: **online**

Dauer: **6 Monate**

tech technologische universität

Verleiht dieses

DIPLOM

an

Herr/Frau _____, mit Ausweis-Nr. _____

Für den erfolgreichen Abschluss und die Akkreditierung des Programms

UNIVERSITÄTSEXPERTE

in

Verschiedene Yoga-Therapie-Techniken

Es handelt sich um einen von dieser Universität verliehenen Abschluss, mit einer Dauer von 450 Stunden, mit Anfangsdatum tt/mm/jjjj und Enddatum tt/mm/jjjj.

TECH ist eine private Hochschuleinrichtung, die seit dem 28. Juni 2018 vom Ministerium für öffentliche Bildung anerkannt ist.

Zum 17. Juni 2020

Tere Guevara Navarro
Rektorin

Dieser eigene Titel muss immer mit einem Hochschulabschluss einhergehen, der von der für die Berufsausübung zuständigen Behörde des jeweiligen Landes ausgestellt wurde. einzigartiger Code TECH: AFWOR23S techtitute.com/titel

*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft
gesundheit vertrauen menschen
erziehung information tutoren
garantie akkreditierung unterricht
institutionen technologie lernen
gemeinschaft verpflichtung
persönliche betreuung innovation
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung institutionen
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische universität

Universitätsexperte

Verschiedene Yoga-Therapie-Techniken

- Modalität: **online**
- Dauer: **6 Monate**
- Qualifizierung: **TECH Technologische Universität**
- Zeitplan: **in Ihrem eigenen Tempo**
- Prüfungen: **online**

Universitätsexperte

Verschiedene Yoga-Therapie-Techniken

tech technologische universität