Arhanta®
ONLINE ACADEMY

SEKTIONSBASIERTE ANATOMIEAUSBILDUNG FÜR YOGALEHRER - ORIENTIERUNG

ORIENTIERUNG

Arhanta®
ONLINE ACADEMY

Willkommen bei der Anatomie- und Physiologie-Ausbildung für YogalehrerInnen 2

Über Arhanta Yoga 2

Deine LehrerInnen 2

Kursstruktur und Lehrplan 3

Wie profitiere ich am meisten von diesem Kurs? 4

Zertifizierung und Stundenkredite 7

Wichtig - Erstattungen 7

Wie kann man mit seinen Lehrern in Kontakt treten? 7

Technische Unterstützung & Zertifikat 7

WILLKOMMEN BEI DER ANATOMIE- UND PHYSIOLOGIE-AUSBILDUNG FÜR YOGALEHRER/INNEN

Bitte lies dieses Dokument sorgfältig durch. In diesem Dokument findest Du eine ausführliche Erklärung zu den folgenden Themen:

- Wer sind wir? Triff Deine Lehrer
- Kursstruktur und Lehrplan
- Wie kann ich diesen Kurs am besten nutzen?
- Verantwortlichkeiten und Ethik
- Zertifizierung und Stundengutschriften
- Wie kannst Du mit Deinen Lehrern in Kontakt treten?

Über Arhanta Yoga

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® ist ein internationales Yoga-Ausbildungsinstitut mit Yoga-Ashrams in Indien und den Niederlanden. Bei Arhanta Yoga ist es unsere Mission, Menschen zu helfen, selbstbewusste und zertifizierte Yogalehrer zu werden. Seit 2009 wurden über 12.000 Yogalehrer durch die Arhanta Yoga Ashrams zertifiziert. Seit 2018 bieten wir auch Online-Kurse für Yogalehrer und -interessierte an. Für diese Kurse arbeiten wir mit internationalen Experten, wie Julian Baker, zusammen.

Dein Lehrer

Julian Baker

Julian unterrichtet seit mehr als 30 Jahren manuelle Therapie und war dafür verantwortlich, dass die Bowen-Technik, eine Heilmethode für Weichgewebe, im Vereinigten Königreich eingeführt wurde. Der Autor von zwei Bestseller-Büchern und unzähligen Artikeln hat weltweit Tausende von Studenten unterrichtet. Seit 2007 bringt er Manual- und Bewegungstherapeuten in Sezierräume, wo er ihnen das Verständnis für die Realität und die zusammenhängende Natur der menschlichen Form vermittelt.

Julian lehrt und kommuniziert leidenschaftlich über sein Thema, und sein Lehrstil ist sanft. Er hat seine einzigartige Art des Sezierens an Spitzenuniversitäten weltweit gelehrt, unter anderem an der University of Oxford und der St Andrews School of Medicine. Er ist Gründungsmitglied des Britischen Fasziensymposiums, Mitglied des Instituts für Anatomische Wissenschaften und der Anatomischen Gesellschaft sowie Expertenmitglied der Federation of Holistic Therapists.

Kursstruktur und Lehrplan

In allen Sitzungen werden Sektionen von Menschen zur Veranschaulichung und Veranschaulichung der von uns besprochenen Gewebe verwendet. Während Videos und Bilder von Sezierungen an vielen Orten zu finden sind, sind die von Julian Baker durchgeführten Sezierungen einzigartig. Noch nie zuvor hat jemand mit der Erfahrung eines der weltweit führenden Lehrer für manuelle Therapie persönlich Sezierungen vorgenommen, die speziell für die Welt der Therapie entwickelt wurden.

Während die meisten ausgebildeten Sezierer keine therapeutische Praxis haben, ist Julian dennoch der Hauptausbilder einer Therapieschule und hat einen festen Kundenstamm. Er verbindet seine in drei Jahrzehnten Lehr- und Praxistätigkeit erworbenen Fähigkeiten zur Beurteilung menschlicher Bewegungen mit seinem komplexen anatomischen Präparieransatz und erklärt alles aus dem Blickwinkel einer bewegungsbasierten therapeutischen Praxis, ohne dabei auf die Wissenschaft und evidenzbasierte Anatomie zu verzichten.

MODUL 1: Arten und Lage von Faszien und anderen Bindegeweben

In diesem Modul sehen wir uns an, dass man nicht alles als Faszien bezeichnen kann, und untersuchen die Bereiche, in denen verschiedene Faseransammlungen zu unterschiedlichen Arten von Faszien und anderem Bindegewebe werden. Fett ist nicht einfach nur Fett; es hat komplexe Faszienkompartimente und Fasern, die es an Ort und Stelle halten und ebenso Faszien sind wie alles andere, auch wenn dies selten berücksichtigt wird.

Die Wissenschaft der extrazellulären Matrix und der flüssigen Komponenten der menschlichen Form wird erörtert, und die Beziehungen zwischen dieser und den tiefen Faszien und anderen Geweben werden betrachtet.

Wir werden uns mit dem endokrinen System befassen und mit der Frage, wie Signale im Körper übertragen werden, sowie mit der Bedeutung der Unterscheidung zwischen Ursache und Zusammenhang. Wir überlegen, was eine Dehnung ist, welche Auswirkungen sie wirklich auf den Körper hat und ob wir die Faszien verändern oder lösen können.

Die Eingeweide des Körpers werden bei der Betrachtung von Bewegung oft übersehen. In diesem Modul machen wir einen Rundgang durch die Eingeweide und die verschiedenen Strukturen und untersuchen, wie sie in einem physischen Raum gehalten werden, der durch Bewegung maßgeblich beeinflusst wird.

Wir befassen uns auch mit Schmerzreaktionen und den Mechanismen, wie sensorische Informationen übersetzt, interpretiert und an den Körper zurückgegeben werden.

MODUL 2: Die Extremitäten und ihr Antrieb

Im zweiten Modul werden wir die technischen Aspekte der nahtlosen Informationsübertragung im Körper und die Rolle der Aktionspotenziale genauer betrachten. Das Verständnis der Art der Empfindung, die wir erleben, ist entscheidend, um sicherzustellen, dass wir angemessen auf den Input reagieren können, und wir werden die verschiedenen Rezeptoren untersuchen, die sich anpassen, damit sich die Empfindungen von Moment zu Moment ändern.

Modul 2 beginnt mit der Betrachtung einiger Strukturen, mit denen wir vertraut sind, wie z. B. das Becken, die Erector-Spinae-Muskeln usw., aber auf eine Art und Weise, die Kontinuität und eine zusammenhängende Sicht auf die beteiligten Gewebe schafft. Wir sehen uns einige der kleineren und komplizierteren Gewebe in der Wirbelsäule und im ganzen Körper an, die selten gesehen oder besprochen werden, und betrachten die funktionellen Beziehungen dessen, was wir betrachten.

Die Rolle der Emotionen ist eine starke Triebkraft für körperliche Bewegung und Ausdruck, und wir werden uns damit befassen, wie Bewegung ein wesentliches Werkzeug für emotionale Reparatur und Ausdruck sein kann.

Muskeln brauchen Kraft, um sich zu bewegen, und Modul 2 befasst sich mit dem faszinierenden Aspekt der Sicherungskästen der Muskeln, die die Umsetzung von Informationen in Energie und Bewegung ermöglichen.

MODUL 3: Die Wahrheit über Fett, Lymphe und das Zwerchfell

In Modul 3 werden wir den Blick auf die Fettschicht, den wir in Modul 1 gesehen haben, erweitern und untersuchen, wie Fett als Nährstoff ganz anders als alle anderen behandelt wird. Für die meisten Menschen wird es eine große Überraschung sein, zu wissen, wo das Fett hingeht, bevor es landet!

Die Lymphe spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit, und in diesem Abschnitt werden wir die tieferen Gewebe untersuchen, die an der Bewegung und Reinigung der Lymphe beteiligt sind.

Alternde Zellen und Neuronen können kaputt gehen, und das Thema der Neurodegeneration wird angesprochen, um zu verstehen, wie Krankheiten wie Parkinson und Alzheimer entstehen.

Wir werden uns mit der Rolle des Zwerchfells bei der Bewegung der Eingeweide befassen und uns die Strukturen ansehen, die es bei der Erfüllung seiner wichtigen Aufgabe unterstützen.

Dieses Modul befasst sich mit einigen Ideen rund um die Kernstabilität und taucht tief in das Muskelgewebe ein, um seinen Aufbau, seine Funktion und seine Grenzen zu verstehen.

Wie kann ich das Beste aus diesem Kurs herausholen?

Online-Kurse sind eine sehr bequeme Art, sich weiterzubilden. Ein Online-Kurs erfordert Zeitmanagement, Selbstdisziplin, Willenskraft und eine starke Motivation, da es für Sie als Online-Lernende aufgrund des "Bequemlichkeitsfaktors" schwierig werden kann, einen Online-Kurs erfolgreich abzuschließen.

Um sicherzustellen, dass Du das Beste aus diesem Kurs herausholst, empfehlen wir Dir:

- ⇨ **Verstehe die Praktiken und Erwartungen beim Online-Lernen.**
  Zunächst musst Du Dir darüber im Klaren sein, dass Online-Kurse keine einfachere, sondern eine bequemere Art des Lernens sind. Um erfolgreich online zu lernen, musst Du einen beträchtlichen Teil Deiner Zeit aufwenden, konsequent am Programm teilnehmen, Dich beim Lernen konzentrieren und Dich voll und ganz dem Lernprozess widmen, genau wie bei einem regulären Kurs. Das solltest Du tun:

- Engagiere Dich voll und ganz und lerne zu festen Zeiten, so als würdest Du eine reguläre Schule besuchen.
- Erledige Deine Lernaufgaben und Aufträge pünktlich.
- Gehe NICHT zum nächsten Kapitel über, bevor Du das aktuelle Kapitel abgeschlossen hast.
- Sei selbst diszipliniert, denn es wird niemand da sein, der Dich für Dein Lernen und Deine Entwicklung verantwortlich macht.

Wenn Du nicht in der Lage oder bereit bist, all dies zu tun, wirst Du wahrscheinlich nicht mit dem Kurs zufrieden sein.

⇨ **Stelle sicher, dass Du einen zuverlässigen Internetzugang und ein geeignetes Gerät hast.**
Technische Pannen kommen immer wieder vor. Um digitale Pannen zu vermeiden, solltest Du DeineArbeit regelmäßig in einem Cloud-Speicher, z. B. Dropbox oder Google Documentsspeichern und sichern, damit Du bei Bedarf von Deinem Smartphone oder Tablet auDus auf Deine früheren Arbeiten zugreifen kannst. Stelle außerdem sicher, dass Sie eine Sicherungskopie Deiner Online-Kursmaterialien und -aufgaben hast und speichere die Kontaktinformationen Deines Lehrers oder Ausbilders in Deinem Handy oder Deiner E-Mail. Ein zuverlässiger Internetzugang ermöglicht es Dir, Dich einzuloggen, in Deinem Online-Kurs auf dem Laufenden zu bleiben und mit plötzlichen Terminänderungen umzugehen.

⇨ **Stelle einen speziellen Lernplatz zur Verfügung.**
Ganz gleich, ob Du in Deinem Büro oder in Deinem Wohnzimmer lernst, sorge dafür, dass dieser Ort ruhig, organisiert und ablenkungsfrei ist und Dir jederzeit zur Verfügung steht. Deine Lernumgebung sollte eines Deiner Hauptanliegen sein, wenn Du online lernst, also sorge dafür, dass sie Deine Lernroutine ermöglicht. Bitte außerdem Deine Freunde, Verwandten und Kollegen, Deinen "Arbeitsmodus" zu respektieren und erwäge, Dein Telefon auszuschalten und Dich bei allen sozialen Netzwerken abzumelden, wenn Du lernst; Du möchtest weder unterbrochen noch abgelenkt werden. Dies ist sehr wichtig für den erfolgreichen Abschluss dieses Kurses.

⇨ **Lege Deine Lern- und Zielsetzungen fest.**
Von Anfang an solltest Du Dir darüber im Klaren sein, was Du mit diesem Online-Kurs bezwecken möchtest. Du solltest Dir regelmäßig vor Augen führen, was Du am Ende des Kurses erreichen willst. Das wird Dich motivieren, den Kurs ordnungsgemäß und ohne Abstriche zu beenden.

⇨ **Erstelle einen Studienplan.**
Ein klarer Studienplan ist für erfolgreiches Online-Lernen unerlässlich. Im Folgenden findest Du einige Leitlinien für die Erstellung eines guten Studienplans:

- **Plane im Voraus.**
  Plane Deinen Studienplan und lege fest, wie viele Tage oder Wochen Du für den Abschluss des Kurses benötigst. Auf diese Weise legst Du eine Frist für Dih selbst fest.
- **Erstelle einen effektiven Lernplan.**
  Online-Lernen braucht eine gute Struktur, also erstelle einen Lernplan, wie Du ihn in der Schule verwenden würdest. Berücksichtige bei der Erstellung des Zeitplans Deine Verpflichtungen und Aufgaben, damit Du nicht zu viele Änderungen vornehmen musst. Du kannst Deinen Zeitplan in Deinem Kalender auf Deinem Computer oder Mobilgerät speichern oder sogar einen Wandplaner erstellen, den Du jedes Mal, wenn Du lernst, markieren und überprüfen kannst.

- **Erstelle To-Do-Listen.**
  Erstelle eine Aufgabenliste mit den Aufgaben, die Du jeden Tag oder jede Sitzung erledigen musst. Auf diese Weise kannst Du Deinen Lernplan nach Prioritäten ordnen und auf dem richtigen Weg bleiben.
- **Setze Dir Zeitlimits.**
  Setze Dirvor dem Lernen klare Zeitlimits und verteile Deine Lernzeit gleichmäßig. Wir alle haben eine begrenzte Konzentrationsspanne. Finde heraus, wie lange Du mit guter Konzentration lernen kannst, und versuche Dich an Dein Zeitlimit zu halten. Versuche nicht, mehr zu lernen, als Du in einer Sitzung verarbeiten kannst.
- **Halte Dich an den Zeitplan.**
  Und schließlich solltest Du Dich an den Lernplan halten. Prokrastination ist das größte Problem von Online-Lernenden. Sorge
  also dafür, dass Du organisiert bleibst und nicht hinter Deinen Zeitplan zurückfällst. Erinnere Dich regelmäßig an Dein Ziel, an diesem Kurs teilzunehmen.

⇨ **Kontaktiere uns, wenn Du Hilfe benötigst.**
Bei Online-Kursen gibt es keinen persönlichen Kontakt mit den Dozenten, so dass Du vielleicht zögerst, uns Fragen oder Zweifel während des Studiums zu äußern. Wir empfehlen Dir, eine Beziehung zu Deinem Online-Lehrer aufzubauen, indem Du Dich regelmäßig mit ihm in Verbindung setzt und ihn über Deine Fortschritte auf dem Laufenden hältst. Indem SieDu uns Fragen stellst, wirst Du den Inhalt besser verstehen und uns helfen, die Gesamteffektivität dieses Online-Kurses zu verstehen und notwendige Verbesserungen vorzunehmen.

⇨ **Wiederhole, überarbeite und wiederhole mindestens 2 Mal (sehr wichtig).**
Dieser Kurs ist nicht dafür gedacht, nur einmal durchgenommen zu werden. Wir empfehlen dringend, das gesamte Kursmaterial mindestens zwei Mal durchzugehen, um ein richtiges Verständnis zu erlangen. Das Wiederholen des bereits gelernten Stoffes wird Dein Gedächtnis verbessern, und Du wirst den Kursstoff besser verstehen. Außerdem finden unsere Studenten oft neue Informationen, wenn sie die Kapitel erneut durcharbeiten. Die Wiederholung der Aufgaben wird Dein Verständnis vertiefen und Dein Selbstvertrauen stärken.

Verantwortung und Ethik

Als Online-Student hast Du eine besondere Verantwortung:

- Erstelle einen Studienplan
- Organisiere das Studienmaterial
- Überspringe keine Kapitel oder Lektionen und spule nicht vor.
- Erledige alle Aufgaben aufrichtig
- Logge Deine Studienzeiten ein
- Befolge den Rat des Lehrers; unterschätze nicht die Erfahrung des Lehrers

Zertifizierung und Stundengutschriften

Nachdem Du alle Videos und Quizfragen dieses Kurses absolviert hast, erhältst Du eine Bescheinigung über den Abschluss dieses 25-stündigen Online-Kurses.

Wichtig - Erstattungen

Unser Engagement für Dich ist unsere Null-Risiko-Garantie. Deine Zufriedenheit ist uns wichtig. Wenn Du aus irgendeinem Grund mit unserem Online-Kurs nicht zufrieden bist, kannst Du innerhalb von 30 Tagen nach dem Kauf eine vollständige Rückerstattung beantragen. Das bedeutet, dass Du innerhalb der ersten 30 Tage bis zu 25 % des Kurses erkunden kannst. Wenn Du feststellst, dass der Kurs nicht das Richtige für Dich ist, sende uns vor Ablauf des 30sten Tages eine E-Mail und Du erhältst umgehend und garantiert eine vollständige Rückerstattung. Wenn Du eine Rückerstattung wünschst, kontaktiere uns bitte unter info@arhantayoga.org.

Wie kann man mit seinem Lehrer in Kontakt treten?

Verbinde Dich mit Deinem Lehrerteam

Ein regelmäßiger Kontakt mit Deinem Lehrer wird Dir in vielerlei Hinsicht helfen. Bitte zögere nicht, Julian bei Zweifeln oder Fragen während des Studiums zu kontaktieren. Du kannst Julian über die Nachrichtenfunktion in Deinem E-Learning-Dashboard erreichen.

Mit Kommilitonen in Kontakt treten

Wir möchten Dich auch ermutigen, Dich mit anderen Kursteilnehmern der 25-stündigen Online-Ausbildung für Yogalehrer in Anatomie auf Sektionsbasis über das Diskussionsforum in Deinem E-Learning-Dashboard auszutauschen.

Technische Unterstützung & Zertifikat

Für technische Unterstützung wende Dich bitte nicht an die Lehrer, sondern an unser technisches Supportteam unter support@arhantayoga.org.

Bei Fragen zu Deinem Kursabonnement, zur Rechnungsstellung usw. wende Dich bitte an unser Verwaltungsteam unter info@arhantayoga.org.

Wir wünschen Dir viel Erfolg bei Deiner Ausbildung. Zögere nicht, uns bei Fragen zu kontaktieren!

Arhanta ONLINE ACADEMY