

Institut für Ganzheitliche Gesundheitspädagogik (IGG)

D-77830 Bühlerstal, Tannenweg 10, Tel.: 0049(0)7223/ 991507

Urkunde

Herr

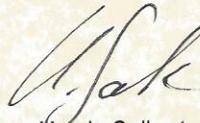
Joachim Räuber

hat an der Ausbildung

Yoga-Basiswissen

teilgenommen

Bühl, 27.11.2016


Ursula Salbert
Ausbildungsleitung

*Yogaschule Ursula Salbert, Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V. (BDY)*

HATHA-YOGA-SCHULE Ursula Salbert

INSTITUT FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEITSPÄDAGOGIK (IGG)

Nachweis über das Lehrprogramm zur Ausbildung Yoga-Basiswissen

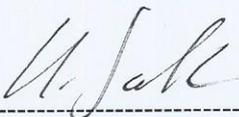
vom 21.10 - 23.10. und 24.11. - 27.11.2016 in 77815 Bühl
(56 UE Präsenzunterricht, eine UE = 45 Minuten)

- Einführung in die Geschichte des Yoga.
- Lernen von den alten Yoga-Meistern: Patanjalis Yoga Sutra.
- Der Hatha-Yoga und die Hatha-Yoga Pradipika.
- Asana-Praxis: Sitzhaltungen, Standhaltungen, Vorbeugen, Seitbeugen, Rückbeugen, Umkehrhaltungen, Drehhaltungen, Gleichgewichtshaltungen, Stützhaltungen, Liegehaltungen, Beweglichkeitsübungen.
- Die körperlichen, geistigen und seelischen Anforderungen.
- Das achtsame Üben in Verbindung mit bewusster Atmung.
- Das Üben in Schritten (Vinyasa Krama), allgemeine Vorbereitung, spezielle Vorbereitung, Ziel-Asana, Ausgleich.
- Das Lehren von Abwandlungsmöglichkeiten.
- Pranayama-Praxis: Das Wechselatmen, Tönen, die Atemwelle, Shanmukhi/Shanmukti Mudra.
- Übungsabfolgen (Karanas).
- Mudra, Sankalpa, Meditationen.
- Unterrichtssprache, Beobachtungsschulung und Korrekturmöglichkeiten.
- Wichtige Prinzipien für den Stundenaufbau.
- Risiken im Yoga, Vorsichtsregeln bei Beschwerden und Kontraindikationen.
- Yoga als Präventionsangebot, Abgrenzung zur Therapie.
- Öffentlichkeitsarbeit, Werbung, Haftpflicht.
- Erfahrungsaustausch

Durchführung einer Lehrprobe:

Planung und Auswertung einer Yoga-Unterrichtsstunde von 90 Minuten. Anleiten einer Unterrichtssequenz.

Ausbildungsleitung:



Ursula Salbert

Yogalehrerin, Atempädagogin, Fachbuchautorin

Hatha-Yoga-Schule U. Salbert

Institut für Ganzheitliche Gesundheitspädagogik (IGG)

Tannenweg 10

D-77830 Bühlertal

+49 (0)7223/991507

info@hatha-yoga-entspannung.de, www.hatha-yoga-entspannung.de