

ARHANTA YOGA

ARHANTA YOGA® YIN YOGA LEHRER AUSBILDUNG

ORIENTIERUNG

Willkommen zum Online Yin Yoga Teacher Training Kurs.....	2
Wer sind wir? Einführung	2
Deine Lehrerin	2
Kursübersicht	3
Wie hole ich das Beste aus diesem Kurs heraus?	5
Zertifizierung und Stundengutschriften.....	7
Yoga Alliance Fortbildung (YACEP) Anmeldung	8
Wichtig - Erstattungen	9
Aufgaben abgeben und Kontakt zu den Lehrern aufnehmen.....	9
Technische Unterstützung & Zertifikat.....	9

WILLKOMMEN ZUM ONLINE YIN YOGA TEACHER TRAINING KURS

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

- Wer sind wir?
- Kursübersicht
- Wie erreiche ich die besten Ergebnisse mit diesem Kurs?
- Verantwortlichkeiten und Ethik
- Zertifizierung und Stundengutschriften
- Wie kann ich Aufgaben einreichen und mit Lehrern in Kontakt treten?

Wer sind wir? Einführung

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® ist ein internationales Yoga-Ausbildungsinstitut mit Yoga-Ashrams in Indien und den Niederlanden. Wir von Arhanta Yoga haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen dabei zu helfen, selbstbewusste und zertifizierte Yogalehrer/innen zu werden. Unsere Kurse basieren auf über zwei Jahrzehnten Lehrerfahrung. Seit 2009 wurden über 12000 Yogalehrer/innen von den Arhanta Yoga Ashrams zertifiziert.



Deine Lehrerin

Ram Jain (ERYT 500, 40.000 Stunden Unterrichtserfahrung)



Ram ist der Schulleiter und Direktor unserer Yoga-Ashrams und verfügt über 23 Jahre Lehrerfahrung. Seit 2009 hat er weltweit über 12.000 Yogalehrer/innen ausgebildet. Geboren und aufgewachsen in Indien, begann seine Ausbildung in Yoga und vedischer Philosophie bereits im Alter von acht Jahren als Teil seiner Grundschulausbildung. Er verfügt über fundierte Kenntnisse der alten Schriften wie Veden, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, Anatomie und Physiologie. Ram hat Yin Yoga direkt bei Paul Grilley, dem Begründer des Yin Yoga, studiert.

Kursübersicht

Dieser Online-Kurs vermittelt das gleiche Wissen und deckt alle Themen ab wie unser regulärer Kurs. Dieser Kurs bietet Aufzeichnungen des Vor-Ort-Kurses. So kannst du die gleiche Erfahrung machen, als wärst du mit Ram im Klassenzimmer.

Der Kurs ist genauso aufgebaut wie unser fünftägiger Vor-Ort-Kurs. Wir empfehlen dir, dich an die vorgegebene Struktur zu halten, um den größtmöglichen Nutzen und das beste Verständnis für den Stoff zu erhalten. Schließe zum Beispiel den ersten Tag ab, bevor du mit dem nächsten Tag weitermachst.

Geschichte und Entwicklung des Yin Yoga

In diesem Abschnitt erfährst du alles über die Anfänge und die Entwicklung des Yin Yoga. Außerdem lernst du den Begründer und Entwickler des Yin Yoga kennen.

Philosophie

In diesem Abschnitt erfährst du etwas über die Philosophie des Yin Yoga. In diesem Kapitel werden die grundlegenden Prinzipien des Taoismus behandelt. Du wirst die Haltung und die Absicht hinter der Yin-Praxis verstehen und was sie von den anderen Yogastilen unterscheidet.

Yin & Yang

Hier wirst du die Konzepte von Yin und Yang verstehen. Du lernst die Beziehung zwischen Yin und Yang und wie du sie in verschiedenen Formen erkennen kannst.

Drei Körper

In diesem Abschnitt lernst du etwas über den physischen, den astralen und den spirituellen Körper.

12 Hauptmeridiane

In diesem Abschnitt erhältst du einen Überblick über die verschiedenen Meridiane und die 12 Hauptmeridiane. Du wirst verstehen, wie sie funktionieren:

- Route
- Energetische Funktionen
- Verwandte Organe
- Individuelle Eigenschaften
- Stimulierende Posen

Die 7 Chakren

Paul Grilley hat die Chakren aktiv in seine Yin Yoga Kurse, Praktiken und Vorträge integriert. Hier wirst du in die sieben Hauptchakren des Astralkörpers und die folgenden Chakren eingeführt:

- Standorte
- Energetische Funktionen
- Mantras säen
- Zugehörige Körperteile

Anatomie & Physiologie

Ein grundlegendes Verständnis der Anatomie und Physiologie hilft dir, Verletzungen in deinem Unterricht zu vermeiden. Außerdem hilft es dir, die körperlichen Grenzen, Stärken und Körpertypen deiner Schüler/innen zu verstehen. In diesem Kapitel werden die folgenden Themen behandelt:

- 14 Skelettsegmente



- 10 myofasziale Gruppen
- Gelenke, Karosserieebenen
- Allgemeine Richtungsbegriffe
- Bewegungsarten
- Bindegewebe
- Faszien
- Hyaluronsäure
- Spannung & Kompression
- Knochendifferenzierung

Yin Yoga Haltungen

Du lernst die sieben Archetypen und die 31 wichtigsten Yin Yoga-Posen. Die Qualität deines Unterrichts wird stark davon abhängen, wie gut du diese Haltungen verstehst. Dieses Kapitel behandelt:

- Angleichungen
- Anweisungen
- Vorteile
- Kontraindikationen
- Anpassungen/Änderungen
- Richtige Verwendung und Platzierung von Requisiten

Sequenzierung

Dieses Kapitel vermittelt dir ein grundlegendes Verständnis dafür, wie du deinen Unterricht gestalten kannst. Es enthält Beispiele für 90-, 75- und 60-minütige Unterrichtssequenzen.

Zuweisungen

Du musst einige praktische Aufgaben erledigen, um genügend praktische Erfahrung zu sammeln. Details zu diesen Aufgaben findest du in den jeweiligen Abschnitten.

Es gibt die folgenden Aufgaben:

1. Übe jede Pose fünf Minuten lang, probiere verschiedene Requisiten aus und protokolliere deine Beobachtungen. (ca. 4 Stunden)
2. Tägliches Üben der Yin Yoga-Sequenz 90 Minuten und Aufzeichnen der Beobachtungen. (ca. 11 Stunden)
3. Drei Sequenzen an drei verschiedene Personen unterrichten und die Beobachtungen protokollieren. (ca. 15 Stunden)

Kurs-Stunden

Der Kurs sollte mindestens 60 Stunden in Anspruch nehmen. Manche Schüler/innen möchten die Videos überarbeiten und erneut ansehen (sehr empfehlenswert). In diesem Fall kann es bis zu 80 Stunden dauern, den Kurs abzuschließen. Im Folgenden findest du die Aufteilung der Lernstunden.

Videostunden insgesamt: 20

Zuweisung und Praxisstunden: 30

Quiz, Prüfung & Vorbereitung Stunden: 10

Kurstunden insgesamt: 60



Wie hole ich das Beste aus diesem Kurs heraus?

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

Um sicherzustellen, dass du das Beste aus diesem Kurs herausholst, empfehlen wir dir:

1. **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 zu lernen sind. Um erfolgreich online zu lernen, musst du einen großen Teil deiner Zeit investieren, konsequent am Programm teilnehmen, dich beim Lernen konzentrieren und dich voll und ganz auf deinen Lernprozess einlassen, genau wie bei einem regulären Kurs. Das solltest du tun:

- Engagiere dich voll und ganz und lerne zu festen Zeiten, als ob du eine normale Schule besuchen würdest.
- Erledige deine Lernaufgaben und Aufträge pünktlich.
- Fahre NICHT mit dem nächsten Kapitel fort, bevor du das aktuelle Kapitel abgeschlossen hast.
- Sei selbstdiszipliniert, denn es wird niemand da sein, der dich für dein Lernen und dein Wachstum verantwortlich macht.

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

2. **Stelle sicher, dass du einen zuverlässigen Internetzugang und ein geeignetes Gerät hast.**

Technologische Pannen passieren immer wieder. Um digitale Pannen zu vermeiden, solltest du deine Arbeit regelmäßig in einem Cloud-Speicher (z. B. Dropbox oder Google Documents) speichern und sichern, damit du bei Bedarf von deinem Smartphone oder Tablet aus auf deine Arbeit zugreifen kannst. Stelle außerdem sicher, dass du eine Sicherungskopie deiner Online-Kursunterlagen und Aufgaben hast und speichere die Kontaktdaten deines Lehrers oder Ausbilders in deinem Handy oder deiner E-Mail. Ein zuverlässiger Internetzugang ermöglicht es dir, dich in deinen Online-Kurs einzuschreiben, auf dem Laufenden zu bleiben und mit plötzlichen Terminänderungen umzugehen.

3. **Stelle einen eigenen Lernplatz zur Verfügung.**

Egal, 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 wichtigsten Anliegen 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 Handy auszuschalten und alle sozialen Netzwerke abzumelden, wenn du lernst; du willst ja weder unterbrochen noch abgelenkt werden. Das ist sehr wichtig für den erfolgreichen Abschluss des Kurses.

4. **Identifiziere deine Lernziele und Ziele.**

Von Anfang an solltest du dir darüber im Klaren sein, was du mit diesem Online-Kurs erreichen willst. Ihr solltet euch regelmäßig daran erinnern, was ihr am Ende des Kurses erreichen wollt. Das wird dich motivieren, den Kurs richtig zu beenden, ohne Abstriche zu machen.



5. **Erstelle einen Lernplan.**

Ein genauer Lernplan ist für erfolgreiches Online-Lernen unerlässlich. Im Folgenden findest du einige Richtlinien für die Erstellung eines guten Lernplans:

- **Plane im Voraus.**
Plane deinen Lernplan, um festzulegen, wie viele Tage oder Wochen du für den Kurs brauchst. Auf diese Weise setzt du dir selbst eine Frist.
- **Stelle einen effektiven Lernplan auf.**
Online-Lernen braucht eine gute Struktur, also erstelle einen Lernplan, wie du ihn in der Schule verwenden würdest. Behalte bei der Erstellung des Zeitplans deine Verpflichtungen und Aufgaben im Auge, damit du nicht zu viele Änderungen vornehmen musst. Du kannst deinen Zeitplan in deinem Kalender auf deinem Computer oder deinem Mobilgerät speichern oder sogar einen Wandplaner erstellen, den du jedes Mal, wenn du lernst, ankreuzen und überprüfen kannst.
- **Erstelle To-Do-Listen.**
Erstelle eine To-Do-Liste mit den Aufgaben, die du jeden Tag oder jede Sitzung erledigen musst. Das ist eine gute Methode, um Prioritäten für deinen Lernplan zu setzen und auf Kurs zu bleiben.
- **Setze dir Zeitlimits.**
Setze dir vor 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 verdauen kannst.
- **Halte dich an den Zeitplan.**
Halte dich schließlich an deinen Lernplan. Prokrastination ist das größte Problem von Online-Lernenden, also Sorge dafür, dass du organisiert bleibst und nicht hinter deinen Zeitplan zurückfällst. Erinnerung dich regelmäßig an dein Ziel, diesen Kurs zu besuchen.

6. **Bitte uns um Hilfe, wenn du sie brauchst.**

In Online-Kursen gibt es keinen persönlichen Kontakt mit dem Ausbilder, daher kannst du uns während des Studiums Fragen oder Zweifel stellen. Wir empfehlen, eine Beziehung zu deinem Online-Lehrer aufzubauen, indem du ihn regelmäßig kontaktierst und ihn über deine Fortschritte informierst. Indem du uns Fragen stellst, verstehst du den Inhalt besser und hilfst uns, die Gesamteffektivität dieses Online-Kurses zu verstehen und notwendige Verbesserungen vorzunehmen.

7. **Überprüfe, überarbeite und wiederhole den Kurs mindestens zwei Mal (sehr wichtig).**

Dieser Kurs ist nicht dafür gedacht, nur einmal durchgenommen zu werden. Wir empfehlen dir dringend, das gesamte Kursmaterial mindestens zweimal durchzugehen, um es richtig zu verstehen. Das Wiederholen des Gelernten verbessert dein Gedächtnis und hilft dir, das Kursmaterial besser zu verstehen. Unsere Schüler/innen finden jedoch oft jedes Mal neue Informationen, wenn sie die Kapitel erneut durchgehen. Die Wiederholung der Aufgaben wird dein Verständnis vertiefen und dein Selbstvertrauen stärken.

Lehraufträge

Das Arhanta 50-stündige Yin Yoga Teacher Training ist eine Ausbildung zur Lehrertifizierung. Du musst den Kurs gewissenhaft absolvieren und alle Aufgaben erfüllen, um das Zertifikat zu erhalten. Bitte bedenke, dass du das Zertifikat auch nicht erhältst, wenn du die Aufgaben nicht erledigen willst. Aber natürlich kannst du alle Kurse besuchen und dich von unseren Lehrern unterstützen lassen.



Wir empfehlen dir dringend, die Aufgaben zu erledigen und dein Zertifikat zu erwerben, das dir in Zukunft sehr nützlich sein kann. Die Aufgaben sind leicht zu bewältigen und sehr lehrreich. Viele Aufgaben sind Lehraufträge und erfordern, dass du mit Schülern und Schülerinnen arbeitest. Bitte beachte, dass du jeden, einen Freund oder ein Familienmitglied (unabhängig von dessen Yoga-Erfahrung) bitten kannst, dein Schüler zu sein.

Verantwortung und Ethik

Als Onlinestudent hast du bestimmte Pflichten:

- Erstelle einen Lernplan
- Organisiere die Lernmaterialien
- Überspringe keine Kapitel oder Lektionen und spule nicht vor
- Beende alle Aufgaben aufrichtig
- Logge deine Lernstunden ein
- Befolge den Rat des Lehrers; unterschätze nicht die Erfahrung des Lehrers

Zertifizierung und Stundengutschriften

Wir glauben, dass du nach erfolgreichem Abschluss dieses Kurses über ausreichende Kenntnisse verfügst, um Yin Yoga-Kurse zu geben. Deshalb erhältst du nach Abschluss ein Zertifikat über die **50-stündige Yin-Yogalehrerausbildung** von Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams sind international anerkannte registrierte Yogaschulen (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Mit diesem Zertifikat kannst du als zertifizierter Yin Yoga-Lehrer unterrichten und arbeiten.

Wenn du Yin Yoga professionell an Gruppen oder Einzelpersonen unterrichten möchtest, erfordert dieser Kurs keine weiteren Anmeldungen oder zusätzliche Ausbildungen.

Bitte beachte jedoch, dass du zunächst eine reguläre 200-Stunden-Yogalehrerausbildung absolvieren musst, um dich als RYT200 bei einem Yogaverband (wie der Yoga Alliance) zu registrieren und den Yin-Kurs zu deinem Profil hinzuzufügen. Dann kannst du die Kursstunden auf die CE-Stunden (Weiterbildungsstunden) der Yoga Alliance anrechnen lassen. Es ist **gut zu wissen, dass Registrierungen bei Yoga-Verbänden Vorteile haben können, aber nicht erforderlich sind, um zu unterrichten.**

Wenn du noch keine 200-stündige Yogalehrerausbildung absolviert hast, dich aber dafür interessierst, bieten wir 200-stündige Hatha-Yogalehrerausbildungen online und in unseren Ashrams an.

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

2022-2023 RYS Online-Unterrichtsregelung

Gut zu wissen: Die Befreiung vom Online-Unterricht durch die Yoga Alliance ist bis zum 31. Dezember 2023 verlängert worden. Daher werden alle Weiterbildungskurse (YACEP) bei der Arhanta Online Academy auf die Kontaktstunden angerechnet und können auf die für alle RYTs geforderten Fortbildungsstunden (CE) angerechnet werden.

Anmeldung zur Yoga Alliance Fortbildung (YACEP)

So fügst du die Kursstunden zu deinem Yoga Alliance Profil hinzu:

1. Auf www.yogaalliance.org wählst du den Link "Anmelden" oben rechts und gibst deine E-Mail-Adresse ein.
2. Klicke auf "Mein Dashboard" in der oberen rechten Ecke, wenn du eingeloggt bist.
3. Klicke auf den Link "Meine Trainingsstunden" auf der linken Seite und wähle "Persönlich bei einem YACEP".
4. Lade dein Zertifikat hoch.
5. Finde dein YACEP >> Suche nach 'Ram Jain'.
6. Scrolle den Kurs herunter, den du abgeschlossen hast.
7. Anfrage einreichen.
8. Innerhalb von 14 Tagen werden deine Stunden hinzugefügt.


Du kannst Rams YACEP-Profil hier finden:









<https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=5898#/section=1>


Im Folgenden findest du eine Aufschlüsselung der Stunden für Yoga Alliance:


Course Name ^{*}

Online Yin Yoga Teacher Training Course

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	16.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video 	0.00	8.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video 	0.00	6.00
TOTAL	0.00	60.00

Only Non-Contact Hours are available for Virtual / Remote Locations 

[Learn more about Contact and Non-Contact Hours](#) 

Wichtig - Erstattungen

Unsere Verpflichtung dir gegenüber ist unsere Null-Risiko-Garantie. Deine Zufriedenheit ist uns wichtig. Wenn du also aus irgendeinem Grund mit unserem Online-Kurs nicht zufrieden bist, kannst du innerhalb von 30 Tagen nach dem Kauf eine volle Rückerstattung verlangen. Das bedeutet, dass du innerhalb der ersten 30 Tage bis zu 25 % des Kurses erforschen kannst. Wenn du feststellst, dass der Kurs nicht das Richtige für dich ist, schick uns vor Ablauf des 30. eine Nachricht. Wenn du eine Rückerstattung wünschst, kontaktiere uns bitte unter info@arhantayoga.org.

Wie kannst du Aufgaben einreichen und mit deinen Lehrern in Kontakt treten?

Abgeben von Aufträgen

Auf deinem E-Learning-Dashboard findest du Videos, PDF-Materialien zum Herunterladen, Quizfragen und Aufgaben. Du musst alle Videos ansehen, die Quizfragen beantworten und die Aufgaben hochladen, um am nächsten Tag am Unterricht teilnehmen zu können. Es ist ganz einfach, die Aufgabe hochzuladen, und sie wird in den nächsten Tagen von einem unserer Mitarbeiter genehmigt. Sobald die Aufgabe hochgeladen wurde, kannst du mit dem Kurs fortfahren, auch wenn sie noch nicht genehmigt wurde. Bitte beachte, dass du Fragen an die Lehrkraft nicht in die Aufgabenstellung einträgst, sondern Ram direkt per E-Mail oder im Forum fragst.

Verbinde dich mit deinem Lehrer

Ein regelmäßiger Kontakt mit deinem Lehrer wird dir in vielerlei Hinsicht helfen. Bitte zögere nicht, Ram zu kontaktieren, wenn du während des Kurses irgendwelche Zweifel oder Fragen hast.

Du kannst das Team von Ram über die Nachrichtenfunktion in deinem E-Learning-Dashboard erreichen.

Mit Kommilitonen in Kontakt treten

Wir möchten dich auch ermutigen, dich mit anderen Yin-Yogalehrer/innen über das Diskussionsforum in deinem E-Learning-Dashboard auszutauschen.

Technische Unterstützung & Zertifikat

Für technische Unterstützung wende dich bitte nicht an die Lehrkräfte, 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 alles Gute für deine Ausbildung. Zögere nicht, uns zu kontaktieren, wenn du Fragen hast!

