

## 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