

Anatomie

WEITERFÜHRENDE ANATOMIE

„Yoga zu unterrichten bedeutet, gekonnt Führung zu geben und nicht Instruktionen zu rezitieren. Um so ein Lehrer zu werden, sind Selbstreflexion und die eigene Praxis entscheidend.“

A. G. Mohan

Eckdaten

Pflichtmodul, das mit min. 24 Stunden für das +300 h Training belegt werden muss.
Dauer dieses Moduls: 24 Stunden

Voraussetzung

Anusara® Yoga-Grundausbildung (200h aus Immersion und Teacher Training) oder das Bridge-Programm bei einem:r zertifizierten Anusara® Yogalehrer:in

Aufbau des Moduls

Über sehr anschauliche Vorträge werden dir die anatomischen Grundlagen des Körpers in der Asana-Bewegung vermittelt. Theoretische Vortragseinheiten wechseln sich dabei mit praktischen Übungen ab und es gibt viel Raum für deine eigenen Erfahrungen als Lehrer:in und deine Fragen.

Inhalte des Moduls

- Vertiefung und Verfeinerung des Knochenbaus/ Skeletts
- Vertiefung und Verfeinerung von Muskeln, Sehnen, Bändern und Faszien
- Körper in Bewegung
- Stellungskategorien und key actions aus anatomischer Sicht