

Basic Year TAPASYOGA: Lerninhalte

1. Jahr
<p>Hatha-Yoga / anderes Asanabetrachtung mit Ausführung, Atemführung, Wirkung, Varianten, Korrekturen, Kontraindikationen und Symbolik. Pranayama: Ujjayi, Nadi Shodhana, Kapalabhati, Bhastrika, Shitali, Sitkari, Bhramari. Persönliche Übungspraxis etablieren. Meditation und Yoga-Nidra: Regelmässige Praxis-Inputs, Erproben verschiedener Techniken. Vertiefungswochenende Faszien-Yoga mit Gastdozierenden.</p>
<p>Yoga-Philosophie Geschichte und Hintergrund der modernen Yogapraxis. Transfer und Integration Yogapraxis, Yoga-Philosophie und Yoga-Psychologie in den Alltag als Schwerpunkt von TAPASYOGA. 2-Tages- und 3-Tages-Seminare zu Patañjali Yoga Sūtra und Buddhismus.</p>
<p>Medizinische Grundlagen Themen gemäss Anatomieleitfaden Yoga Schweiz an 5-6 Kontakttagen.</p>
<p>Verbindung Anatomie – Yoga Körperwahrnehmung vertiefen unter Berücksichtigung der anatomisch-physiologischen Gegebenheiten: Schwerpunkt Bewegungssystem. Anwendung anatomischer Kenntnisse und Energiekonzepte des Tantra / Hatha Yoga in die eigene Praxis.</p>
<p>Pathologie / Psychologie Häufige physische und psychische Krankheitsbilder im Hatha Yoga-Gruppenunterricht, gemäss TAPASYOGA-Pathologieleitfaden.</p>
<p>Methodik / Didaktik Nachvollziehendes Analysieren von Lektionen, Asana-Anleitung in Kleingruppen mit Rollenverteilung einüben. Kurze Sequenzen entwerfen, praktizieren, reflektieren, Methodenvielfalt des Hatha-Yoga themengerecht erarbeiten. Teilnahme bei Probelektionen, ressourcenorientierter Kompetenzaufbau. Regelmässiger Unterrichtsbesuch bei anerkannter Lehrkraft.</p>
<p>Erwachsenenbildung Das eigene Lernen analysieren, Lernbiografie, Motivation und Ziel der Ausbildung, Menschenbild und andragogische Grundhaltung reflektieren. Selbst- und Fremdwahrnehmung fördern, wertschätzende Kommunikation, persönliches Lernverständnis, Gruppendynamik.. Korrektur und Feedback im Gruppenunterricht. Sozialformen und kooperative Lernformen erproben. Führen eines teilweise begleiteten Lernjournals (z.B. Arbeit an der eigenen Biografie, Umgang mit Hindernissen). Umgang mit der Kommunikationsplattform M365.</p>
<p>Individuelle Lern- & Prozessbegleitung Mindestens drei Standortgespräche / Coachings. Mind. 4 Lektionen bei einer TAPASYOGA-Lehrkraft. Vertiefende Begleitung der Lernjournale.</p>