



Verband für Turnen und Freizeit e.V., Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

Anlage zum Zertifikat

Yogalehrerin 500 Stunden Ausbildung

Verband für Turnen und Freizeit e.V.
Landesorganisation Hamburg
Haus des Sports
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Hamburger Sparkasse
IBAN DE36 2005 0550 1211 1277 07
BIC HASPDEHHXXX
Steuernummer 17/453/00983

Auskunft erteilt: VTF Lehrreferat
Telefon 040 / 41 908 233, 236, 248
Telefax 040 / 41 908 202
E-Mail: lehre@vtf-hamburg.de

www.vtf-hamburg.de

Hamburg, den 09. Dezember 2018

Yogalehrerin mit mehr als 500 Stunden

Die Ausbildung wurde mit der Prüfung vom 07. Dezember bis 09. Dezember 2018, bestanden.

Und beinhaltet die Anerkennung der Yoga Alliance über 500 Stunden.



Leitung: Martina Mittag, Sabine Boesinger und Daniela Paulsen-Korb.

Inhalte:

Alle Inhalte der DTB-Kursleiter_in Ausbildung (gesondertes Zertifikat)
Alle Inhalte der DTB-Yogalehrer_in Ausbildung mit Pranayama, Fortgeschrittene
Asana-Variationen und Yoga Adjustment (gesondertes Zertifikat)
Sowie alle Inhalte der Yoga-Mastermodule wie folgt:

Masterdmodul Yoga & Anatomie I, II und III

Dieser Themenblock ist ganzheitlich-therapeutisch ausgerichtet mit dem Schwerpunkt „Yoga für die Gesundheit und Heilung“. Fundierte Anatomiekenntnisse sind die Basis für einen befreienden, gesunden Yogaunterricht. In diesem Themenblock wurden anatomisch-funktionelle Zusammenhänge für die Yoga-Praxis vermittelt. Typische Beschwerde- und Krankheitsbilder wie auch die möglichen Korrekturen und Alternativen für die Yoga-Praxis wurden aufgezeigt. In Theorie und Praxis wurden Zusammenhänge zwischen Muskeln, Gelenken, Organen und Strukturen erklärt.

Lower body: Schwerpunkt dieses Aus- bzw. Fortbildungswochenendes ist die funktionelle Anatomie der unteren Extremität und der Lenden-Beckenregion.

Upper Body: Schwerpunkt dieses Aus- bzw. Fortbildungswochenendes ist die funktionelle Anatomie der oberen Extremität, der Brust- und Halswirbelsäule und der Schulter- Nacken-Region. Typische Beschwerde- und Krankheitsbilder als auch die möglichen Korrekturen und Alternativen für die Yoga-Praxis werden aufgezeigt. In Theorie und Praxis wurden Zusammenhänge zwischen Muskeln, Gelenken, Organen und Strukturen erklärt.

Schwerpunkt des dritten Moduls ist die funktionelle Anatomie und Physiologie der Organe im Bauch-, Brust- und Kopfbereich. Verdauung, Ernährung und die eigene Lebensweise wurden aus der Sicht der Samkhya-Philosophie hinterfragt.