



INHALTE DER WOMAN YOGA AUSBILDUNG

Einführung / Anatomie der Weiblichkeit - & Physiologie

- Yoga Philosophie
- Frauen praktizieren anders
- Feinstoffliche Anatomie
- Weibliche Anatomie
- Wichtige Muskeln rund um das Becken
- Beckenbodenmuskulatur, Beckenbodenmuskulatur
- Fortpflanzungsorgane
- Die Upanishaden, Die Bhagavadgita
- Yogawege
- Die drei Gunas
- Yoga-Sutra nach Patanjali
- Der Achtfache Pfad
- Die Upanishaden, Die Bhagavadgita
- Yogawege
- Die drei Gunas
- Yoga-Sutra nach Patanjali
- Der Achtfache Pfad

Beckenbodenlehre

- Yoga und Atmen für den Beckenboden
- Yoga für den Beckenboden
- Wichtige Muskeln rund um das Becken
- Beckenbodenmuskulatur
- Fortpflanzungsorgane

Zyklus- & Mondorientiertes Yoga:

- Menstruation
- Die Lebensabschnitte im Leben einer Frau
- Was ist eine gesunde Menstruation?
- Menstruationszyklus
- Yoga im Einklang mit dem weiblichen Zyklus und den Mondphasen
- Yoga mit dem Mondzyklus
- Mondgruß
- Geführte Mond-Meditation
- Verbindung zu den inneren Göttinnen

Kosha & Chakrenlehre

Entspannungstechniken

Meditations- & Atemlehre:

- Pranayamas und Bandhas (Atemtechniken, Ursprung und Wirkung)
- Atemmeditationen
- Meditation im Yogaunterricht
- Eigene Meditationen schreiben

Hormonyoga

- Unterstützung der Hormone
- Was ist Hormonyoga
- Hormonyoga: Die 4 Techniken
- Aufwärmübungen für Hormonyoga
- Hormonyoga-Einheit
- Hormon-Balance Meditationen
- Unterstützung der Hormone
- Die wichtigsten Hormone bei uns Frauen

Yogastile:

- Somatisches Yoga
- Yoga Nidra (yogische Entspannungstechnik)
- Vinyasa Yoga – Flow Yoga
- Hatha Yoga
- SUP Yoga
- Aerial Yoga
- Yoga bei Kinderwunsch
- Schwangerschaftsyoga: Yoga in der Schwangerschaft
- Asanas: Sitzende Positionen, Liegende Positionen, Stehende Positionen, Standhaltungen, Vorbeugen, Rückbeugen, Drehhaltungen, Umkehrhaltungen, Pranayam, Bandhas, Mudras

Lehre der Achtsamkeit & Selbstfürsorge

- Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Geführte Achtsamkeitsmeditation im Liegen
- Achtsamkeitsübungen
- Theoretische Einführung in Selbstfürsorge
- Selbstfürsorge-Check-in: Reflektion und Austausch
- Die Symbiose von Achtsamkeit und Selbstfürsorge: Ein harmonisches Zusammenspiel für unser Wohlbefinden
- Praktische Tipps zur Integration in den Alltag: Blühende Momente der Selbstfürsorge

Intensive Praxiseinheiten: Unterschiedliche Konzepterstellungen

- Aufbau einer Yogaeinheiten Anleiten – Hands on
- Yogaeinheiten planen & durchführen
- Erstellung eine eigenen Yogaflow Meditation
- Yoga Workshop/ Yoga Retreat planen und umsetzen
- Beispiel für einen Halbtages-Workshop: Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Frauen
- Raumhalten in Yogaeinheiten und Meditationen
- Intentionen setzen in Yogaeinheiten und Meditationen
- Kakaorituale in Yogaeinheiten, Retreats und Workshops
- Anamnesebogen