



Arhanta[®]
ONLINE ACADEMY

RESTORATIVE YOGA AUSBILDUNG FÜR LEHRER ONLINE KURSÜBERSICHT

**Ein 75-Stunden-Kurs von:
Lucia Ilaria Seglie**

Willkommen bei der Restorative Yoga Online-Ausbildung für Lehrer

Bitte lesen Sie dieses Dokument sorgfältig durch. Es wird Folgendes erklärt:

- Kursübersicht
- So holen Sie das Beste aus diesem Kurs heraus
- Verantwortlichkeiten und Ethik
- Zertifizierung und Stundengutschriften
- So erreichen Sie Ihren Lehrer

KURSÜBERSICHT

Dieser Online-Kurs vermittelt das gleiche Wissen und behandelt die gleichen Themen wie unser regulärer Kurs. Wir haben viel Videomaterial und Audioaufnahmen hinzugefügt, um zu verhindern, dass es zu einem langweilig werden kann. Es wird Ihnen auch ermöglichen, die wichtigsten Restorative Yoga-Positionen mitzulernen, mit Varianten und Korrekturen mit visueller Assoziation.

ABSCHNITT A

Dieser Abschnitt vermittelt Ihnen Wissen über den Ursprung und die Entwicklung von Restorative Yoga.

Dieser Abschnitt gibt Ihnen die Grundlagen der Geschichte des Restorative Yoga, die wichtigsten Fakten über Restorative Yoga, die Vorteile der Positionen und das erforderliche Grundwissen, um eine Klasse für jeden zu entwickeln. Dazu gehören die Verwendung der Stützen und die Art der Stützen, die Sie benötigen. Dieser Abschnitt enthält zwei angeleitete Restorative Yoga-Praktiken.

Videos insgesamt: 10 Stunden

Quiz / Aufgaben: 4 Stunden

Geschätzte Stunden: 5 Stunden

ABSCHNITT B

Dieses Kapitel behandelt die wichtigsten Prinzipien und Vorteile von Restorative Yoga. Sie werden die Einstellungen und Absichten hinter Restorative Yoga verstehen. Sie werden, über das Nervensystem lernen und wie man die empfohlenen Pranayama-Techniken für Restorative Yoga-Positionen beibringt. In diesem Abschnitt lernen Sie auch 5 verschiedene Pranayama-Techniken durch eine Vielzahl von praktischen Videos.

Videos insgesamt: 10 Stunden

Quiz / Aufgaben: 5 Stunden

Geschätzte Stunden: 10 Stunden

ABSCHNITT C

Dieses Kapitel behandelt die wichtigsten Prinzipien und Vorteile von Restorative Yoga. Sie werden die Einstellungen und Absichten hinter Restorative Yoga verstehen. Sie werden, über das Nervensystem lernen und wie man die empfohlenen Pranayama-Techniken für Restorative Yoga-Positionen beibringt. In diesem Abschnitt lernen Sie auch 5 verschiedene Pranayama-Techniken durch eine Vielzahl von praktischen Videos.

Dieses Kapitel behandelt die wichtigsten Restorative Yoga Asanas, unterteilt nach Haltungstyp, zusammen mit den Vorteilen und Korrekturen. Das ist das Herzstück des Kurses: wie man lehrt, was man lehrt, wie man sequenziert und Pranayama.

Hier lernen Sie mit vielen Praxisvideos:

Wie man den Unterricht beginnt und beendet

Alle Restorative Yoga-Positionen

Wie man sie korrigiert

Wie man Stützen verwendet, um Restorative Yoga zu unterrichten

Dynamische Übungen zum Start einer Restorative Yoga Klasse

Wie man sequenziert

Wie man lehrt: vom Licht bis zum Tonfall und was man sagen soll

Wie man durch Emotionen navigiert

Hier haben Sie einen vollständig geführten Restorative Yoga-Kurs zum Üben

Videos insgesamt: 35 Stunden

Quiz / Aufgaben: 15 Stunden

Geschätzte Stunden: 45 Stunden

ABSCHNITT D

Dieses Kapitel behandelt alles, was Sie über das Unterrichten von einer Restorative Yoga – Klasse wissen müssen.

Sie erhalten eine Liste mit zu verwendenden Wörtern, Wissen über Haltezeiten, wie man korrigiert, wie man sequenziert sowie eine allgemeine Anleitung über die Handhabung Ihrer Schülern.

Hier haben Sie einen vollständigen, geführten Restorative Yoga-Kurs zum Üben.

Videos insgesamt: 12 Stunden

Quiz / Aufgaben: 3 Stunden

Geschätzte Stunden: 5 Stunden

ABSCHNITT E

In diesem Abschnitt erfahren Sie, wie Sie die Klasse aufbauen und wie Sie eine Restorative Yoga-Klasse Ihren Stundenplan für Sie und Ihre Schüler hinzufügen, wie Sie für Ihren Restorative Yoga-Kurs werben können, wie man online unterrichtet und wie man ein Webinar oder eine besondere Veranstaltung plant.

Hier haben Sie einen vollständigen, geführten Restorative Yoga-Kurs zum Üben.

Videos insgesamt: 10 Stunden
Quiz / Aufgaben: 4 Stunden
Geschätzte Stunden: 5 Stunden

ABSCHNITT F

In diesem Abschnitt haben Sie alle Materialien, damit Sie für das Unterrichten vorbereitet sind, einschließlich aller Fotos-Sequenzen, die in Ihrem Unterricht verwendet werden können.

Videos insgesamt: 10 Stunden
Quiz / Aufgaben: 5 Stunden
Geschätzte Stunden: 5 Stunden

Studium & Praxis insgesamt: 75 Stunden

DAS BESTE AUS DIESEM KURS HERAUSHOLEN

Online-Kurse sind eine sehr bequeme Möglichkeit, sich weiterzubilden. Ein Online-Kurs erfordert Zeitmanagementfähigkeiten, Selbstdisziplin, Willenskraft und starke Motivation, da es für Sie als Online-Lerner zu einer Herausforderung kommen kann, um jeden Online-Kurs erfolgreich abzuschließen, wegen „Komfortfaktor“.

Um sicherzustellen, dass Sie das Beste aus diesem Kurs herausholen, empfehlen wir Folgendes.

Online-Lernpraktiken und -Erwartungen verstehen.

Das erste, was Sie erkennen müssen, ist, dass Online-Kurse keine einfachere Art zu lernen sind, jedoch stattdessen eine bequeme. Um erfolgreich online zu lernen, müssen Sie einen erheblichen Anteil Ihrer Zeit nehmen, konsequent das Programm folgen, konzentriert beim Studieren sein und sich voll und ganz auf Ihren Lernprozess dazu verpflichten, genau wie Sie es für einen regulären Kurs tun würden.

- Sie sollen: Engagieren Sie sich voll und ganz und lernen Sie in festen Zeitfenstern, als ob Sie eine reguläre Schule besuchen würden.
- Erledigen Sie Ihre Lektionen und Aufgaben rechtzeitig. Fangen Sie NICHT mit dem nächsten Kapitel an, bevor Sie das aktuelle abgeschlossen haben.
- Seien Sie selbstdiszipliniert, da niemand da sein wird, um Sie für Ihr Lernen und Wachstum zuverlässig zu machen.

Wenn Sie nicht in der Lage oder bereit sind, all dies zu tun, werden Sie wahrscheinlich mit dem Kurs nicht zufrieden sein.

Stellen Sie sicher, dass Sie über einen zuverlässigen Internetzugang und ein geeignetes Gerät verfügen.

Technologiefehler passieren ständig. Um digitale Pannen zu vermeiden, stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Arbeit regelmäßig über Cloud speichern, z. B. Dropbox oder Google Documents, um – wenn nötig - von Ihrem Smartphone oder Tablett aus auf Ihre bisherige Arbeit zugreifen zu können. Stellen Sie außerdem sicher, dass Sie nicht nur ein Backup Ihres Online-Kursmaterial und Aufgaben haben, sondern dass Sie auch die Kontaktinformationen Ihres Dozenten oder Trainers auf Ihrem Handy oder in Ihrer E-Mail speichern. Ein zuverlässiger Internetzugang wird Ihnen auch die Möglichkeit geben, sich einzuchecken, mit Ihrem Online-Kurs auf dem Laufenden zu bleiben und mit plötzlichen Terminänderungen zurecht- zukommen.

Haben Sie einen eigenen Lernbereich.

Egal, ob Sie sich entscheiden, in Ihrem Büro oder in Ihrem Wohnzimmer zu lernen, stellen Sie sicher, dass dieser Platz ruhig, organisiert, ablenkungsfrei und jederzeit einsatzbereit ist. Ihr Studiumfeld sollte eines Ihrer Hauptanliegen sein, wenn Sie ein Online-Lerner sind, also stellen Sie sicher, dass es Ihren Studienalltag ermöglicht. Bitten Sie außerdem Ihre Freunde, Verwandten und Kollegen, Ihren „Arbeitsmodus“ zu respektieren und denken Sie daran, während des Studiums Ihr Telefon auszuschalten und sich von allen sozialen Netzwerken abzumelden. Sie möchten weder unterbrochen noch abgelenkt werden. Das ist entscheidend für den erfolgreichen Abschluss dieses Kurses.

Identifizieren Sie Ihre Lernziele und Ziele.

Von Anfang an sollten Sie sich über Ihren Zweck im Klaren sein, dieses online-Kurs zu folgen. Sie sollten sich regelmäßig vor Augen führen, was Sie bis zum Ende dieses Kurses erreichen wollen. Dies wird Sie motivieren, den Kurs ordnungsgemäß zu beenden, ohne Abstriche zu machen.

Erstellen Sie einen Studienplan

Ein klarer Studienplan ist sehr wichtig für erfolgreiches Online-Lernen. Nachfolgend einige Richtlinien zur Erstellung eines guten Studienplans:

- Vorausplanen

Planen Sie Ihren Studienplan im Voraus, damit Sie eine Vorstellung davon haben, wie viele Tage oder Wochen Sie haben, um den Kurs zu beenden. Auf diese Weise machen Sie sich eine Frist.

- Haben Sie einen effektiven Lernplan

Online-Lernen braucht eine gute Struktur, also erstellen Sie einen Lernplan, als ob Sie eine Schule besuchen würden. Erstellen Sie den Zeitplan und behalten Sie Ihre Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten im Kopf, damit Sie nicht zu viele Änderungen vornehmen müssen. Sie können Ihre Planung in Ihren Kalender in Ihrem Computer oder in Ihrem mobilen Gerät speichern, oder Sie können sogar einen Wandplaner kreieren, den Sie beim Lernen markieren und überprüfen können.

- Aufgabenlisten erstellen

Erstellen Sie eine To-Do-Liste der Aufgaben, die Sie jeden Tag oder jede Sitzung erledigen müssen. Das ist eine hervorragende Möglichkeit, Ihren Studienplan zu priorisieren und mit Ihrem Studium auf Kurs zu bleiben.

- Legen Sie Zeitlimits fest

Setzen Sie sich vor Beginn des Studiums klare Zeitgrenzen und verteilen Sie Ihre Studienzeit gleichmäßig. Wir alle haben begrenzte Konzentrationsspannen. Finden Sie selbst heraus, wie lange Sie studieren können mit guter Konzentration und versuchen Sie, Ihr Zeitlimit einzuhalten. Versuchen Sie nicht mehr als das zu beenden oder durchzuführen, als Sie in einer Sitzung „verdauen“ können.

- Bleiben Sie im Zeitplan

Halten Sie sich schließlich an Ihren Studienplan. Verzögerung ist das größte Problem von Online-Lernende, stellen Sie also sicher, dass Sie organisiert bleiben und nicht hinter Ihrem Zeitplan bleiben. Erinnern Sie sich regelmäßig an Ihr Ziel, an diesem Kurs teilzunehmen.

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie Hilfe benötigen

Da Online-Kurse keinen persönlichen Kontakt mit dem Lehrer bieten, könnten Sie zögern uns während der Studie Fragen oder Zweifel zu stellen. Wir empfehlen den Aufbau einer Beziehung mit Ihrem Online-Lehrer, indem Sie ihn regelmäßig kontaktieren und ihn über Ihren aktualisierten Fortschritt informieren. Wenn Sie uns Fragen stellen, werden Sie nicht nur den Inhalt besser verstehen, sondern Sie helfen uns auch dabei, uns ein Bild von der Gesamteffektivität dieses Online-Kurses zu machen und notwendige Verbesserungen vorzunehmen.

Überprüfen, überarbeiten und wiederholen

Dieser Kurs ist nicht dazu gedacht, nur einmal absolviert zu werden. Regelmäßige Überprüfung und Überarbeitung der Dinge, die Sie bereits gelernt haben, verbessern nicht nur Ihr Gedächtnis, sondern hilft Ihnen auch, das Kurs-Lernmaterial besser zu verstehen. Wir empfehlen Ihnen besonders, jedes Kapitel mindestens zweimal durchzugehen, um sicherzustellen, dass Sie nichts verpassen. Allerdings finden unsere Schüler oft jedes Mal neue Informationen, wenn sie die Kapitel erneut überarbeiten. Durch Wiederholung der Aufgaben vertiefen Sie Ihr Verständnis und stärken Ihr Selbstvertrauen.

Ihre Verantwortungen

Als Online-Student haben Sie bestimmte Pflichten:

- Erstellen Sie einen Studienplan
- Organisieren Sie das Studienmaterial
- Überspringen Sie oder gehen Sie schnell fort bei einem Kapitel oder ein Unterricht.
- Beenden Sie alle Aufgaben aufrichtig
- Protokollieren Sie Ihre Lernstunden
- Befolgen Sie den Rat Ihres Lehrers. Unterschätzen Sie nicht die Erfahrung der Lehrern, bauen Sie eine Verbindung zu ihnen auf!

Zertifizierung und Stundengutschriften

Wir glauben, dass Sie nach erfolgreichem Abschluss dieses Kurses über ausreichende Kenntnisse verfügen werden, um Restorative Yoga-Kurse zu lehren. Daher erhalten Sie nach Abschluss ein Abschluss-Zertifikat der 75-stündigen Online-Restorative-Yoga-Lehrerausbildung von Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams sind international anerkannte registrierte Yogaschulen (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Mit diesem Zertifikat sind Sie berechtigt, als zertifizierte Person zu unterrichten und als Lehrerin für Restorative Yoga zu arbeiten.

Sie können die Kursstunden auch für CE-Stunden (Weiterbildungsstunden) mit Yoga Alliance verwenden. Beachten Sie jedoch, dass um die Registrierung als RYT200 bei einer Yoga-Vereinigung (wie Yoga Alliance) durchzuführen und den Restorative-Kurs zu Ihrem Profil hinzufügen, Sie an einem regelmäßigen 200-Stunden Yogalehrer-Ausbildung zuerst teilnehmen müssen. Dann können Sie die Kursstunden für CE-Stunden (Fortbildungsstunden) mit Yoga Alliance verwenden. Gut zu wissen, dass Anmeldungen mit Yogaverbände Vorteile haben können, sind aber nicht angefragt, zum Unterrichten.

Wenn Sie noch keine 200-Stunden-Yogalehrerausbildung abgeschlossen haben, aber interessiert sind, bieten derzeit 200-stündige Hatha-Yoga-Lehrerausbildungskurse online und in unseren Ashrams an.

Erfahren Sie mehr: <https://www.arhantayoga.org/online-yoga-teacher-training-200-hour/>

Wichtig:

Um sich als RYT200 bei der Yoga Alliance anzumelden, müssen Sie einen Kurs mit mindestens 170 Online-Stunden absolvieren. Das bietet ein Online-Kurs in der Regel nicht. Aber aufgrund des anhaltenden COVID-19 Pandemiebefreiung behandelt die Yoga Alliance unseren Online-Kurs als Kontaktstundenkurs. Daher können Sie sich nach Abschluss unseres 200-stündigen Online-Yogalehrer-Ausbildungskurses als RYT200 bei der Yoga Alliance registrieren.

So fügen Sie Ihrem Yoga Alliance-Profil CE-Stunden (Continuing Education) hinzu:

Wählen Sie auf www.yogaalliance.org oben rechts den Link „Anmelden“ und geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein.

Sobald Sie eingeloggt sind, klicken Sie oben rechts auf „Mein Dashboard“.

Klicken Sie auf den Link „Meine Trainingsstunden“ auf der linken Seite, um online Trainingsstunden zu Ihrem Konto hinzuzufügen.

Scrollen Sie nach unten, um die Art des Kurses oder der Schulung auszuwählen, die Sie abgeschlossen haben.

Da Sie einen Online-Kurs absolviert haben, der für berührungslose Stunden qualifiziert, wählen Sie die Option „Not in person = Nicht persönlich“ aus.

Lehrername LUCIA SEGLIE (ID-Nr. 319675)









Klicken Sie auf „Speichern“, wenn Sie alle Informationen eingegeben haben, die Sie für den Eintrag einschließen möchten.

Scrollen Sie weiter nach unten, um den Verlauf Ihrer Trainingsstunden, ein Tortendiagramm und Videos zu unseren Bildungskategorien anzuzeigen.

Sie können das Profil von Lucia YACEP hier finden:

<https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=24617#/section=1>

Nachstehend finden Sie die Aufteilung der Stunden:

Educational Categories * ?		Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video 		0.00	30.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video 		0.00	10.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video 		0.00	5.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video 		0.00	5.00
TOTAL		0.00	50.00

Course Description * ?
What will be covered in this course?
Participants will verify whether this was taught when they complete the course survey.

RÜCKERSTATTUNGEN

Wir sind sicher, dass Ihnen unser Kurs gefallen wird. Aber wenn Ihnen der Kurs aus irgendeinem Grund nicht gefällt, können Sie innerhalb von 7 Tagen nach dem Kauf oder vor 50 % des Kursabschlusses eine vollständige Rückerstattung erhalten, was früher kommt. Nach diesem Zeitraum haben Sie keinen Anspruch auf Rückerstattung.

AUFGABEN HOCHLADEN

Wenn Sie Aufgaben über Ihr E-Learning-Dashboard abgeben, werden Ihnen Videos, herunterladbares Material im PDF-Format, Quiz und Aufgaben vorgestellt. Sie müssen alle Videos anschauen, die Fragebögen ergänzen und die Aufgabe hochladen, um mit der nächsten Klasse fortzufahren.

Das Hochladen der Aufgabe ist einfach und die Aufgabe wird von einem unserer Mitarbeiter innerhalb weniger Tage genehmigt. Sobald die Aufgabe hochgeladen wird, können Sie den Kurs fortsetzen, auch wenn sie noch nicht genehmigt worden ist.

VERBINDEN SIE SICH MIT IHREM LEHRER

Eine regelmäßige Verbindung mit Lucia wird Ihnen in vielerlei Hinsicht helfen. Bitte zögern Sie nicht, Kontakt zu Lucia aufzunehmen, wann immer Sie irgendwelche Zweifel oder Fragen während Ihres Studiums dieses Kurses haben.

Sie können Lucia über die Nachrichtenfunktion in Ihrem E-Learning-Dashboard kontaktieren.

TECHNISCHER SUPPORT

Für technischen Support wenden Sie sich bitte nicht an die Lehrkräfte, sondern an unser technisches Support-Team unter support@arhantayoga.org

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Ausbildung, zögern Sie nicht, uns bei jeder anstehenden Frage zu kontaktieren.

- info@arhantayoga.org
- ttc@arhantayoga.org

**VIELEN
DANK.**



Arhanta[®]
ONLINE ACADEMY