

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Organisatorisches zum Live Online Unterricht, Kennenlernen, Abfrage von Erwartungen und Vorkenntnissen, Abgrenzung der Lehrinhalte
45 min	Praxis	Yin Yoga Übungssequenz Element Holz/Frühling/Leber- und Gallenmeridian
15 min	Pause	
90 min	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Yin Yoga? • Geschichte des Yin Yoga • Ziele des Yin Yoga • Philosophie von Yin und Yang • Daoismus/Taoismus <ul style="list-style-type: none"> ○ Bedeutung des Daoismus/Taoismus und des Dao • Was ist die Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) <ul style="list-style-type: none"> ○ Die 5 Säulen der chinesischen Therapie • Symbolik von Yin und Yang in der TCM • Das Qi aus Sicht der TCM • Die fünf Elemente der TCM • Die Wandlungsphasen der TCM • Einteilung der Yin Yoga Asanas • Zuordnung der Yin Yoga Asanas nach Positionen • Asanas nach Elementen und Meridianen
60 min	Pause	
45 min	Praxis	Yin Yoga Übungssequenz Element Feuer/Sommer/Herz- und Dünndarmmeridian
75 min	Theorie	Anatomie <ul style="list-style-type: none"> • Yin-Strukturen (Targetzones) • Vier anatomischen Grundprinzipien • 12 Hauptmeridiane des Körpers <ul style="list-style-type: none"> ○ Yin Meridiane ○ Yang Meridiane ○ Organpaare ○ Sondermeridiane ○ Meridiankreisläufe • Myofaszialen Leitbahnen und Meridiane • Vegetatives Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) • Funktionen der inneren Organe • Organuhr
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Erarbeitung der Yin Yoga Asanas aus den beiden Übungssequenzen mit Modifikationen unter Anleitung des Dozenten
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung/Ausblick

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung/Tagesüberblick
45 min	Praxis	Yin Yoga Übungssequenz Element Erde/Spätsommer und Übergang/Milz- und Magenmeridian
15 min	Pause	
90 min	Theorie	Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> • Stundenaufbau • Anleitung • Hilfsmittel • Kontraindikationen • Teilnehmercharaktere • Atmung • Atemtechniken • Meditationsformen • Yin Yoga Übungssequenz Element Metall/Herbst/Lungen- und Dickdarmmeridian
60 min	Pause	
45 min	Praxis	Yin Yoga Übungssequenz Element Metall/Herbst/Lungen- und Dickdarmmeridian
90 min	Theorie	Bedeutung der Faszien <ul style="list-style-type: none"> • Was sind Faszien? • Aufgaben und Wirkung • Erscheinungsformen • Physiologie • Grundmatrix • Tensegrity Modell • Bindegewebe als Sinnesorgan • Faszien und Schmerz Prinzipien des Faszientrainings
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Erarbeitung der Asanas aus den beiden Übungssequenzen mit anschließendem Austausch
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung/Ausblick/Hausaufgaben

Tag 3

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Begrüßung/Klärung offener Fragen/Nachbesprechung Hausaufgaben
30 min	Theorie	Yin Yoga und Faszien <ul style="list-style-type: none"> • Thorakolumbale Faszie (Funktion und Aufbau) • Wirkungsweise des Yin Yoga • Vier Dimensionen des Faszientrainings • Dehnen • Beleben • Spüren • Yang – Prinzip (Die Yang-Yoga-Positionen)
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Verschiedene Yang-Sequenzen und Positionen
60 min	Pause	
60 min	Theorie	Faszienrolle im Yin Yoga <ul style="list-style-type: none"> • Effekte • Fasziennetz und Triggerpunkte • Techniken • Ausführung • Ausführungsvarianten • Kontraindikationen • Übungsmaterial • Ausgewählte Asanas
60 min	Praxis	Erarbeitung der vorgestellten Übungen
15 min	Pause	
15 min	Theorie	Rückfragen zu den Lehrprobenthemen
90 min	Praxis	Probelehrstunde; Vorbereitung in Einzelarbeit und Präsentation
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung/Ausblick/Fragen zur Prüfung

Tag 4

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung/Tagesüberblick
75 min	Praxis	Yin Yoga Übungssequenz Element Wasser/Winter/Nieren- und Blasenmeridian
15 min	Pause	
60 min	Theorie	Yin Yoga Stundenbeispiele <ul style="list-style-type: none"> • Yin Yoga Sequenz für den M. iliopsoas (Hüftbeuger) • Yin Yoga Sequenz für die Wirbelsäule • Yin Yoga Sequenz für den Schulter-Nacken-Bereich • Yin Yoga Sequenz bei Kopfschmerzen • Yin Yoga Sequenz gegen Stress • Yin Yoga Sequenz gegen Cellulite • Yin Yoga Sequenz in der Schwangerschaft • Yin Yoga Sequenz bei Verdauungsbeschwerden Einsatzmöglichkeiten von Yin Yoga
60 min	Pause	
105 min	Praxis	Lehrprobe 1-8
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Lehrprobe 9-15
30 min	Theorie	Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, gemeinsamer Abschluss