

Curriculum Yogalehrerausbildung an der Medita Yogaschule Dresden (anerkannte Ausbildungsstätte durch das Land Sachsen)

Hatha Yoga Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Pädagogik, Psychologie 32 Stunden / 1 ECTS-Punkt

Grundlagen der Didaktik und Methodik, Motivation, Persönlichkeitsentwicklung und deren psychologische und pädagogischen Prozesse
Methodik und Didaktik im Yogaunterricht (Theoretisch und Praktisch)
Entwicklung der Yogalehrerpersönlichkeit
Kommunikation und Konfliktbewältigung in Gruppensituationen
Stimm- und Sprachschulung im Yogaunterricht
Didaktik und Methodik im Umgang mit Teilnehmern mit Erkrankungen und Einschränkungen

2. Philosophie und Geschichte des Yoga 62 Stunden / 2 ECTS-Punkte

Philosophie und historische Quellen des Yoga, (Yogasutra, Bhagavad Gita, Veden)
Philosophie des Yogasturen Yama und Niyama, Klesas, Bhavanas
Umgang mit Hindernissen lt. Yogasutra
Yoga und seine Entwicklungsphasen
Yoga und Ayurveda
Yogasutra -moderne Psychologie und Alltagsbewusstsein

3. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen 60 Stunden /2 ECTS-Punkte

Anatomie und Physiologie im Basiswissen (Muskel- und Skelettsystem, Bewegungslehre, Atem- und Herzkreislaufsystem, Immunologie und Hormonsystem, Nervensystem/ Sinnesorgane
Stoffwechselsysteme (Verdauung, Niere, Lymphe)

Vorstellung von Krankheitsbildern die stressinduziert sind (Bsp. Bluthochdruck, Herz- Rhythmusstörungen Adipositas, Diabetes, Muskelverspannungen, Depressionen, chronische Schmerzzustände)

Inter- und intramuskuläre Koordination, Neurobiologie des Bewegungs- und Atemsystems, Feinmotorik und Sensorische Schulung ,Faszienarbeit
Physiologische Wirkung von Entspannungsverfahren und Meditation
Konzept der Aktivierung der Selbstheilungskräfte,
Resilienzmodell
Mensch als bio-psycho-soziales Wesen/Ganzheitlichkeit der Yogalehre

4. Medizin und Naturwissenschaften 30 Stunden /1 ECTS-Punkt

Forschungsergebnisse zur Yogawissenschaft/ Wirkung von Yoga in Studien
Asanas, Pranayama und Meditation neu betrachtet

Yogatradition und moderne sportmedizinische, neurobiologische und psychologische Erkenntnisse

Curriculum Yogalehrerausbildung an der Medita Yogaschule Dresden (anerkannte Ausbildungsstätte durch das Land Sachsen)

5. Fachpraktische Kompetenz- Yogapraxis für Gesunde 184 Stunden- Präsenzunterricht 6 ECTS Punkte

Asana, Pranayama, Meditation mit Schulung einer vertieften Selbsterfahrung
Anleitung in verbaler und demonstrativer Form
Vermittlung der Grundkenntnisse durch Wiederholung, Stabilisierung der Eigenkompetenz der Yogaübenden

Alignments und Adjustements bei der Vermittlung der wesentlichen Asanas
Einsatz von Lagerungs- und Übungshilfsmitteln
Aufklärung zur Wirkungsweise der Asanas und zu Kontraindikationen

Pranayamatechniken mit Schulung einer vertieften Selbsterfahrung
Aufklärung zu den spezifischen Wirkungen und möglichen Kontraindikationen

Gelenkte und Stille Meditationstechniken mit Schulung einer vertieften Selbsterfahrung
Aufklärung zu möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen

Integration und Interaktion mit anderen Techniken der Entspannung und stressabbauender Regulation, (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Bodyscan)
Gesunde Ernährung und Yoga
Yoga für Zielgruppen und ihre Besonderheiten (Senioren, Schwangere,
Yoga nach der Geburt, Yoga für Menschen mit Behinderung, Yoga auf dem Stuhl

6. Yogapraxis und Krankheit 92 Stunden Präsenzunterricht/ 3 ECTS- Punkte

Yoga-Praxis in allen Aspekten für häufige Krankheitsbilder, zBsp. chronische Rücken/Nacken- und Kopfschmerzen, Rheumatischer Formenkreis, Gelenkarthrosen, Krebs, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen, Lungenerkrankungen, Magen-Darmerkrankungen, Depressionen,

Vermittlung krankheitsspezifisch passender Asanas
Aufklärung zur Wirkungsweise und möglicher Nebenwirkungen
Vermittlung krankheitsspezifisch passender Pranayamaübungen
Aufklärung zur Wirkungsweise und möglicher Nebenwirkungen
Vermittlung zu krankheitsspezifisch passenden Meditationstechniken
Aufklärung zur Wirkungsweise und möglichen Nebenwirkungen

Integration und Interaktion mit anderen Entspannungs- und Bewegungstechniken die krankheitsspezifisch zum Einsatz kommen können

Krankheitsspezifische Ernährungsempfehlungen aus dem Bereich Yoga und Ayurveda

Fachübergreifende Kompetenz

7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention 30 Stunden / 1 ECTS-Punkt

Management einer individuellen Gesundheitsförderung (physiologisch, mental und emotional)
Verständnis von Salutogenese
Entwicklung von Compliance zur Eigenkompetenz der YogaTN im Bereich der Prävention

Gesamtstundenanzahl 390 Unterrichtsstunden