



## Ausbildung „YIN-YOGA“ für Yogalehrer\*innen u. a

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Sie sind Yogalehrer\*in oder Arbeitnehmer\*in aus einem gesundheitsfördernden, körpertherapeutischen oder medizinischen Kontext? Sie sind interessiert am menschlichen Körper und dessen natürlichen Heilungsprozessen? Sie möchten Ihre tägliche Arbeit bereichern um ein grundlegendes Verständnis über anatomische und fasziale Gegebenheiten und die Wirkung von YIN-YOGA auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene kennenlernen?

#### Dann sind Sie in dieser Ausbildung richtig!

In dieser beruflichen Weiterbildung erfahren Sie, wie Sie YIN-YOGA-Stunden zu verschiedenen Themen konzipieren, sinnvoll sequenzieren und unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen Ihrer Teilnehmer\*innen durchführen. Sie vertiefen Ihr Verstehen von YIN-YOGA als auch Ihre eigene Praxis und können es sicher in den eigenen Unterricht oder weitere therapeutische Angebote einbauen.

YIN-YOGA ist ein meditativer, ruhiger Yogastil, der ein wunderbares Gegengewicht zum heutigen Yang-lastigen Lebensstil ist; die einzelnen Asanas werden lange gehalten, um so Verklebungen im faszialen (Binde-) Gewebe zu lösen, so dass Energie wieder ungehindert fließen kann. Auch emotionale Blockaden, welche im Körper festgeschrieben sind, können so gelöst und losgelassen werden. Zusammen mit bewusster Entspannung und bewusstem Atem führt dies zu innerer Ruhe und bringt (Selbst-)Heilungsprozesse in Gang. Für einen sicheren Umgang mit diesen therapeutischen Effekten werden nicht nur Kenntnisse der physischen Ebene zu Muskeln, Faszien und anatomischen Variationen vermittelt, sondern darüber hinaus und damit einhergehend auch Wissen zum Energiesystem.

Die Themen Meditation, Stille und Achtsamkeit betten sich in einen Yoga-Stil wie YIN-YOGA besonders gut ein und bilden daher im Rahmen der Ausbildung ebenfalls einen wichtigen Baustein.

Es werden die grundlegenden YIN-YOGA-Asanas einschließlich ihrer Variationen kennengelernt, wie diese jeweils auf welcher Ebene des Menschen wirksam sind und wie diese je nach Thema und Zielsetzung zu sinnvollen Sequenzen in einer Stunde zusammengeführt werden können.

Neben den individuellen anatomischen Variationen schauen wir uns auch gängige körperliche Einschränkungen (Hüfte, Knie, ...)

<b>Seminarnummer:</b>	823624
<b>Termin:</b>	15.-19.04.2024, 9.00–17.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Köln, Ebertplatz 9
<b>Preis:</b>	1.090,00 € Ggf. Förderung durch Bildungsscheck möglich.
<b>Seminarleitung:</b>	Simona Weichert
Simona Weichert: (Dipl.Päd.), Lehrerin für Yoga, Meditation und MBSR (mindful based stress reduction nach J. Kabat- Zinn), Stressmanagement-Trainerin und Systemischer Coach. Sie leitet Workshops und Yogaausbildungen und gibt Yoga-, Achtsamkeits- und Meditationskurse im Einzel- und Gruppenunterricht. Kontinuierliche Weiterbildungen (Yin und restoratives Yoga, Pranayama, Yogatherapie und -philosophie, Reiki) gehören dabei zu Simonas Selbstverständnis. Alle Ausbildungen ergänzen und beeinflussen heute maßgeblich ihre Art, einen ganzheitlichen und heilsamen Yoga zu unterrichten. Wichtig ist ihr die Vermittlung eines liebevollen und achtsamen Umgangs mit sich selbst und die Erfahrung, sich in Körper, Geist und Seele wieder beheimatet zu fühlen.	
Das Seminar führt unser Partner Unity Training, Köln durch.	
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	6-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen

oder Besonderheiten (Schwangerschaft) an und was es im YIN-YOGA diesbezüglich zu beachten gilt. Auch die Verwendung von unterschiedlichen Hilfsmitteln und deren sinnvoller Einsatz wird vermittelt und eingeübt.

In allen Themenblöcken wird der jeweils aktuelle Stand der wissenschaftlichen Forschung miteinbezogen.

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt interaktiv über Vorträge, praktische Stunden und spezielle Übungen, einer moderierten Vorstellereinheit der Teilnehmenden, einem Reader zur Fortbildung und Literaturempfehlungen. Die eigene Praxis und Selbsterfahrung wird durch angeleitete Yoga- und Meditationssequenzen nicht zu kurz kommen und immer wieder reflektiert, dabei ist der Austausch der Teilnehmenden untereinander sehr wichtig.

## Unterrichtsinhalte

- a) Grundlagen des YIN-YOGA, Yin-Yang-Theorie
- b) Skelettsegmente, Muskelgruppen, Skelettvariationen
- c) Kompression, Tension und Proportion im Yin
- d) Zielgebiete im Yin, Yin-Asanas
- e) Sequenzierung von Yin-Stunden
- f) Yin-Yoga und Faszien
- g) Meditation, Stille und Achtsamkeit
- h) Yin-Yoga und das Energiesystem
- i) Besondere Umstände: Rücken, Hüfte, Knie, Schwangerschaft
- j) ausgleichende Yang-Elemente
- k) Equipment

Die Ausbildung hat 50 Unterrichtseinheiten. Sie erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat über die absolvierte Ausbildung.

## Teilnahmevoraussetzungen

Zur Teilnahme setzen wir voraus, dass Sie eine Yogalehrerausbildung haben oder als Körperarbeiter\*in über eine mindestens zweijährige Yogapraxis verfügen.

Alle Techniken sind darauf ausgelegt, im Berufsleben und Alltag in die Praxis umgesetzt zu werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf vier Stunden körperlicher Übung einzulassen.

## Seminarziele

Ziel der Ausbildung ist ein grundlegendes Verständnis über die Wirkung von YIN-YOGA auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu erhalten und die Kompetenz, YIN-YOGA-Stunden und -kurse eigenständig konzipieren und unterrichten zu können.

## Weitere Seminarziele:

- die Kompetenz, eigene Schwerpunkte für den Unterricht zu wählen und fachgerecht umzusetzen
- sich selbst neu entdecken in der Rolle des/der Yin-Yoga-Lehrer\*in: angemessener Gebrauch von Stimme, Anleitungen, Umgang mit Stille und Umgang mit Emotionen
- Verinnerlichung der Seminarinhalte durch eigenes Praktizieren, Konzipieren und Anleiten

## Nutzen

- Sie kennen die Auswirkungen auf der körperlichen (Muskeln, Organe, Faszien) und mentalen Ebene
- Sie haben ein größeres Verständnis für die Bedeutung der Faszien und des Energie-systems und können dies gezielt einsetzen, um Blockaden und Verspannungen bei Ihren Teilnehmer\*innen zu lösen.
- Sie können mehr Tiefe und Entspannung in Ihre Yogastunden bringen.
- Sie sind in der Lage, Stressanzeichen rechtzeitig wahrzunehmen, um bei Ihren Teilnehmer\*innen effektiv dagegen zu steuern

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Zur **Beantragung** dieses Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Bitte geben Sie bei der Antragsstellung auf jeden Fall als durchführenden Veranstalter an: Unity Training, Köln.

Förderungen durch Bund oder Land können nicht mit anderen Rabatten kombiniert werden.

## Sonstiges

Kann das Seminar nicht vor Ort stattfinden aufgrund von Corona bedingten Kontaktbeschränkungen o.a., wird die Ausbildung online per Live-Stream übertragen.

Weitere Informationen zum Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Möchten Sie dieses Seminar als Bildungsurlaub buchen, so melden Sie sich bitte über uns, das Lohmarer Institut für Weiterbildung, an.

Bei Rückfragen zu Inhalt und Ablauf der Ausbildung steht Ihnen das Team von Unity Training gerne zur Verfügung:

[www.unity-training.de](http://www.unity-training.de), [info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de)  
0221 99558126

