

# 8340 Yin & Restorative Yoga Trainer:in

In dieser praktisch orientierten Ausbildung stehen zwei neuere Yoga-Richtungen im Fokus, welche die uralte indische Yoga-Tradition mit dem ebenso uralten Wissen aus der TCM und der neueren Faszienforschung verschmelzen. Somit stellen Yin und Restorative Yoga einen wunderbaren Ausgleich zu unserer fordernden Aktivitäts- und Leistungs- (Yang) dominierten Zeit dar.

Yin Yoga ist eine meditative Yoga-Praxis, die uns nicht nur durch passive Dehnungen in liegenden und sitzenden Positionen beweglicher macht, sondern uns auch zu unserer wahren Essenz führen kann.

Restorative Yoga ist eine regenerative Yoga-Praxis, die z.B. nach Krankheit, Verletzung, Burnout, psychischen Problemen etc. geübt wird, um das Nervensystem nachhaltig zu beruhigen. Restorative Yoga wird ebenso erfolgreich in der Prävention angewandt.

Die Ausbildung ist eine hervorragende Ergänzung zu einer klassischen Yogalehrer:innen-Ausbildung und ebenso für Menschen mit Grundkenntnissen in Yoga und/oder allen therapeutischen Bereichen geeignet.

Sie lernen die Grundlagen der beiden uralten asiatischen Disziplinen Yoga und TCM.

Mit einer Vielzahl von "passiven" Yoga-Haltungen und ihren Auswirkungen auf körperlicher und energetischer Ebene - Faszien/Meridiane/Chakren/Atmung - sowie den neuesten Erkenntnissen aus der Faszienforschung werden Sie eine Yin und Restorative Yogapraxis mit vielen Übungen kennenlernen und Ihren Erfahrungsschatz dadurch erweitern.

In drei Wochenend-Modulen werden Sie in Theorie und Praxis die relevanten Themenkreise Faszien, Meridiane und Chakren, sowie Atemtechniken (Pranayama) und Alignment im Yin/Restorative Yoga kennenlernen und vertiefen. Die Module bestehen aus Theorie und Praxis. Weiters werden Sie inspiriert, Ihre eigene Yin/Restorative Yoga-Praxis zu Ihrem persönlichen Wohlfühl-Ritual zu machen.

Sie lernen in dieser Ausbildung auch verschiedene Yin/Restorative Programme für Ihre Yogaschüler:innen zusammenzustellen und zu vermitteln.

## Die Trainingsinhalte:

### Modul 1

- Geschichte und Unterschiede von Yin/Restorative zur klassischen Hatha Yoga Tradition.
- Grundlagen Yoga Philosophie und Pranayama im Yin Yoga
- Faszien und Yin Yoga
- Hilfsmittel (Props)
- Erste Yin Yoga Haltungen

### Modul 2

- Chakren (Energiezentren im Körper) und deren Rolle im Yin/Restorative Yoga.
- Alignment (Körper-Ausrichtung) in Yin und Restorative Yoga
- Indikationen/Kontraindikationen
- die Stimme als beruhigender Faktor im Yin/Restorative Yoga
- Übungs-Praxis: Yin und Restorative Haltungen

### Modul 3

- TCM, Yin und Yang, Meridiane und ihre Relevanz im YinYoga
- Restorative Yoga im Kontext der ganzheitlichen Regeneration



Kursbuchung und weitere Details unter **8340** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

# 8340 Yin & Restorative Yoga Trainer:in

- Übungs-Praxis: Yin und Restorative Haltungen

Zwischen Modul 3 und Assessment-Tag: Facharbeit zu einem gewählten Thema im Kontext mit Yin/Restorative Yoga

Zwischen den Modulen sind Sie eingeladen, in Kleingruppen eine Yin/Restorative Yoga Unterrichtspraxis aufzubauen.

## Assessment-Tag

kurze Präsentation der Facharbeit

Abhalten einer selbst konzipierten Yin/Restorative Yoga-Einheit mit der Gruppe.

## Die Zielgruppe:

- Yogatrainer:innen, Yogalehrer:innen und Yoga-Praktizierende Personen
- Energetiker:innen, Masseurinnen und Masseur, Therapeutinnen und Therapeuten und Nuad

## Mitzubringen:

- bequeme Yogakleidung
- Yoga-Matte
- 2 Yoga-Blöcke
- Yoga-Gurt
- Yoga-Polster
- Polster
- leichte Decke

## Die Voraussetzung:

- Interesse an Yoga und Entspannungs-Techniken
- Yoga-Ausbildung sowie Yogapraxis sind sehr vorteilhaft

## Die Trainerin:

Adelaida Atzmueller, zertifizierte Yogalehrerin

- Ausbildungen in Indien, Mumbai, Nashik, Mysore und weitere
- Diplom in Yogatherapie (Yoga University Gurukul, Indien) inkl. Yin und Restorative Yoga
- Nuad Passive Yoga Trainerin (ausgebildet in Thailand)
- Zertifizierte Atemkursleiterin (Tao Health Akademie Berlin)
- Ausbildung Craniosakrale Biodynamik



Kursbuchung und weitere Details unter **8340** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)