

Universitätsexperte

Asanas, Ausrichtungen und Variationen
für den Einsatz in der Yoga-Therapie





Universitätsexperte

Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der Yoga-Therapie

- » Modalität: **online**
- » Dauer: **6 Monate**
- » Qualifizierung: **TECH Technologische Universität**
- » Aufwand: **16 Std./Woche**
- » Zeitplan: **in Ihrem eigenen Tempo**
- » Prüfungen: **online**

Internetzugang: www.techtute.com/de/medizin/spezialisierung/spezialisierung-asanas-ausrichtungen-variationen-einsatz-yoga-therapie

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

Der hektische Alltag, schlechte Körperhaltung und Bewegungsmangel verstärken Stress, Ängste und Probleme des Bewegungsapparates. In diesem Sinne ist das Praktizieren von Yoga zu therapeutischen Zwecken ein wichtiges Instrument zur Linderung von Beschwerden, zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Verbesserung der körperlichen und emotionalen Entspannung geworden. Daher ist es wichtig, dass der Arzt die verschiedenen Asanas, Richtungen und Variationen kennt, die für jeden Patienten in Abhängigkeit von seinem physischen und psychischen Gesundheitszustand empfohlen werden. In diese Richtung geht dieser 100%ige Online-Studiengang, der den Studenten die umfassendsten Inhalte über die Biomechanik, die Anpassungen mit Stützen oder die Integration der verschiedenen Techniken in dieser Disziplin vermittelt. Und das alles in einem 100% Online-Format, das 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche zugänglich ist.





“

*Ein Universitätsexperte, der es Ihnen ermöglicht,
auf dem neuesten Stand der Asanas und des
therapeutischen Yoga zur Behandlung von
Erkrankungen des Bewegungsapparates zu sein”*

Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Angstzustände, Stress und sogar die Hauptprobleme der Lendenwirbelsäule können durch Yoga-Therapie behandelt werden. Die Vorteile und optimalen Ergebnisse haben dazu geführt, dass immer mehr Menschen diese körperliche Aktivität als Ergänzung zu ihrer medizinischen Behandlung praktizieren.

Angesichts dieser Tatsache ist es notwendig, dass Ärzte die Entwicklung der verschiedenen Asanas, Ausrichtungen und Variationen kennen, die je nach Krankheitsbild des Patienten verschrieben werden können. Aus dieser Notwendigkeit heraus ist dieser Universitätsexperte mit 450 Unterrichtsstunden entstanden, der sich aus dem fortschrittlichsten und aktuellsten Lehrplan der akademischen Welt zusammensetzt.

Ein Programm, das sich durch seine Inhalte, die von echten Spezialisten auf diesem Gebiet ausgearbeitet wurden, sowie durch seine vielfältigen didaktischen Ressourcen auszeichnet. Die Studenten, die diese akademische Spezialisierung absolvieren, werden Videozusammenfassungen zu jedem Thema, detaillierte Videos, wissenschaftliche Lektüre und klinische Fallstudien zur Verfügung haben.

Auf diese Weise können sie die verschiedenen Asana-Techniken und ihre Integration, die Biomechanik der Asanas im Stehen und am Boden sowie die Anpassungen mit den in dieser Disziplin am häufigsten verwendeten Hilfsmitteln dynamisch vertiefen. Dank der *Relearning*-Methode, die auf der Wiederholung der Inhalte während des gesamten Kurses basiert, können die Studenten die wichtigsten Konzepte festigen und lange Stunden des Lernens und Auswendiglernens reduzieren.

Darüber hinaus ist die Einbeziehung einer internationalen Dozentin, die auf dem Gebiet der Yoga-Therapie hohes Ansehen genießt, eine großartige Gelegenheit für die Studenten dieses Universitätsprogramms. Die von ihr angebotenen Meisterklassen werden es den Studenten ermöglichen, erstklassige Fähigkeiten und Kenntnisse zu erwerben und sich mit den neuesten Nachrichten und Entwicklungen in Asanas, Ausrichtungen und Variationen vertraut zu machen.

TECH bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, sein Wissen durch ein flexibles Programm auf den neuesten Stand zu bringen. Alles, was die Studenten benötigen, ist ein Mobiltelefon, ein Tablet oder ein Computer mit Internetzugang, um das auf der virtuellen Plattform bereitgestellte Programm zu jeder Tageszeit abrufen zu können. Zweifellos eine ideale Option, um die anspruchsvollsten beruflichen Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen.

Dieser **Universitätsexperte in Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der Yoga-Therapie** 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 Vorträge, 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



Sie haben eine flexible akademische Option vor sich, ohne eingeschränkten Unterricht und mit dem Komfort, den Lehrplan zu jeder Tageszeit abrufen zu können"

“

Sind Sie auf der Suche nach einem Update in Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der Yoga-Therapie, das mit Ihrer klinischen Tätigkeit vereinbar ist? Dann ist dieser Abschluss genau das Richtige für Sie“

Zu den Dozenten des Programms gehören Experten aus der Branche, die ihre Erfahrungen in diese Fortbildung einbringen, sowie anerkannte Spezialisten aus führenden Unternehmen 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.

Erfahren Sie mehr über die Vorteile und Kontraindikationen der stehenden Asanas in therapeutischen Prozessen.

Tauchen Sie bequem von Ihrem Tablet aus in die biomechanischen Grundlagen von Tadasana und seine Bedeutung als Basishaltung für andere stehende Asanas ein.



02 Ziele

Dieser Universitätsexperte wurde aus einem theoretisch-praktischen Ansatz heraus konzipiert und sein Hauptziel ist es, dem Studenten ein vollständiges Update über Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der Yoga-Therapie zu bieten. Dieses Ziel wird dank der Simulation klinischer Fallstudien, multimedialer Pillen und eines umfassenden Lehrplans viel leichter zu erreichen sein.





“

Integrieren Sie in Ihre Praxis die am meisten empfohlenen Boden-Asanas für Patienten, die Stress und Ängste abbauen müssen"



Allgemeine Ziele

- ♦ Integrieren der Kenntnisse und Fähigkeiten, die für die korrekte Gestaltung und Anwendung von Yogatherapietechniken 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 in die Grundlagen der Biomechanik und deren Anwendung auf therapeutische Yoga Asanas
- ♦ Beschreiben der Anpassung der Yoga Asanas an die Krankheiten jeder Person
- ♦ Vertiefen des Studiums der neurophysiologischen Grundlagen bestehender Meditations- und Entspannungstechniken





Spezifische Ziele

Modul 1. Anwendung von Asana-Techniken und deren Integration

- ♦ Eintauchen in den philosophischen und physiologischen Beitrag der verschiedenen Asanas
- ♦ Identifizieren der Prinzipien der minimalen Aktion: sthira, sukham und asanam
- ♦ Eingehen auf das Konzept der stehenden Asanas
- ♦ Beschreiben der Vorteile und Kontraindikationen von Dehnungs-Asanas
- ♦ Aufzeigen der Vorteile und Kontraindikationen von Dreh- und Seitbeuge-Asanas
- ♦ Beschreiben der Gegenhaltungen und wann man sie einsetzen sollte
- ♦ Tieferes Eingehen auf die Bandhas und ihre Anwendung in der Yoga-Therapie

Modul 2. Biomechanik der Asanas im Stehen

- ♦ Eintauchen in die biomechanischen Grundlagen von Tadasana und seine Bedeutung als Basishaltung für andere stehende Asanas
- ♦ Identifizieren der verschiedenen Variationen des Sonnengrußes und ihrer Abwandlungen und wie sie die Biomechanik der stehenden Asanas beeinflussen
- ♦ Aufzeigen der wichtigsten stehenden Asanas, ihrer Variationen und der korrekten Anwendung der Biomechanik, um ihre Vorteile zu maximieren
- ♦ Auffrischen der Kenntnisse über die biomechanischen Grundlagen der wichtigsten Wirbelsäulenbeugungen und seitlichen Beugungen und wie man sie sicher und effektiv ausführt
- ♦ Aufzeigen der wichtigsten ausgleichenden Asanas und wie Sie die Biomechanik nutzen können, um während dieser Haltungen Stabilität und Gleichgewicht zu erhalten
- ♦ Identifizieren der wichtigsten Bauchstreckungen und wie man die Biomechanik korrekt anwendet, um ihre Vorteile zu maximieren
- ♦ Eingehen auf die wichtigsten Dreh- und Hüftstellungen und wie man die Biomechanik anwendet, um sie sicher und effektiv auszuführen

Modul 3. Biomechanik Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützungen

- ♦ Identifizieren der wichtigsten Boden-Asanas, ihrer Variationen und wie man die Biomechanik korrekt anwendet, um ihre Vorteile zu maximieren
- ♦ Erlernen der biomechanischen Grundlagen der Locking-Asanas und wie Sie diese sicher und effektiv ausführen
- ♦ Auffrischen der Kenntnisse über aufbauende Asanas und wie man die Biomechanik anwendet, um den Körper zu entspannen und wiederherzustellen
- ♦ Erkennen der wichtigsten Umkehrhaltungen und wie man die Biomechanik anwendet, um sie sicher und effektiv auszuführen
- ♦ Lernen, die verschiedenen Arten von Stützen (Blöcke, Gürtel und Sattel) kennen und wie man sie zur Verbesserung der Biomechanik von Boden-Asanas einsetzt
- ♦ Erforschen der Verwendung von Stützen, um Asanas an unterschiedliche Bedürfnisse und körperliche Fähigkeiten anzupassen
- ♦ Lernen, wie man die ersten Schritte im Restorative Yoga macht und wie man die Biomechanik zur Entspannung von Körper und Geist einsetzt



Mit diesem Abschluss werden Sie in der Lage sein, Boden-Asanas zu perfektionieren, um die Entspannung und Wiederherstellung des Körpers zu fördern"

03

Kursleitung

Der Mediziner, der diesen Universitätsabschluss erwirbt, hat einen hervorragenden Lehrplan vor sich, der von erstklassigen Yogalehrern und Experten für körperliche Gesundheit ausgearbeitet wurde. Ihre umfangreiche Berufserfahrung in diesem Bereich und ihre ständige Verbesserung der Asanas, Ausrichtungen und Variationen spiegeln sich in einem Lehrplan wider, der so konzipiert ist, dass eine effektive Aktualisierung in nur 6 Monaten möglich ist.





“

Erweitern Sie Ihre Fähigkeiten auf dem Gebiet der Yoga-Therapie durch ein Programm, das von echten Spezialisten auf diesem Gebiet entwickelt wurde"

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 Fettleibigkeit behandelt. Auch besitzt 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 der Ausbilder am 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 Yogatherapie
- Hochschulabschluss in Biowissenschaften von der Autonomen Universität von Madrid
- Kurs in Lehrkraft für: Progressives Ashtanga Yoga, FisiomYoga, Myofasiales Yoga, Yoga und Krebs
- Kurs in Ausbildung zur Floor Pilates-Lehrkraft
- Kurs in Phytotherapie und Ernährung
- Kurs in Meditationslehrkraft



Professoren

Fr. Villalba, Vanessa

- ♦ Lehrerin bei Gimnasios Villalba
- ♦ Vinyasa Yoga- und Power Yoga-Lehrerin am Europäischen Institut für Yoga (IEY), Sevilla
- ♦ Aerial Yoga-Lehrerin, Sevilla
- ♦ Integrale Yoga-Lehrerin am IEY Sevilla
- ♦ Body Intelligence TM Yoga Level am IEY Huelva
- ♦ Yogalehrerin für Schwangerschaft und Wochenbett im IEY Sevilla
- ♦ Lehrerin für Yoga Nidra, Yogatherapie und Shamanic Yoga, Sevilla
- ♦ Basis-Pilates-Lehrerin von FEDA
- ♦ Lehrerin für Pilates am Boden mit Geräten
- ♦ Fortgeschrittene Technikerin für Fitness und Personal Training von der FEDA
- ♦ Ausbilderin für Spinning Start I von der spanischen Föderation für Spinning
- ♦ Ausbilderin für Power Dumbbell von der Aerobic and Fitness Association
- ♦ Chiropraktiker in Chiromassage von der Schule für Chiromassage und Therapien
- ♦ Fortbildung in Lymphdrainage durch PRAXIS, Sevilla

04

Struktur und Inhalt

Der Lehrplan dieses Universitätsexperten integriert in seinem Programm die aktuellsten und rigorosesten Informationen über die Anwendung von Asana-Techniken, Biomechanik und die bei den Anpassungen verwendeten Stützen. Der Inhalt wurde von den besten Spezialisten auf diesem Gebiet ausgearbeitet, die auch zahlreiches zusätzliches didaktisches Material zur Verfügung stellen, das sehr nützlich ist, um diesen Prozess der Aktualisierung der Yoga-Therapie zu vervollständigen.





“

*Dank TECH sind Sie auf dem neuesten Stand,
was die in den Anpassungen des Restorative
Yoga verwendeten Stützen betrifft”*

Modul 1. Anwendung von Asana-Techniken und deren Integration

- 1.1. Asana
 - 1.1.1. Definition von Asana
 - 1.1.2. Asana in den Yoga-Sutras
 - 1.1.3. Der tiefere Zweck von Asana
 - 1.1.4. Asana und Ausrichtung
- 1.2. Das Prinzip der minimalen Aktion
 - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 1.2.2. Wie wendet man dieses Konzept in der Praxis an?
 - 1.2.3. Theorie der Gunas
 - 1.2.4. Einfluss der Gunas auf die Praxis
- 1.3. Stehende Asanas
 - 1.3.1. Die Bedeutung der stehenden Asanas
 - 1.3.2. Wie man an ihnen arbeitet
 - 1.3.3. Vorteile
 - 1.3.4. Kontraindikationen und Überlegungen
- 1.4. Sitzende und auf dem Rücken liegende Asanas
 - 1.4.1. Die Bedeutung der sitzenden Asanas
 - 1.4.2. Sitzende Asanas für die Meditation
 - 1.4.3. Liegende Asanas: Definition
 - 1.4.4. Vorteile von Rückenhaltungen
- 1.5. Dehnungs-Asanas
 - 1.5.1. Warum sind Dehnungen wichtig?
 - 1.5.2. Wie man sie sicher ausführt
 - 1.5.3. Vorteile
 - 1.5.4. Kontraindikationen
- 1.6. Beugungs-Asanas
 - 1.6.1. Die Bedeutung der Wirbelsäulenbeugung
 - 1.6.2. Ausführung
 - 1.6.3. Vorteile
 - 1.6.4. Häufige Fehler und wie man sie vermeidet
- 1.7. Rotations-Asanas: Drehungen
 - 1.7.1. Mechanik der Drehung
 - 1.7.2. Wie man sie richtig ausführt
 - 1.7.3. Physiologische Vorteile
 - 1.7.4. Kontraindikationen
- 1.8. Asanas in der Seitenbeuge
 - 1.8.1. Bedeutung
 - 1.8.2. Vorteile
 - 1.8.3. Häufige Fehler
 - 1.8.4. Kontraindikationen
- 1.9. Die Bedeutung von Gegenpolen
 - 1.9.1. Was sind sie?
 - 1.9.2. Wann man sie machen sollte
 - 1.9.3. Vorteile beim Üben
 - 1.9.4. Die am häufigsten verwendeten Gegenhaltungen
- 1.10. Bandhas
 - 1.10.1. Definition
 - 1.10.2. Die wichtigsten Bandhas
 - 1.10.3. Wann man sie anwendet
 - 1.10.4. Bandhas und Yoga-Therapie

Modul 2. Biomechanik der Asanas im Stehen

- 2.1. Biomechanik der Tadasana
 - 2.1.1. Bedeutung
 - 2.1.2. Vorteile
 - 2.1.3. Ausführung
 - 2.1.4. Der Unterschied zu Samasthiti
- 2.2. Biomechanik des Sonnengrußes
 - 2.2.1. Klassiker
 - 2.2.2. Typ a
 - 2.2.3. Typ b
 - 2.2.4. Anpassungen
- 2.3. Biomechanik der stehenden Asanas
 - 2.3.1. Utkatasana: Stuhlhaltung
 - 2.3.2. Anjaneyasana: tiefer Ausfallschritt
 - 2.3.3. Virabhadrasana I: Krieger I
 - 2.3.4. Utkata Konasana: Haltung der Göttin
- 2.4. Biomechanik der stehenden Asanas Wirbelsäulenbeugung
 - 2.4.1. Adho Mukha
 - 2.4.2. Pasrvotanassana
 - 2.4.3. Prasarita Padottanasana
 - 2.4.4. Uthanasana
- 2.5. Biomechanik der Asanas mit seitlicher Beugung
 - 2.5.1. Uthhita trikonasana
 - 2.5.2. Virabhadrasana II Krieger II
 - 2.5.3. Parighasana
 - 2.5.4. Uthitta ParsvaKonasana
- 2.6. Biomechanik der Asana-Balance
 - 2.6.1. Vkrisana
 - 2.6.2. Utthita bis Padangustasana
 - 2.6.3. Natarajasana
 - 2.6.4. Garudasana
- 2.7. Biomechanik der Bauchstreckung
 - 2.7.1. Bhujangasana
 - 2.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
 - 2.7.3. Saral Bhujangasana: Sphinx
 - 2.7.4. Shalabhasana
- 2.8. Biomechanik der Extensionen
 - 2.8.1. Ustrasana
 - 2.8.2. Dhanurasana
 - 2.8.3. Urdhva Dhanurasana
 - 2.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 2.9. Biomecánica der Torsionen
 - 2.9.1. Paravritta Parsvakonasana
 - 2.9.2. Paravritta trikonasana
 - 2.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 2.9.4. Paravritta Utkatasana
- 2.10. Biomechanik der Hüfte
 - 2.10.1. Malasana
 - 2.10.2. Badha Konasana
 - 2.10.3. Upavista Konasana
 - 2.10.4. Gomukhasana

Modul 3. Biomechanik Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützungen

- 3.1. Biomechanik der wichtigsten Boden-Asanas
 - 3.1.1. Marjaryasana- Bitilasana
 - 3.1.2. Vorteile
 - 3.1.3. Varianten
 - 3.1.4. Dandasana
- 3.2. Biomechanik von Dehnungen in Rückenlage
 - 3.2.1. Paschimottanasana
 - 3.2.2. Janu sirsasana
 - 3.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
 - 3.2.4. Kurmasana
- 3.3. Biomechanik des Verdrehens und seitlichen Kippens
 - 3.3.1. Ardha Matsyendrasana
 - 3.3.2. Vakrasana
 - 3.3.3. Bharadvajasana
 - 3.3.4. Parivrita janu sirsasana
- 3.4. Biomechanik der Schluss-Asanas
 - 3.4.1. Balasana
 - 3.4.2. Supta Badha Konasana
 - 3.4.3. Ananda Balasana
 - 3.4.4. Jathara Parivartanasana A und B
- 3.5. Biomechanik der Umkehrung
 - 3.5.1. Vorteile
 - 3.5.2. Kontraindikationen
 - 3.5.3. Viparita Karani
 - 3.5.4. Sarvangasana
- 3.6. Biomechanik der Blocks
 - 3.6.1. Was sind sie und wie kann man sie verwenden?
 - 3.6.2. Stehende Asana-Variationen
 - 3.6.3. Variationen von sitzenden und liegenden Asanas
 - 3.6.4. Abschließende und erholsame Asana-Variationen





- 3.7. Biomechanik des Gürtels
 - 3.7.1. Was sind sie und wie kann man sie verwenden?
 - 3.7.2. Stehende Asana-Variationen
 - 3.7.3. Variationen von sitzenden und liegenden Asanas
 - 3.7.4. Abschließende und erholsame Asana-Variationen
- 3.8. Biomechanik der Stuhl-Asanas
 - 3.8.1. Was ist es?
 - 3.8.2. Vorteile
 - 3.8.3. Sonnengruß auf dem Stuhl
 - 3.8.4. Stuhl-Tadasana
- 3.9. Biomechanik des Stuhl-Yoga
 - 3.9.1. Dehnungen
 - 3.9.2. Dehnungen
 - 3.9.3. Drehungen und Neigungen
 - 3.9.4. Umgekehrt
- 3.10. Biomechanik der restaurativen Asanas
 - 3.10.1. Wann man sie anwenden sollte
 - 3.10.2. Sitzen und Vorwärtsbeugen
 - 3.10.3. Dehnungen des Rückens
 - 3.10.4. Umgekehrt und in Rückenlage

“

*Ein 100%iger akademischer
Online-Studiengang mit den
aktuellsten Informationen über
Asanas, Ausrichtungen und
Variationen zur Anwendung in
der Yoga-Therapie"*

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.

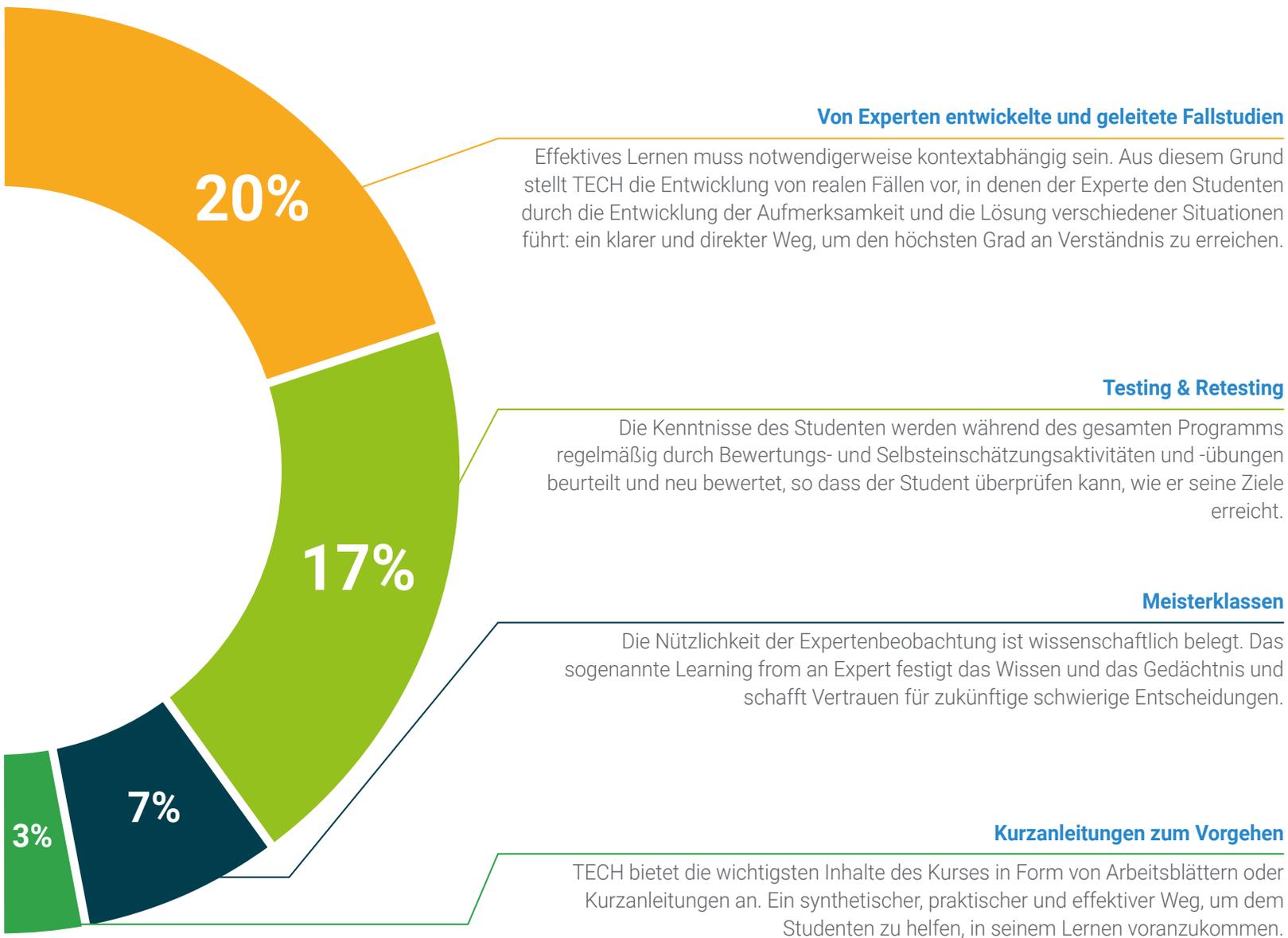
Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



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.





06

Qualifizierung

Der Universitätsexperte in Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der Yoga-Therapie 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 Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der Yoga-Therapie** 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 Technologische 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 Asanas, Ausrichtungen und Variationen für den Einsatz in der Yoga-Therapie**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **450 Std.**



*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

tech technologische
universität

Universitätsexperte

Asanas, Ausrichtungen
und Variationen für den
Einsatz in der Yoga-Therapie

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Universitätsexperte

Asanas, Ausrichtungen und Variationen
für den Einsatz in der Yoga-Therapie

