

Ausbildungs- schwerpunkte	Inhalte	UE à 45 min
MODUL 1 Yogapraxis Hatha Yoga- Praxis Pranayana Zielgruppen-orientiertes Yoga	0. Einführung in Yogatheorie und Yogapraxis	8 UE
	Asanapraxis 1: Prinzipien der Übungspraxis / Konzepte von Asanas	8 UE
	Asanapraxis 2: Vorbeugen / Rückbeugen	8 UE
	Asanapraxis 3: Streckung / Drehung / Seitbeugen	8 UE
	Asanapraxis 4: Umkehrhaltungen	8 UE
	Asanapraxis 5: Pawanmuktasana I-III	8 UE
	Asanapraxis 6: Sonnengruß / Mondgruß /Gruß an die Wirbelsäule (Vinyasas)	8 UE
	Asanapraxis 7: Stehende Asanas	8 UE
	Asanapraxis 8: Kopfstand	4 UE
	Asanapraxis 9: Gleichgewichtshaltungen	8 UE
	Asanapraxis 10: Rishikesh-Reihe und Varianten	8 UE
	Asanapraxis 11. Restoratives Yoga	4 UE
	Asanapraxis 12: Mythologie der Asanapraxis	8 UE
	Sonderthema 1: Flow Yoga	8 UE
	Sonderthema 2: Klangyoga	8 UE
	Sonderthema 3: Entspannungsverfahren	8 UE
	Sonderthema 4: Aligment und Adjustment	16 UE
	Sonderthema 5: Kundalini-Intensivwochenende (Asanas/ Pranayama/ Bandhas/ Meditation)	16 UE
	Pranayama 1: Einführung	4 UE
	Pranayama 2: Anfänger	4 UE
	Pranayama 3: Fortgeschrittene	4 UE
	Pranayama 4: Polare Atemtypen	16 UE
	Meditation 1: Sitzhaltung und Ausrichtung	12 UE
	Meditation 2: geführte Meditation/ Affirmationen	8 UE
	Mantren mit Anleitung	4 UE
	Yoga und Sportmedizin	4 UE
	Yoga und Ayurveda	12 UE
	Yoga und Sportdynamik	4 UE
	Zielgruppenorientiertes Yoga 1: Anfängerkurs/ Kursleitermanual nach Anna Trökes (BDY)	12 UE
	Zielgruppenorientiertes Yoga 2 Yoga in der Schwangerschaft und Rückbildungszeit	4 UE
	Zielgruppenorientiertes Yoga 3: Kinderyoga/ Teen	4 UE
Zielgruppenorientiertes Yoga 4: Hormonyoga für Frauen/ Yoga in den Wechseljahren	4 UE	
Zielgruppenorientiertes Yoga 4: Yoga für Senioren	4 UE	
Yoga in Unternehmen	4 UE	
Gesamt	256 UE	

MODUL 2 Medizinische Grundlagen	Anatomie 1: Einführung / Lagebeziehungen / Zellen / Gewebe	4 UE
	Anatomie 2: Muskeln und Skelettsystem/ Teil 1	4 UE
	Anatomie 2: Muskeln und Skelettsystem/ Teil 2	4 UE
	Anatomie 3: Herzkreislauf und Atmung	4 UE
	Anatomie 4: Nervensystem	4 UE
	Anatomie 5: Stoffwechsel	4 UE
	Yoga und funktionelle Anatomie	8 UE
	Gesamt	32 UE
MODUL 3 Yogaphilosophie Yoga und Ethik	Philosophie 1: Patanjali 1.23 – Einführung	4 UE
	Philosophie 2: Achtstufiger Pfad (Yogasutra)	4 UE
	Philosophie 3: Phasen der indischen Philosophie	4 UE
	Philosophie 4: Klesas (Yogasutra)	4 UE
	Philosophie 5: Hindernisse Patanjali 1.30 – 1.50	6 UE
	Philosophie 6: Yoga und Religion	6 UE
	Philosophie 7: Bhavanas (Yogasutra)	8 UE
	Philosophie 8: Philosophische Yogalehre im Alltag gelebt	8 UE
	Sonderthema (E.Wolz / BDY) - Yogaphilosophie	16 UE
	Sonderthema (A.Trökes / BDY) o.a.	16 UE
	Zusammenfassung philosophischer Lehrinhalte / Prüfungsvorbereitung	4 UE
Gesamt	80 UE	
MODUL 4 Pädagogik Didaktik Methodik Psychologie	Didaktik 1: Unterrichtsführung	8 UE
	Didaktik 2: Aufbau eines 10-Wochen-Kurses	28 UE
	Didaktik 3: Stimm- und Sprecherziehung	8 UE
	Didaktik 4: Rhetorik im Yogaunterricht	4 UE
	Psychologie 1: Motivation	4 UE
	Psychologie 2: Persönlichkeitsentwicklung	4 UE
	Psychologie 3: Kommunikation	4 UE
	Psychologie 4: Yoga und Psychologie	4 UE
	Entspannungstechniken/ Emotionale Kompetenz und Ethik im Yogaunterricht	4 UE
	Yoga und Stresserleben	8 UE
	Phantasiereisen	4 UE
Gesamt	80 UE	
MODUL 5 Unterrichtspraxis	Vorstellstunden 1 (zielgruppenorientiert)	16 UE
	Vorstellstunden 2 (zielgruppenorientiert)	16 UE
	Gesamt	32 UE
Prüfung	Mündliche Anatomieprüfung	4 UE
	Schriftliche Abschlussprüfung	12 UE
	Verteidigung der Hausarbeit (Abschluss)	4 UE
	Gesamt	20 UE
Gesamtstunden Präsenzunterricht:		500 UE

Nichtpräsenz- stunden	Erarbeitung einer Phantasiereise/ Entspannung	5 UE
	Erarbeitung einer schriftlichen Buchrezension	5 UE
	Hausarbeit	90 UE
	Asanapraxis (Nachweisheft)	320 UE
	Praxisprotokolle/ Recherche	80 UE
	Gesamt:	500 UE

MEDITA
1. Yoga- & Ayurvedazentrum Dresden
Würzburger Str. 14, 01187 Dresden
T: 0351-4676540
www.medita-dresden.de