

Universitätskurs

Biomechanik der Asanas im Stehen





Universitätskurs

Biomechanik der Asanas im Stehen

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

Internetzugang: www.techtitute.com/de/physiotherapie/universitatskurs/biomechanik-asanas-stehen

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

Seite 18

05

Methodik

Seite 22

06

Qualifizierung

Seite 30

01

Präsentation

Yoga hat sich im Laufe der Zeit zu einer umfassenden Disziplin entwickelt, die für Patienten geeignet ist, die an Muskelkrankheiten, Stress oder Angstzuständen leiden. Die Anpassungsfähigkeit der Übungen an individuelle Bedürfnisse, körperliche Fähigkeiten und Pathologien hat viele Physiotherapeuten dazu veranlasst, diese körperliche Aktivität in ihre Behandlungen einzubeziehen. Aus diesem Grund hat TECH diese Fortbildung ins Leben gerufen, die es dem Spezialisten ermöglicht, sich mit den Vorteilen, den Kontraindikationen und den wissenschaftlichen Grundlagen der Asanas im Stehen auseinanderzusetzen. Dieses Format bietet qualitativ hochwertige Lehrmittel und einen flexiblen Zugang zu den Inhalten, so dass die Studenten ihre täglichen Verpflichtungen mit ihrer akademischen Fortbildung in Einklang bringen können.





“

*Ein Plan, der Sie alles über den Sonnengruß,
seine Variationen und seine Vorteile für das
Wohlbefinden des Körpers lehrt"*

In vielen Fällen sind Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Atemwegsprobleme die Folge schlechter Angewohnheiten, die sich durch falsche Arbeitshaltung oder den natürlichen Alterungsprozess direkt auf den menschlichen Körper auswirken. Mit diesen pathologischen Tendenzen im Hinterkopf, ist Yoga zu einem wichtigen Hilfsmittel geworden, um die Muskulatur und die Flexibilität zu verbessern und Ängste abzubauen.

Aufgrund des vielfältigen therapeutischen Nutzens wollen viele Physiotherapeuten ihre Kenntnisse in dieser Disziplin und ihren Spezialgebieten, wie z. B. der Biomechanik der Asanas im Stehen, vertiefen. Aus diesem Grund wurde der Universitätskurs geschaffen, um Fachleuten fortgeschrittene Inhalte zu dieser Lehre zu vermitteln. Auf dem Programm stehen Themen wie der Sonnengruß, ausgleichende Asanas und die biomechanischen Grundlagen der wichtigsten Asanas zur Wirbelsäulenbeugung.

Darüber hinaus haben die Teilnehmer Zugang zu einer *Master class*, die von einer führenden internationalen Persönlichkeit auf dem Gebiet des Yoga gehalten wird, die über umfangreiche Erfahrungen auf diesem Gebiet verfügt. Auf diese Weise vertieft der Physiotherapeut die wichtigsten und aktuellsten Biomechaniken der Asanas im Stehen.

Dieser Kurs ist eine Möglichkeit, neue Techniken durch einen anpassungsfähigen und bequemen akademischen Unterricht zu erwerben, der keinen starren Zeitplan erfordert. Mit TECH haben Sie mehr Freiheit, Ihre Studienzeit zu verwalten und Ihre Verpflichtungen auszugleichen, einschließlich des Herunterladens des vollständigen Lehrplans, der in der umfassenden virtuellen Bibliothek der Universität verfügbar ist.

Dieser **Universitätskurs in Biomechanik der Asanas im Stehen** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Seine herausragendsten 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



Ein akademisches Programm, das den anspruchsvollsten Stoff auf die Vorteile der Stehhaltungen konzentriert"

“*Sie haben ein unvergleichliches akademisches Angebot vor sich, anpassungsfähig und mit vollständiger Verfügbarkeit des Lehrmaterials zu jeder Tageszeit und von jedem an das Netz angeschlossenen Gerät aus*”

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

Die Multimedia-Pillen bieten qualitativ hochwertige Bilder zur Biomechanik der Hüfte durch die Praxis von Asanas in der Yoga-Therapie.

Ein Universitätskurs, der es Ihnen ermöglicht, Ihr Wissen in Biomechanik der Asanas im Stehen in einem kurzen Zeitraum von 6 Wochen zu aktualisieren.



02 Ziele

Das Hauptziel dieses Programms ist es, die vollständigsten und aktuellsten Informationen über die Biomechanik der Asanas im Stehen anzubieten, wobei das beste Lehrmaterial verwendet wird, das auf dem aktuellen akademischen Markt verfügbar ist. Auf diese Weise kann der Physiotherapeut, der sich für den Kurs entscheidet, diese Technik in die therapeutischen Verfahren integrieren, um die Flexibilität zu verbessern, die Muskulatur der unteren Gliedmaßen zu stärken und das Gleichgewicht zu verbessern. Außerdem können dank der Erreichbarkeit und der Nähe der Lehrkräfte eventuelle Zweifel bezüglich des Inhalts des Programms ausgeräumt werden.



“

Ein Lehrplan, der Ihnen die Möglichkeit bietet, auf einfache Weise mehr über die Biomechanik und die Entwicklung der Asanas im Stehen zu erfahren“



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 am besten geeigneten Asanas je nach den Eigenschaften der Person und den Verletzungen, die sie aufweist
- ♦ Vertiefen der Studien zur Biomechanik und ihrer Anwendung auf Asanas in der Yoga-Therapie
- ♦ Beschreiben der Anpassung der Yoga-Asanas an die Pathologien der einzelnen Personen
- ♦ Vertiefen der neurophysiologischen Grundlagen der bestehenden Meditations- und Entspannungstechniken



*Ein 100%iges akademisches
Online-Programm, das von
führenden Yoga-Experten
unterrichtet wird"*





Spezifische Ziele

- ◆ Vertiefen der biomechanischen Grundlagen von Tadasana und seiner Bedeutung als Basishaltung für andere Asanas im Stehen
- ◆ Erkennen der verschiedenen Varianten des Sonnengrußes und ihrer Abwandlungen und wie sie sich auf die Biomechanik der stehenden Asanas auswirken
- ◆ Vermitteln der wichtigsten Asanas im Stehen, ihrer Variationen und der korrekten Anwendung der Biomechanik, um ihre Vorteile zu maximieren
- ◆ Aktualisieren der Kenntnisse über die biomechanischen Grundlagen der wichtigsten Asanas zur Wirbelsäulebeugung und der seitlichen Beugung sowie deren sichere und effektive Ausführung
- ◆ Vermitteln der wichtigsten ausgleichenden Asanas und wie man die Biomechanik nutzt, um Stabilität und Gleichgewicht während dieser Haltungen zu erhalten
- ◆ Erkennen der wichtigsten anfälligen Bauchlagen und der korrekten Anwendung der Biomechanik, um deren Vorteile zu maximieren
- ◆ Vertiefen der wichtigsten Drehungen und Haltungen für die Hüften und die korrekte Anwendung der Biomechanik, um sie sicher und effektiv auszuführen

03

Kursleitung

Um eine exzellente Fortbildung ihrer Studenten zu gewährleisten, hat TECH eine sorgfältige Auswahl der Lehrkräfte vorgenommen, die diesen Universitätskurs unterrichten. Dadurch wird sichergestellt, dass die Fächer, der Lehrplan und das im Rahmen des Studiengangs erworbene Wissen von hoher Qualität und für den Arbeitsbereich des Studenten von Nutzen sind. Das Programm beinhaltet außerdem die Anwesenheit einer internationalen Expertin auf dem Gebiet der Yoga-Therapie, die in einer exklusiven *Master class* ihr ganzes Wissen über die Biomechanik der Asanas im Stehen einbringen wird.





“

Dieses Programm konzentriert sich auf die Asanas im Stehen und zielt darauf ab, die Blutzirkulation zu verbessern und Stress und Ängste abzubauen"

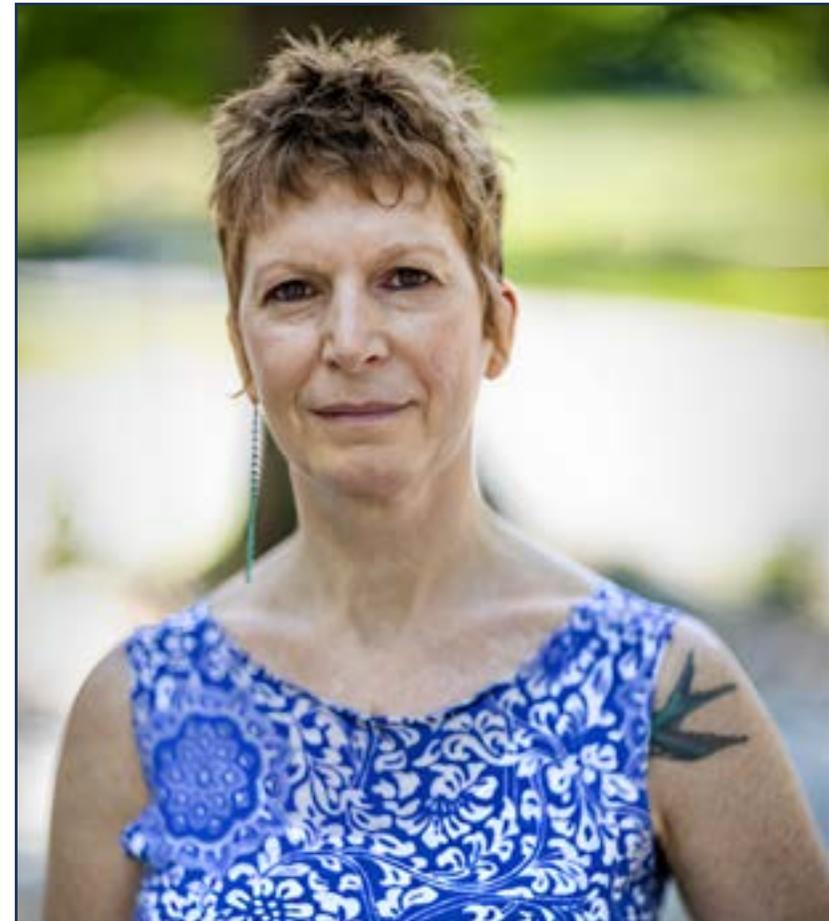
Internationale Gastdirektorin

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

Sie unterrichtet, entwickelt Protokolle und Ausbildungskriterien und bildet die Lehrer des Integral Yoga Institute weiter. 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 der 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 sich ergeben 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.

Sie hat bereits Menschen mit Osteoporose, nach einer Herzoperation oder nach Brustkrebs, mit Schwindel, Rückenschmerzen, Reizdarmsyndrom und Übergewicht behandelt. Sie hat mehrere Zertifizierungen, darunter E-RYT 500 von Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) von American Health Training und Zertifizierte Übungsleiterin vom Zentrum für Somatische Bewegung.



Fr. Galliano, Dianne

- Ausbilderin für therapeutisches Yoga 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 von der State University of New York
- Masterstudiengang in Therapeutisches Yoga 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 therapeutisches Yoga
- ◆ Gründerin der Air Core Methode (Kurse, die TRX und/oder funktionelles Training mit Yoga kombinieren)
- ◆ Ausbilderin in Yogatherapie
- ◆ 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. Villalba, Vanessa

- ◆ Instruktorin beim Fitnessstudio Villalba
- ◆ Instruktorin für Vinyasa Yoga und *Power Yoga* am Europäischen Yoga-Institut, Sevilla
- ◆ Instruktorin für Aerial-Yoga, Sevilla
- ◆ Instruktorin für Integraler Yoga am Europäischen Yoga-Institut, Sevilla
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* am Europäischen Yoga-Institut, Huelva
- ◆ Instruktorin für Schwangere und postpartale Phase Yoga am Europäischen Yoga-Institut, Sevilla
- ◆ Instruktorin für Yoga Nidra, Yoga-Therapie und *Shamanic* Yoga
- ◆ Instruktorin für Grundlegende Pilates der FEDA (Spanischer Verband für gezielte Aktivitäten und Fitness)
- ◆ Instruktorin für Boden-Pilates mit Hilfsmitteln
- ◆ Fortgeschrittene Technikerin für Fitness und Personal Training der FEDA
- ◆ Instruktorin für *Spinning Start I* des Spanischen Verbands für Spinning
- ◆ Instruktorin für *Power Dumbell* der Aerobic and Fitness Association
- ◆ Chiropraktikerin für Chiromassage an der Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias (Schule für Chiromassage und Therapien)
- ◆ Ausbildung in Lymphdrainage bei PRAXIS, Sevilla



04

Struktur und Inhalt

Um den Physiotherapeuten eine aktualisierte Methodik über die Biomechanik der Asanas im Stehen zu bieten und ihre Vor- und Nachteile zu vermitteln, hat TECH ein Programm entwickelt, das sich mit dieser Disziplin befasst. In diesem Sinne wird der Student Zugang zu den neuesten Trends in der Tadasana-Haltung, dem Sonnengruß und verschiedenen stehenden und beugenden Asanas haben. Darüber hinaus bietet die virtuelle Bibliothek zahlreiche ergänzende Materialien, Erklärungsvideos und Analysen realer Fälle, so dass die Studenten die Themen, die sie am meisten interessieren, eingehend lernen können.





“

*Sie erhalten die neuesten Informationen
über die Anwendung von Asanas im
Stehen im Bereich der Physiotherapie"*

Modul 1. Analyse der wichtigsten Asanas im Stehen

- 1.1. Tadasana
- 1.2. Sonnengruß
- 1.3. Stehende Asanas
- 1.4. Stehende Asanas - Wirbelsäulenbeugung
- 1.5. Seitliche Beuge-Asanas
- 1.6. Balance-Asanas
- 1.7. Liegende Streckungen
- 1.8. Dehnungen
- 1.9. Drehungen
- 1.10. Hüfte





“

Mit der Relearning-Methode von TECH können Sie die Zeit, die Sie zum Lernen und Auswendiglernen benötigen, reduzieren"

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. Die Physiotherapeuten/Kinesiologen 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 realen Bedingungen in der beruflichen Praxis der Physiotherapie 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. Physiotherapeuten/Kinesiologen, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten durch Übungen, die die Bewertung realer Situationen und die Anwendung von Wissen beinhalten.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fertigkeiten, die es den Physiotherapeuten/Kinesiologen 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.



Der Physiotherapeut/Kinesiologe lernt durch reale Fälle und die Bewältigung 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 65.000 Physiotherapeuten/Kinesiologen mit beispiellosem Erfolg in allen klinischen Fachbereichen fortgebildet, unabhängig von der praktischen 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 unseres 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 das Hochschulprogramm unterrichten werden, speziell für dieses Programm 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.



Physiotherapeutische Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt dem Studenten die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die aktuellsten physiotherapeutischen/kinesiologischen Techniken und 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 sie so oft anschauen können, wie Sie wollen.



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.

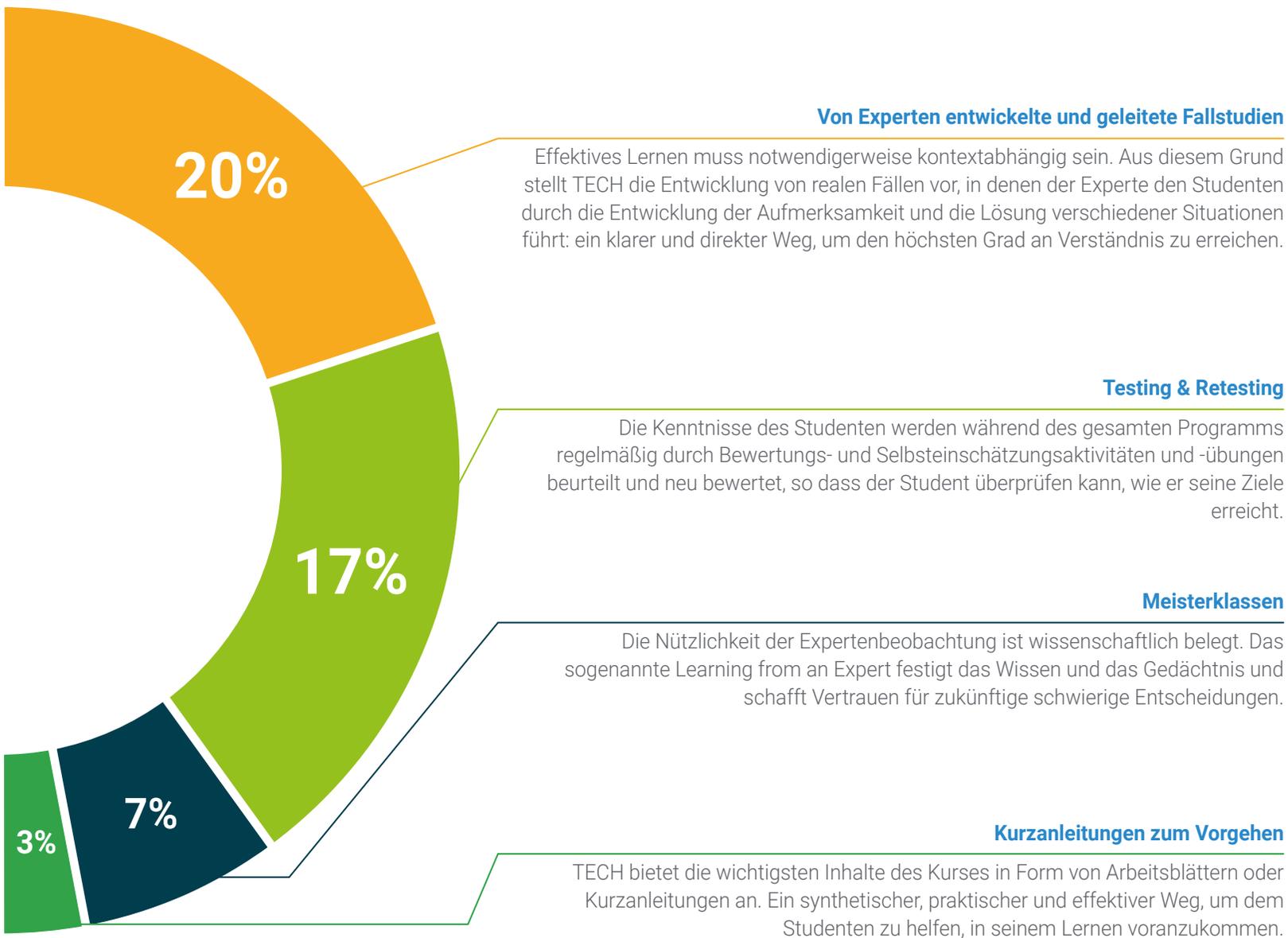
Dieses einzigartige System für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



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 Universitätskurs in Biomechanik der Asanas im Stehen garantiert neben der strengsten und aktuellsten Ausbildung 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 **Universitätskurs in Biomechanik der Asanas im Stehen** 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: **Universitätskurs in Biomechanik der Asanas im Stehen**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **150 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
gemeinschaft verpflichtung
persönliche betreuung innovation
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung institut
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Universitätskurs

Biomechanik der Asanas
im Stehen

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

Universitätskurs

Biomechanik der Asanas im Stehen

