

Inhaltsübersicht der Medical Yogalehrer Ausbildung:

Teil 1

Einführung und Geschichte des Yoga
Yoga-Philosophie: Grundlagen der Yogaschriften - Philosophie und Chakren
Varianten der Sonnengröße
„Yoga für die Wirbelsäule“
Einführung in das Pranayama (Atemyoga)

Teil 2

Yoga-Philosophie: 8 Gliedrige Pfad, Yamas, Niyamas & Gunas
Standhaltungen, Hatha Yoga, intensiv
Praktische Arbeit in den Asana Gruppen
Haltungsanalyse, Haltungsschulung durch Yoga
Yogaspezifische Muskelanatomie & Physiologie

Teil 3

Yoga-Philosophie: 3 Körper & 5 Hüllen
Pädagogik und Didaktik einer Yogastunde
Erstellen von Yogasequenzen
Vorbeugen & Rückbeugen
Pranayama
Yogaspezifische Anatomie & Atemphysiologie

Teil 4

Asanas: Hüftöffner, Twists & Vertiefungen
Yoga-Philosophie: Kleshas
Methodik & Didaktik
Yogaspezifische Anatomie und Physiologie des Nervensystems

Teil 5

Asanas: intensive Übungen, Armbalancen & Umkehrhaltungen
Vertiefung aller Bereiche des Yoga
Prüfungsvorbereitung und Prüfung