

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

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, Organen, Faszien und anatomischen Variationen vermittelt, sondern darüber hinaus und damit einhergehend auch Wissen zum Energiesystem und einer modernen Meridian-Theorie.

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.

<b>Seminarnummer:</b>	824521
<b>Termin:</b>	01.11. – 05.11.2021, 9.30 – 17.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Köln, Ebertplatz 9
<b>Preis:</b>	1.090,00 €
Frühbucher-Rabatt: 10% (109 €) bei Buchung und Zahlungseingang bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn	
<b>Seminarleitung:</b>	Simona Weichert
Simona Weichert: (Dipl.Päd., 1977) Yogalehrerin (RYT 500, ZPP-Zertifizierung, Zusatzausbildungen in Yin und Restorative Yoga sowie Vinyasa), Kinderyogalehrerin, Meditationslehrerin, Dipl.-Pädagogin, Stressmanagement-Trainerin und Business-Coach. Sie praktiziert seit über 10 Jahren Yoga und unterrichtet seit Anfang 2016 bei Unity Training verschiedene Kurse und bietet darüber hinaus eine Kinderyoga-Ausbildung an.	
Das Seminar führt unser Partner Unity Training, Köln durch.	
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	6-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen

Neben den individuellen anatomischen Variationen schauen wir uns auch gängige körperliche Einschränkungen (Hüfte, Knie, ...) 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) Meridiane und Organe
- h) Meditation, Stille und Achtsamkeit
- i) Yin-Yoga und das Energiesystem
- j) Yin-Yoga und das Chakrasystem
- k) Besondere Umstände: Rücken, Hüfte, Knie, Schwangerschaft
- l) ausgleichende Yang-Elemente

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

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## 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

## 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:

Unity Training  
Studio für Achtsamkeit und Glück  
Ebertplatz 9  
50668 Köln  
Telefon: 0221 99558126  
E-Mail: [info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de)