

# Universitätsexperte

## Anatomie und Physiologie in der Yoga-Therapie

Von der NBA unterstützt





## Universitätsexperte

### Anatomie und Physiologie 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/sportwissenschaften/spezialisierung/spezialisierung-anatomie-physiologie-yoga-therapie](http://www.techtute.com/de/sportwissenschaften/spezialisierung/spezialisierung-anatomie-physiologie-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

Die Yoga-Therapie erfreut sich großer Beliebtheit als ergänzende Behandlungsform bei einer Vielzahl von Erkrankungen, von Störungen des Bewegungsapparates bis hin zu chronischen Krankheiten. Darüber hinaus ist die Integration von Kenntnissen der Anatomie und Physiologie durch die Yogalehrer von wesentlicher Bedeutung für diese Aktivität, da sie hilft zu verstehen, wie verschiedene Körperhaltungen und Atemtechniken auf den Körper wirken. Vor diesem Hintergrund hat TECH ein akademisches Programm entwickelt, das es den Studenten ermöglicht, ihr Verständnis der physischen und biologischen Aspekte des Körpers zu erweitern, die bei der Aktivierung des Körpers während der Trainingseinheiten eine Rolle spielen. Und das alles mit einer 100%igen Online-Methode, die den Studenten ein hohes Maß an Flexibilität bietet.





“

*Ein Universitätsexperte, der es Ihnen ermöglicht,  
die neuesten Techniken der Yoga-Therapie zu  
erlernen und Ihr Wissen über Anatomie und  
Physiologie auf den neuesten Stand zu bringen”*



Heutzutage gibt es eine Vielzahl von Verletzungen und Krankheiten, die durch Physiotherapie verhindert und rehabilitiert werden können. Die Physiotherapie ermöglicht es ihren Anwendern, an ihrem Körper zu arbeiten, ihre Gesundheit zu verbessern und Schmerzen zu lindern. Es ist daher wichtig, dass die Fachkräfte in diesem Bereich über eine umfassende Kenntnis der Anatomie verfügen, damit sie die Behandlungen entsprechend den körperlichen Einschränkungen und dem Alter des Patienten durchführen können.

Aus diesem Grund bietet TECH den Fachkräften, die sich in diesem Bereich spezialisieren und profilieren möchten, diesen Universitätsexperten an, der ihnen einen beruflichen Aufstieg ermöglicht. Sie erwerben fortgeschrittene Kenntnisse der Physiologie, die es ihnen ermöglichen, die Therapiesitzungen je nach Alter des Patienten zu personalisieren. Darüber hinaus werden sie ihre Fähigkeiten in diesem Bereich auf den neuesten Stand bringen, indem sie sich mit dem Faszien-System und den Vorteilen von Yoga für den Körper vertraut machen.

Dies ist dank des akademischen Programms möglich, das von den Dozenten dieses Studiengangs entwickelt wurde, die sich aus den besten Fachleuten auf dem Gebiet des Yoga zusammensetzen und den Studenten das aktuelle Panorama dieses Berufs vermitteln, indem sie die physischen und biologischen Aspekte des Körpers in jeder Lebensphase untersuchen.

Die innovative *Relearning*-Methode ermöglicht es den Studenten, den gesamten Kurs zu 100% online von zu Hause aus zu absolvieren, ohne sich an starre Lernpläne halten zu müssen. Dies wird durch multimediale Ressourcen erreicht, die alle Themen des Programms didaktisch aufbereiten. Darüber hinaus haben die Studenten die Möglichkeit, ihre Problemlösungsfähigkeiten durch die Analyse von Fallstudien zu verbessern, die reale Arbeitssituationen simulieren.

Dieser **Universitätsexperte in Anatomie und Physiologie in der Yoga-Therapie** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

Die hervorstechendsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten in mit Yoga-Therapie behandelte Krankheiten vorgestellt werden
- ♦ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- ♦ Die praktischen Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens durchgeführt 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



*TECH bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in diesem Bereich zu spezialisieren und Ihren Handlungsspielraum zu erweitern, indem Sie die Anwendung von Yoga als Rehabilitationsmittel beherrschen*

“

*Die Beherrschung der neuesten Fortschritte in der Physiologie wird es Ihnen ermöglichen, umfassendere und individuellere Sitzungen zu leiten, da Sie die spezifischen Merkmale jedes Ihrer Nutzer verstehen werden”*

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

*Erreichen Sie alle Ihre Ziele und gehören Sie zu den besten Fachleuten auf dem Gebiet der Yoga-Therapie.*

*Dank dieses Programms können Sie bequem von zu Hause aus und zu jeder Zeit studieren.*



# 02 Ziele

Dieser Universitäts­experte wird es dem Studenten ermöglichen, sein technisches Wissen über Yoga-Therapien und die Anatomie des menschlichen Körpers zu erweitern, mit dem Ziel, die Grenzen des menschlichen Körpers in der Tiefe zu verstehen, um Sitzungen zu organisieren, die diesem Aspekt Rechnung tragen. Daher besteht das Hauptziel dieses Programms darin, dem Studenten eine breite Palette von Werkzeugen an die Hand zu geben, die ihm helfen, eine ganzheitlichere Sichtweise des Yoga und seiner Vorteile innerhalb der Physiotherapie zu entwickeln.







“

*In diesem Universitätsexperten von TECH finden Sie alles, was Sie brauchen, um in Ihrer Karriere weiter voranzukommen. Worauf warten Sie, um sich einzuschreiben?”*



## Allgemeine Ziele

---

- Aneignen der Kenntnisse und Fähigkeiten, die für die korrekte Entwicklung 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



*Werden Sie Spezialist für Yoga-Therapie mit TECH und kommen Sie in Ihrer Karriere sofort voran"*





## Spezifische Ziele

---

### Modul 1. Struktur des Bewegungsapparates

- ♦ Eintauchen in die Anatomie und Physiologie des Skelett-, Muskel- und Gelenksystems des menschlichen Körpers
- ♦ Erkennen der verschiedenen Strukturen und Funktionen des Bewegungsapparates und wie sie miteinander zusammenhängen
- ♦ Erkunden der verschiedenen Haltungen und Bewegungen des menschlichen Körpers und verstehen, wie sie die Struktur des Bewegungsapparats beeinflussen
- ♦ Lernen über häufige Verletzungen des Bewegungsapparats kennen und Wissen darüber, wie man sie verhindern kann

### Modul 2. Faszien-system

- ♦ Eintauchen in die Geschichte und das Konzept der Faszien und ihre Bedeutung für die Yogapraxis
- ♦ Erforschen der verschiedenen Arten von Mechanorezeptoren in den Faszien und deren Anwendung in verschiedenen Yogastilen
- ♦ Aufzeigen der Notwendigkeit, den Begriff Faszien im Yoga-Unterricht anzuwenden, um eine effektivere und bewusster Praxis zu ermöglichen
- ♦ Erkunden des Ursprungs und der Entwicklung des Begriffs Tensegrity und seiner Anwendung in der Yogapraxis
- ♦ Identifizieren der verschiedenen myofaszialen Bahnen und die spezifischen Haltungen für jede der Ketten
- ♦ Anwenden der Biomechanik der Faszien in der Yogapraxis, um Mobilität, Kraft und Flexibilität zu verbessern
- ♦ Identifizieren der wichtigsten posturalen Ungleichgewichte und deren Korrektur durch Yoga-Praxis und Biomechanik

### Modul 3. Yoga in den verschiedenen Entwicklungsphasen

- ♦ 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 Sie die Praxis an deren Bedürfnisse anpassen können
- ♦ 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

# 03

## Kursleitung

Die wichtigste Verpflichtung von TECH gegenüber ihren Studenten besteht darin, ihnen eine qualitativ hochwertige Weiterbildung und Zugang zu pädagogischen Ressourcen auf hohem Niveau zu bieten. Aus diesem Grund wurde das Dozententeam für dieses Programm sorgfältig ausgewählt. Die Studenten lernen so von den besten Fachleuten auf diesem Gebiet, die sie über die neuesten Aspekte der Physiologie im Rahmen der Yoga-Therapien informieren.







“

*TECH verfügt über die besten Dozenten, die diesen Universitätsexperten unterrichten. Nutzen Sie die Gelegenheit und entdecken Sie, wie weit Sie als Spezialist für Yoga-Therapie gehen können”*



## 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 studieren 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 Lehrkraft für: Progressives Ashtanga Yoga, FisiomYoga, Myofasziales Yoga, Yoga und Krebs
- ♦ Kurs in Ausbildung zur Floor Pilates-Lehrkraft
- ♦ Kurs in Phytotherapie und Ernährung
- ♦ Kurs in Meditationslehrkraft

## Professoren

### Hr. Losada, Óscar

- ♦ Vinyasa Yoga und Power Yoga-Lehrer und Osteopath im Zentrum El árbol de la vida
- ♦ Vinyasa Yoga Lehrer und Yoga Coach bei IEY in Madrid
- ♦ Yin Yoga-Lehrer im IEY in Barcelona
- ♦ Vinyasa Yoga- und Power Yoga-Lehrer im Gimnasio Fitness Madrid
- ♦ Osteopath und Sportmasseur bei Gimnasio Fitness Madrid
- ♦ Spezialist für Rocket Yoga bei IEY Huelva
- ♦ Spezialist für Therapeutisches Yoga, Yin Yoga und Faszien bei IEY Huelva
- ♦ Spezialist für Yoga für Kinder bei IEY Alicante
- ♦ Struktureller Osteopath II für Kabat
- ♦ Sportmassage und Chiromassage bei Orthos

### Fr. García, Mar

- ♦ Managerin des Yogazentrums und Yoga-Lehrerin bei Satnam Yoga
- ♦ Yoga-Lehrerin für Vinyasa Yoga
- ♦ Yoga-Lehrerin für spezielles Yoga
- ♦ Yoga-Lehrerin für Kinder- und Familienyoga





# 04

## Struktur und Inhalt

Die Inhalte, die zum akademischen Programm dieses Universitätsexperten gehören, wurden von den besten Experten für Yoga-Therapie ausgearbeitet. So werden die Studenten die Möglichkeit haben, in drei Modulen die Bewegungsstruktur des Körpers zu studieren, sowie das Faszien-System und die Durchführung von körperlichen Aktivitäten in jeder Lebensphase. Darüber hinaus werden sie Fähigkeiten stärken, die es ihnen ermöglichen, komplette Therapiesitzungen mit dieser Übung durchzuführen.







“

*Die Kenntnis der Struktur des Bewegungsapparates ist der entscheidende Faktor für die Entwicklung von Yoga-Sitzungen, die sich an den Grenzen dieses Systems orientieren"*

## Modul 1. Struktur des Bewegungsapparates

- 1.1. Anatomische Lage, Achsen und Ebenen
  - 1.1.1. Grundlegende Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers
  - 1.1.2. Anatomische Position
  - 1.1.3. Körperachsen
  - 1.1.4. Anatomische Ebenen
- 1.2. Knochen
  - 1.2.1. Knochenanatomie des menschlichen Körpers
  - 1.2.2. Struktur und Funktion der Knochen
  - 1.2.3. Verschiedene Knochentypen und ihre Beziehung zu Körperhaltung und Bewegung
  - 1.2.4. Die Beziehung zwischen dem Skelettsystem und dem Muskelsystem
- 1.3. Gelenke
  - 1.3.1. Anatomie und Physiologie der Gelenke des menschlichen Körpers
  - 1.3.2. Verschiedene Arten von Gelenken
  - 1.3.3. Die Rolle der Gelenke bei Körperhaltung und Bewegung
  - 1.3.4. Die häufigsten Gelenkverletzungen und wie man sie vermeidet
- 1.4. Knorpel
  - 1.4.1. Anatomie und Physiologie des Knorpels im menschlichen Körper
  - 1.4.2. Verschiedene Arten von Knorpel und ihre Funktion im Körper
  - 1.4.3. Die Rolle des Knorpels in den Gelenken und der Mobilität
  - 1.4.4. Die häufigsten Knorpelverletzungen und ihre Vorbeugung
- 1.5. Sehnen und Bänder
  - 1.5.1. Anatomie und Physiologie der Sehnen und Bänder des menschlichen Körpers
  - 1.5.2. Verschiedene Arten von Sehnen und Bändern und ihre Funktion im Körper
  - 1.5.3. Die Rolle der Sehnen und Bänder bei Haltung und Bewegung
  - 1.5.4. Die häufigsten Verletzungen von Sehnen und Bändern und wie man ihnen vorbeugen kann
- 1.6. Skelettmuskel
  - 1.6.1. Anatomie und Physiologie des Muskel-Skelett-Systems des menschlichen Körpers
  - 1.6.2. Die Beziehung zwischen Muskeln und Knochen bei Körperhaltung und Bewegung
  - 1.6.3. Die Rolle der Faszien im muskuloskelettalen System und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
  - 1.6.4. Die häufigsten Muskelverletzungen und wie man sie vermeidet
- 1.7. Entwicklung des Muskel-Skelett-Systems
  - 1.7.1. Embryonale und fötale Entwicklung des Bewegungsapparats
  - 1.7.2. Wachstum und Entwicklung des Bewegungsapparats im Kindes- und Jugendalter
  - 1.7.3. Muskuloskelettale Veränderungen im Zusammenhang mit der Alterung
  - 1.7.4. Entwicklung und Anpassung des muskuloskelettalen Systems an körperliche Aktivität und Training
- 1.8. Komponenten des Muskel-Skelett-Systems
  - 1.8.1. Anatomie und Physiologie der Skelettmuskulatur und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
  - 1.8.2. Die Rolle der Knochen im muskuloskelettalen System und ihre Beziehung zu Haltung und Bewegung
  - 1.8.3. Die Rolle der Gelenke im Bewegungsapparat und wie man sie während der Praxis der Yoga-Therapie pflegt
  - 1.8.4. Die Rolle der Faszien und anderer Bindegewebe im Bewegungsapparat und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
- 1.9. Nervliche Kontrolle der Skelettmuskulatur
  - 1.9.1. Anatomie und Physiologie des Nervensystems und seine Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
  - 1.9.2. Die Rolle des Nervensystems bei der Muskelkontraktion und der Bewegungskontrolle
  - 1.9.3. Die Beziehung zwischen dem Nervensystem und dem Bewegungsapparat bei Haltung und Bewegung während der Praxis der Yoga-Therapie
  - 1.9.4. Die Bedeutung der neuromuskulären Kontrolle für die Prävention von Verletzungen und die Leistungssteigerung in der Praxis der Yoga-Therapie
- 1.10. Kontraktion der Muskeln
  - 1.10.1. Anatomie und Physiologie der Muskelkontraktion und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
  - 1.10.2. Die verschiedenen Arten der Muskelkontraktion und ihre Anwendung in der Praxis der Yoga-Therapie
  - 1.10.3. Die Rolle der neuromuskulären Aktivierung bei der Muskelkontraktion und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
  - 1.10.4. Die Bedeutung von Dehnung und Muskelkräftigung für die Prävention von Verletzungen und die Leistungssteigerung in der Praxis der Yoga-Therapie

## Modul 2. Faszien

- 2.1. Faszien
  - 2.1.1. Geschichte
  - 2.1.2. Faszien vs. Aponeurosen
  - 2.1.3. Arten
  - 2.1.4. Funktionen
- 2.2. Arten von Mechanorezeptoren und ihre Bedeutung in verschiedenen Yogastilen
  - 2.2.1. Bedeutung
  - 2.2.2. Golgi
  - 2.2.3. Paccini
  - 2.2.4. Ruffini
- 2.3. Myofasziale Ketten
  - 2.3.1. Definition
  - 2.3.2. Bedeutung im Yoga
  - 2.3.3. Konzept der Tensegrity
  - 2.3.4. Die drei Zwerchfelle
- 2.4. LPS: Oberflächliche posteriore Linie
  - 2.4.1. Definition
  - 2.4.2. Anatomische Bahnen
  - 2.4.3. Passive Haltungen
  - 2.4.4. Aktive Haltungen
- 2.5. LAS: Oberflächliche anteriore Linie
  - 2.5.1. Definition
  - 2.5.2. Anatomische Bahnen
  - 2.5.3. Passive Haltungen
  - 2.5.4. Aktive Haltungen
- 2.6. LL: Seitenlinie
  - 2.6.1. Definition
  - 2.6.2. Anatomische Bahnen
  - 2.6.3. Passive Haltungen
  - 2.6.4. Aktive Haltungen
- 2.7. SL: Spiralförmige Linie
  - 2.7.1. Definition
  - 2.7.2. Anatomische Bahnen
  - 2.7.3. Passive Haltungen
  - 2.7.4. Aktive Haltungen
- 2.8. Funktionelle Linien
  - 2.8.1. Definition
  - 2.8.2. Anatomische Bahnen
  - 2.8.3. Passive Haltungen
  - 2.8.4. Aktive Haltungen
- 2.9. Armlinien
  - 2.9.1. Definition
  - 2.9.2. Anatomische Bahnen
  - 2.9.3. Passive Haltungen
  - 2.9.4. Aktive Haltungen
- 2.10. Wichtigste Ungleichgewichte
  - 2.10.1. Ideales Muster
  - 2.10.2. Gruppe Beugung und Streckung
  - 2.10.3. Gruppe Öffnen und Schließen
  - 2.10.4. Inspirations- und Expirationsmuster

### Modul 3. Yoga in den verschiedenen Entwicklungsphasen

- 3.1. Kindheit
  - 3.1.1. Warum ist das wichtig?
  - 3.1.2. Vorteile
  - 3.1.3. Wie sieht eine Klasse aus?
  - 3.1.4. Beispiel für einen angepassten Sonnengruß
- 3.2. Frauen und der Menstruationszyklus
  - 3.2.1. Menstruationsphase
  - 3.2.2. Follikuläre Phase
  - 3.2.3. Ovulatorische Phase
  - 3.2.4. Lutealphase
- 3.3. Yoga und der Menstruationszyklus
  - 3.3.1. Ablauf der Follikelphase
  - 3.3.2. Ablauf der ovulatorischen Phase
  - 3.3.3. Ablauf der Lutealphase
  - 3.3.4. Abfolge während der Menstruation
- 3.4. Menopause
  - 3.4.1. Allgemeine Überlegungen
  - 3.4.2. Körperliche und hormonelle Veränderungen
  - 3.4.3. Vorteile der Praxis
  - 3.4.4. Empfohlene Asanas
- 3.5. Schwangerschaft
  - 3.5.1. Warum praktizieren
  - 3.5.2. Asanas im ersten Trimester
  - 3.5.3. Asanas im zweiten Trimester
  - 3.5.4. Asanas im dritten Trimester
- 3.6. Postpartum
  - 3.6.1. Körperliche Vorteile
  - 3.6.2. Geistige Leistungen
  - 3.6.3. Allgemeine Empfehlungen
  - 3.6.4. Übung mit dem Baby







- 3.7. Das Alter
  - 3.7.1. Die wichtigsten Pathologien, denen wir begegnen werden
  - 3.7.2. Vorteile
  - 3.7.3. Allgemeine Überlegungen
  - 3.7.4. Kontraindikationen
- 3.8. Körperliche Behinderung
  - 3.8.1. Hirnschädigung
  - 3.8.2. Schädigung des Rückenmarks
  - 3.8.3. Schäden an den Muskeln
  - 3.8.4. Wie man eine Klasse gestaltet
- 3.9. Sensorische Beeinträchtigung
  - 3.9.1. Gehör
  - 3.9.2. Visuell
  - 3.9.3. Sinnesorgane
  - 3.9.4. Wie man eine Sequenz entwirft
- 3.10. Allgemeine Überlegungen zu den häufigsten Behinderungen, denen wir begegnen werden
  - 3.10.1. Down-Syndrom
  - 3.10.2. Autismus
  - 3.10.3. Zerebrale Lähmung
  - 3.10.4. Intellektuelle Entwicklungsstörung

“*Es erwartet Sie eine Kombination aus den besten Multimedia-Inhalten und der innovativsten Lernmethodik auf dem Markt. Schreiben Sie sich jetzt ein*”



# 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"*



## Fallstudie zur Kontextualisierung aller Inhalte

Unser Programm bietet eine revolutionäre Methode zur Entwicklung von Fähigkeiten und Kenntnissen. Unser Ziel ist es, Kompetenzen in einem sich wandelnden, wettbewerbsorientierten und sehr anspruchsvollen Umfeld zu stärken.

“

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



*Sie werden Zugang zu einem Lernsystem haben, das auf Wiederholung basiert, mit natürlichem und progressivem Unterricht während des gesamten Lehrplans.*



*Der Student wird durch gemeinschaftliche Aktivitäten und reale Fälle lernen, wie man komplexe Situationen in realen Geschäftsumgebungen löst.*

## Eine innovative und andersartige Lernmethode

Dieses TECH-Programm ist ein von Grund auf neu entwickeltes, intensives Lehrprogramm, das die anspruchsvollsten Herausforderungen und Entscheidungen in diesem Bereich sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene vorsieht. Dank dieser Methodik wird das persönliche und berufliche Wachstum gefördert und ein entscheidender Schritt in Richtung Erfolg gemacht. Die Fallmethode, die Technik, die diesem Inhalt zugrunde liegt, gewährleistet, dass die aktuellste wirtschaftliche, soziale und berufliche Realität berücksichtigt wird.

**“** *Unser Programm bereitet Sie darauf vor, sich neuen Herausforderungen in einem unsicheren Umfeld zu stellen und in Ihrer Karriere erfolgreich zu sein“*

Die Fallmethode ist das von den besten Fakultäten der Welt am häufigsten verwendete Lernsystem. Die Fallmethode wurde 1912 entwickelt, damit Jurastudenten das Recht nicht nur auf der Grundlage theoretischer Inhalte erlernen. Sie bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, damit sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen konnten, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert.

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Mit dieser Frage werden wir bei der Fallmethode konfrontiert, einer handlungsorientierten Lernmethode. Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren realen Fällen konfrontiert. Sie müssen ihr gesamtes Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und ihre Ideen und Entscheidungen verteidigen.



## 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.

*Im Jahr 2019 erzielten wir die besten  
Lernergebnisse aller spanischsprachigen  
Online-Universitäten der Welt.*

Bei TECH lernen Sie mit einer hochmodernen Methodik, die darauf ausgerichtet ist, die Führungskräfte der Zukunft zu spezialisieren. Diese Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, wird Relearning genannt.

Unsere Universität ist die einzige in der spanischsprachigen Welt, die für die Anwendung dieser erfolgreichen Methode zugelassen ist. Im Jahr 2019 ist es uns gelungen, die Gesamtzufriedenheit unserer Studenten (Qualität der Lehre, Qualität der Materialien, Kursstruktur, Ziele...) in Bezug auf die Indikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität zu verbessern.



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. Mit dieser Methode wurden mehr als 650.000 Hochschulabsolventen mit beispiellosem Erfolg in so unterschiedlichen Bereichen wie Biochemie, Genetik, Chirurgie, internationales Recht, Managementfähigkeiten, Sportwissenschaft, Philosophie, Recht, Ingenieurwesen, Journalismus, Geschichte, Finanzmärkte und -instrumente fortgebildet. Dies alles in einem sehr anspruchsvollen Umfeld mit einer Studentenschaft mit hohem sozioökonomischem Profil und einem Durchschnittsalter von 43,5 Jahren.

*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.*

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften wissen wir nicht nur, wie wir Informationen, Ideen, Bilder und Erinnerungen organisieren, sondern auch, dass der Ort und der Kontext, in dem wir etwas gelernt haben, von grundlegender Bedeutung dafür sind, dass wir uns daran erinnern und es im Hippocampus speichern können, um es in unserem Langzeitgedächtnis zu behalten.

Auf diese Weise sind die verschiedenen Elemente unseres Programms im Rahmen des so genannten Neurocognitive Context-Dependent E-Learning mit dem Kontext verbunden, in dem der Teilnehmer seine berufliche Praxis entwickelt.



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.



#### 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.



#### Übungen für Fertigkeiten und Kompetenzen

Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Übungen und Aktivitäten zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



#### 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.





#### Case Studies

Sie werden eine Auswahl der besten Fallstudien vervollständigen, die speziell für diese Situation ausgewählt wurden. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.



#### 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.



#### 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.





06

# Qualifizierung

Der Universitätsexperte in Anatomie und Physiologie 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 Anatomie und Physiologie 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 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 Anatomie und Physiologie in der Yoga-Therapie**

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

Von der NBA unterstützt



\*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**  
Anatomie und Physiologie  
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

## Anatomie und Physiologie in der Yoga-Therapie

Von der NBA unterstützt

