



### **Mastermodul Yoga & Philosophie I, II und III**

-Vermitteln von Pranayama und Meditation in Anpassung an die Möglichkeiten der Teilnehmer\_innen sowie auch an die eigene persönliche Erfahrung/Entwicklung

- Jnana Yoga (Weg des vernunftbegabten Willens)
- Dhyana Yoga (Weg der Verinnerlichung)
- Karma Yoga (Weg des Handelns)
- Bhakti Yoga (Weg der liebenden Hingabe)

Eine Mischung aus Themenstunden, Textstudium und praktischen Übungen, Meditation und Selbsterforschung erläutert und begleitet jeden der vier Wege und macht sie erfahrbar.

Innere und Äußere Ausrichtung in Bezug auf die Yogapraxis wird verfeinert und vertieft.

Durch das vergleichende Studium klassischer Yogatexte, deren Übereinstimmungen und Unterschiede, wird die innere Ausrichtung und Intention in Bezug auf die Yoga-Praxis und auf den eigenen Yoga-Weg erforscht und erweitert.

### **Mastermodul Yoga & Psychologie I, II und III**

„Das Herz“: Überblick über Herzkreislauf-Erkrankungen und verschiedene ganzheitliche Herangehensweisen aus dem Yoga. Auch die energetische Ebene wurde berücksichtigt und gezeigt, wie sich aufgrund einer sauberen Technik das Erleben und Erspüren einer Haltung vertiefen kann.

Inhalte aus den Sutren von Patanjali regten zum Überdenken des Lebensstils an und beleuchteten die Ethik für Yogalehrende.

„Das vegetative Nervensystem“: Yogareihen aus der Yogatherapie bei Stress, Schlafstörungen, Burn-Out, vegetativen Dystonien in Theorie und Praxis. Überblick über die z. T. verwirrende Vielfalt der Begriffe, die zu diesem Thema verwendet werden, sowie die Ätiologie (Herkunft) und die Symptome. In der Praxis wurden verschiedene Yogareihen vorgestellt, die in der Yogatherapie entwickelt worden sind.

„Der Stoffwechsel“: Das endokrinologische System (Hormonsystem) und der Zusammenhang mit dem zentralen Nervensystem, Yoga für den Bauch (Core Yoga), Yoga bei Störungen des Hormonhaushaltes und die vier Ashramas (Lebensphasen) stehen in diesem Modul im Mittelpunkt.

Spezifisch abgestimmte Übungsreihen aus dem Yoga, die präventiv oder akut bei Störungen des Hormonhaushaltes wirken, wurden in Theorie und Praxis erläutert. Neben sanften und regenerativen Übungsreihen ergänzen kraftvolle und stärkende Sequenzen aus dem Core Yoga den praktischen Teil. Eingebettet ist alles in das System der vier Ashramas, die eine Verbindung herstellen zu einem tieferen Verständnis von Ethik und lebensphilosophischen Fragen aus Sicht des Yoga.