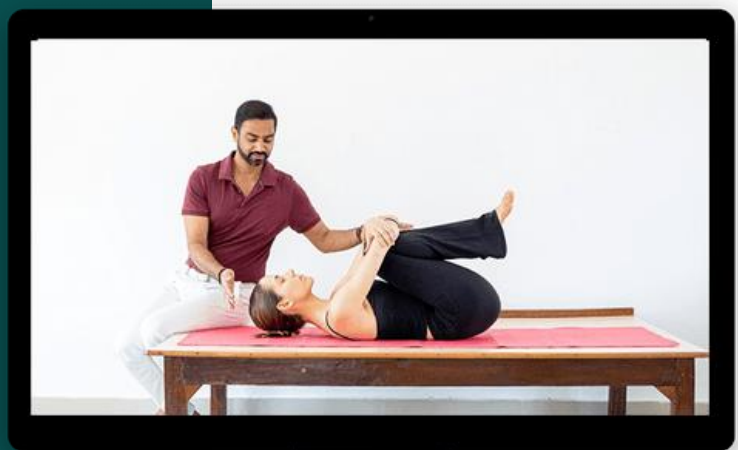




ARHANTA YOGA

ARHANTA YOGA ® YIN YOGA LEHRER AUSBILDUNG

ORIENTIERUNG

Willkommen zum Online Yin Yoga Teacher Training Kurs.....	2
Wer sind wir? Einführung	2
Deine Lehrerin	2
Überblick über den Kurs	3
Wie kann ich das Beste aus diesem Kurs herausholen?	5
Zertifizierung und Stundengutschriften.....	7
Yoga Alliance Fortbildung (YACEP) Anmeldung	8
Wichtig - Erstattungen	9
Wie können Sie Aufgaben einreichen und mit Ihren Lehrern in Kontakt treten?	9
Technische Unterstützung & Zertifikat.....	10

WILLKOMMEN ZUM ONLINE YIN YOGA TEACHER TRAINING KURS

Bitte lesen Sie dieses Dokument sorgfältig durch. In diesem Dokument finden Sie eine ausführliche Erläuterung der folgenden Themen:

- Wer sind wir?
- Überblick über den Kurs
- Wie erreiche ich die besten Ergebnisse mit diesem Kurs?
- Verantwortlichkeiten und Ethik
- Zertifizierung und Stundengutschriften
- Wie kann man 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. Bei Arhanta Yoga ist es unsere Mission, Menschen zu helfen, selbstbewusste und zertifizierte Yogalehrer zu werden. Unsere Kurse basieren auf über zwei Jahrzehnten Lehrerfahrung. Seit 2009 wurden über 12000 Yogalehrer von den Arhanta Yoga Ashrams zertifiziert.



Ihre Lehrkraft



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 21.000 Yogalehrer ausgebildet. Geboren und aufgewachsen in Indien, begann seine Ausbildung in Yoga und vedischer Philosophie im Alter von acht Jahren als Teil seiner Grundschulausbildung. Er verfügt über ein fundiertes Wissen über alte Schriften wie Veden, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, Anatomie und Physiologie.

Ram hat Yin Yoga direkt bei Paul Grilley, dem Gründer von Yin Yoga, studiert.

Überblick über den Kurs

Dieser Online-Kurs vermittelt die gleichen Kenntnisse und deckt alle Themen ab wie unser regulärer Kurs. Dieser Kurs bietet Aufzeichnungen des Vor-Ort-Kurses. So können Sie die gleiche Erfahrung machen, als wären Sie mit Ram im Klassenzimmer.

Der Kurs ist genauso aufgebaut wie unser fünftägiger Vor-Ort-Kurs. Wir empfehlen Ihnen, sich an die vorgegebene Struktur zu halten, um den größtmöglichen Nutzen und das beste Verständnis für die Inhalte zu erhalten. Schließen Sie zum Beispiel den ersten Tag ab, bevor Sie mit dem nächsten Tag fortfahren.

Geschichte und Entwicklung des Yin Yoga

Dieser Abschnitt vermittelt Ihnen Kenntnisse über die Anfänge und die Entwicklung des Yin Yoga. Außerdem werden Sie mit dem Begründer und Entwickler des Yin Yoga bekannt gemacht.

Philosophie

In diesem Abschnitt erfahren Sie etwas über die Philosophie des Yin Yoga. In diesem Kapitel werden die Grundprinzipien des Taoismus behandelt. Sie werden die Haltung und die Absicht hinter der Yin-Praxis verstehen und was sie von den anderen Yogastilen unterscheidet.

Yin und Yang

Hier werden Sie die Konzepte von Yin und Yang verstehen. Sie lernen die Beziehung zwischen Yin und Yang und wie Sie sie in verschiedenen Formen erkennen können.

Drei Körper

In diesem Abschnitt lernen Sie etwas über den physischen, den astralen und den spirituellen Körper.

12 Hauptmeridiane

In diesem Abschnitt wird ein Überblick über die verschiedenen Meridiane und die 12 Hauptmeridiane gegeben. Sie werden deren Funktion verstehen:

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

7 Chakren

Paul Grilley hat die Chakren aktiv in seine Yin Yoga Kurse, Praktiken und Vorträge integriert. Hier werden Sie mit den sieben Hauptchakren des Astralkörpers und den folgenden Chakren vertraut gemacht:

- Standorte
- Energetische Funktionen
- Saatgut-Mantras
- Zugehörige Körperteile



Anatomie und Physiologie

Ein grundlegendes Verständnis von Anatomie und Physiologie hilft Ihnen, Verletzungen in Ihrem Unterricht zu vermeiden. Es wird Ihnen auch helfen, die körperlichen Grenzen, Stärken und Körpertypen Ihrer Schüler zu verstehen. In diesem Kapitel werden die folgenden Themen behandelt:

- 14 Skelettsegmente
- 10 myofasziale Gruppen
- Gelenke, Karosserieebenen
- Gemeinsame Richtungsbegriffe
- Bewegungsarten
- Bindegewebe
- Faszien
- Hyaluronsäure
- Spannung und Kompression
- Knochendifferenzierung

Yin Yoga Haltungen

Sie lernen die sieben Archetypen und die 65 wichtigsten Yin Yoga-Haltungen kennen. Die Qualität Ihres Unterrichts wird stark davon abhängen, wie gut Sie diese Haltungen verstehen. Dieses Kapitel behandelt:

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

Sequenzierung

Dieses Kapitel vermittelt Ihnen ein grundlegendes Verständnis dafür, wie Sie Ihren Unterricht gestalten können. Es enthält Beispielsequenzen für 90-, 75- und 60-minütige Kurse.

Zuweisungen

Sie müssen einige praktische Aufgaben erledigen, um ausreichende praktische Erfahrungen zu sammeln. Einzelheiten zu diesen Aufgaben finden Sie in den jeweiligen Abschnitten.

Es gibt die folgenden Aufgaben:

1. Jede Pose fünf Minuten lang üben, verschiedene Requisiten ausprobieren und die Beobachtungen protokollieren. (ca. 4 Stunden)
2. Tägliche Praxis der Yin Yoga-Sequenz 90 Minuten und Aufzeichnung der Beobachtungen. (ca. 11 Stunden)
3. Unterrichten von drei Sequenzen an drei verschiedenen Personen und Protokollierung der Beobachtungen. (ca. 15 Stunden)





Kurs-Stunden

Der Kurs sollte mindestens 60 Stunden in Anspruch nehmen. Einige Studierende möchten die Videos überarbeiten und erneut ansehen (sehr empfehlenswert). In diesem Fall kann es bis zu 80 Stunden dauern, den Kurs abzuschließen. Nachstehend finden Sie die Aufschlüsselung der Lernstunden.

Video-Stunden insgesamt: 45

Zuweisung und Praxisstunden: 15

Quiz, Prüfung & Vorbereitung Stunden: 15

Kursstunden insgesamt: 75

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 Sie das Beste aus diesem Kurs herausholen, empfehlen wir Ihnen:

1. Verstehen Sie die Praktiken und Erwartungen beim Online-Lernen.

Zunächst müssen Sie sich darüber im Klaren sein, dass Online-Kurse keine einfachere, sondern eine bequemere Art des Lernens sind. Um erfolgreich online zu lernen, müssen Sie einen beträchtlichen Teil Ihrer Zeit aufwenden, konsequent am Programm teilnehmen, sich beim Lernen konzentrieren und sich voll und ganz dem Lernprozess widmen, genau wie bei einem regulären Kurs. Das sollten Sie tun:

- Engagieren Sie sich voll und ganz und lernen Sie zu festen Zeiten, so wie Sie eine normale Schule besuchen.
- Erledigen Sie Ihre Lernaufgaben und Aufträge pünktlich.
- Gehen Sie NICHT zum nächsten Kapitel über, bevor Sie das aktuelle Kapitel abgeschlossen haben.
- Seien Sie selbst diszipliniert, denn es wird niemand da sein, der Sie für Ihr Lernen und Ihre Entwicklung verantwortlich macht.

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

2. Stellen Sie sicher, dass Sie einen zuverlässigen Internetzugang und ein geeignetes Gerät haben.

Technische Pannen kommen immer wieder vor. Um digitale Pannen zu vermeiden, sollten Sie Ihre Arbeit regelmäßig in einem Cloud-Speicher, z. B. Dropbox oder Google Documents, speichern und sichern, damit Sie bei Bedarf von Ihrem Smartphone oder Tablet aus auf Ihre früheren Arbeiten zugreifen können. Stellen Sie außerdem sicher, dass Sie eine Sicherungskopie Ihrer Online-Kursmaterialien und -aufgaben haben und speichern Sie die Kontaktinformationen Ihres Lehrers oder Ausbilders in Ihrem Handy oder Ihrer E-Mail. Ein zuverlässiger Internetzugang ermöglicht es Ihnen, sich einzuloggen, in Ihrem Online-Kurs auf dem Laufenden zu bleiben und mit plötzlichen Terminänderungen umzugehen.

3. Stellen Sie einen speziellen Lernplatz zur Verfügung.

Ganz gleich, ob Sie in Ihrem Büro oder in Ihrem Wohnzimmer lernen, sorgen Sie dafür, dass dieser Ort ruhig, organisiert und ablenkungsfrei ist und Ihnen jederzeit zur Verfügung steht. Ihre Lernumgebung sollte eines Ihrer Hauptanliegen sein, wenn Sie online lernen, also sorgen Sie





dafür, dass sie Ihre Lernroutine ermöglicht. Bitten Sie außerdem Ihre Freunde, Verwandten und Kollegen, Ihren "Arbeitsmodus" zu respektieren und erwägen Sie, Ihr Telefon auszuschalten und sich bei allen sozialen Netzwerken abzumelden, wenn Sie lernen; Sie möchten weder unterbrochen noch abgelenkt werden. Dies ist sehr wichtig für den erfolgreichen Abschluss dieses Kurses.

4. Legen Sie Ihre Lern- und Zielsetzungen fest.

Von Anfang an sollten Sie sich darüber im Klaren sein, was Sie mit diesem Online-Kurs bezwecken. Sie sollten sich regelmäßig vor Augen führen, was Sie am Ende des Kurses erreichen wollen. Das wird Sie motivieren, den Kurs ordnungsgemäß und ohne Abstriche zu beenden.

5. Erstellen Sie einen Studienplan.

Ein genauer Studienplan ist für erfolgreiches Online-Lernen unerlässlich. Im Folgenden finden Sie einige Leitlinien für die Erstellung eines guten Studienplans:

- **Planen Sie im Voraus.**

Planen Sie Ihren Studienplan und legen Sie fest, wie viele Tage oder Wochen Sie für den Abschluss des Kurses benötigen. Auf diese Weise legen Sie eine Frist für sich selbst fest.

- **Erstellen Sie einen effektiven Lernplan.**

Online-Lernen braucht eine gute Struktur, also erstellen Sie einen Lernplan, wie Sie ihn in der Schule verwenden würden. Berücksichtigen Sie bei der Erstellung des Zeitplans Ihre Verpflichtungen und Aufgaben, damit Sie nicht zu viele Änderungen vornehmen müssen. Sie können Ihren Zeitplan in Ihrem Kalender auf Ihrem Computer und Ihrem Mobilgerät speichern oder sogar einen Wandplaner erstellen, den Sie jedes Mal, wenn Sie lernen, ankreuzen und überprüfen können.

- **Erstellen Sie To-Do-Listen.**

Erstellen Sie eine Aufgabenliste mit den Aufgaben, die Sie jeden Tag oder jede Sitzung erledigen müssen. Auf diese Weise können Sie Ihren Lernplan nach Prioritäten ordnen und auf dem richtigen Weg bleiben.

- **Setzen Sie sich Zeitlimits.**

Setzen Sie sich vor dem Lernen klare Zeitlimits und verteilen Sie Ihre Lernzeit gleichmäßig. Wir alle haben eine begrenzte Konzentrationsspanne. Finden Sie heraus, wie lange Sie mit guter Konzentration lernen können, und versuchen Sie, sich an Ihr Zeitlimit zu halten. Versuchen Sie nicht, mehr zu lernen, als Sie in einer Sitzung verarbeiten können.

- **Halten Sie sich an den Zeitplan.**

Und schließlich sollten Sie sich an Ihren Lernplan halten. Prokrastination ist das größte Problem von Online-Lernenden. Sorgen Sie also dafür, dass Sie organisiert bleiben und nicht hinter Ihren Zeitplan zurückfallen. Erinnern Sie sich regelmäßig an Ihr Ziel, an diesem Kurs teilzunehmen.

6. Kontaktieren Sie uns, wenn Sie Hilfe brauchen.

Bei Online-Kursen gibt es keinen persönlichen Kontakt mit dem Dozenten, so dass Sie vielleicht zögern, uns Fragen oder Zweifel während des Studiums zu stellen. Wir empfehlen Ihnen, eine Beziehung zu Ihrem Online-Lehrer aufzubauen, indem Sie sich regelmäßig mit ihm in Verbindung setzen und ihn über Ihre Fortschritte auf dem Laufenden halten. Indem Sie uns Fragen stellen, werden Sie den Inhalt besser verstehen und uns helfen, die Gesamteffektivität dieses Online-Kurses zu verstehen und notwendige Verbesserungen vorzunehmen.

7. Wiederholen Sie den Kurs mindestens zwei Mal (sehr wichtig).

Dieser Kurs ist nicht dafür gedacht, nur einmal durchgenommen zu werden. Wir empfehlen dringend, das gesamte Kursmaterial mindestens zweimal durchzugehen, um ein richtiges





Verständnis zu erlangen. Das Wiederholen des Gelernten verbessert Ihr Gedächtnis und hilft Ihnen, die Kursinhalte besser zu verstehen. Unsere Kursteilnehmer finden jedoch oft jedes Mal neue Informationen, wenn sie die Kapitel erneut durcharbeiten. Die Wiederholung der Aufgaben wird Ihr Verständnis vertiefen und Ihr Selbstvertrauen stärken.

Lehraufträge

Die 75-stündige Yin-Yoga-Lehrerausbildung von Arhanta ist eine Ausbildung zur Zertifizierung von Lehrern. Sie müssen den Kurs gewissenhaft absolvieren und alle Aufgaben erfüllen, um das Zertifikat zu erhalten. Bitte beachten Sie, dass Sie das Zertifikat auch nicht erhalten, wenn Sie die Aufgaben nicht machen wollen. Aber natürlich können Sie alle Klassen besuchen und Unterstützung von unseren Lehrern erhalten.

Wir empfehlen Ihnen dringend, die Aufgaben zu erledigen und Ihr Zertifikat zu erwerben, das Ihnen in Zukunft sehr nützlich sein kann. Die Aufgaben sind leicht zu bewältigen und sehr lehrreich. Viele Aufgaben sind Lehraufträge und erfordern, dass Sie mit Schülern arbeiten. Bitte beachten Sie, dass Sie jeden, einen Freund oder ein Familienmitglied (unabhängig von dessen vorheriger Yoga-Erfahrung) bitten können, Ihr Schüler zu sein.

Verantwortlichkeiten und Ethik

Als Online-Student haben Sie eine besondere Verantwortung:

- Erstellen Sie einen Studienplan
- Organisieren Sie das Studienmaterial
- Überspringen Sie keine Kapitel oder Lektionen und spulen Sie nicht vor.
- Erledigen Sie alle Aufgaben aufrichtig
- Loggen Sie Ihre Studienzeiten ein
- Befolgen Sie die Ratschläge des Lehrers; unterschätzen Sie nicht die Erfahrung des Lehrers

Zertifizierung und Stundengutschriften

Nach erfolgreichem Abschluss dieses Kurses, glauben wir, dass Sie ausreichende Kenntnisse haben, um Yin Yoga Klassen zu geben. Daher erhalten Sie nach Abschluss eine Bescheinigung über den Abschluss der **75 Stunden Yin Yoga Teacher Training** von Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams sind international anerkannte registrierte Yogaschulen (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Mit diesem Zertifikat können Sie als zertifizierter Yin Yoga-Lehrer unterrichten und arbeiten.

Wenn Sie Yin Yoga professionell an Gruppen oder Einzelpersonen unterrichten möchten, erfordert dieser Kurs keine weiteren Anmeldungen oder Zusatzausbildungen.

Bitte beachten Sie jedoch, dass Sie zunächst eine reguläre 200-stündige Yogalehrerausbildung absolvieren müssen, um sich als RYT200 bei einem Yogaverband (wie Yoga Alliance) zu registrieren und den Yin-Kurs zu Ihrem Profil hinzuzufügen. Dann können Sie 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 Sie noch keine 200-stündige Yogalehrerausbildung absolviert haben, aber daran interessiert sind, bieten wir 200-stündige Hatha-Yogalehrerausbildungen online und in unseren Ashrams an.

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





2022-2023 RYS Online-Unterrichtsbefreiung

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) mit der Arhanta Online Academy auf die Kontaktstunden angerechnet und können auf die für alle RYT's erforderlichen Continuing Education (CE) Unterrichtsstunden angerechnet werden.

Yoga Alliance Fortbildung (YACEP) Anmeldung

So fügen Sie die Kursstunden zu Ihrem Yoga Alliance Profil hinzu:

1. Wählen Sie auf www.yogaalliance.org den Link "Anmelden" oben rechts und geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein.
2. Klicken Sie auf "Mein Dashboard" in der oberen rechten Ecke, wenn Sie eingeloggt sind.
3. Klicken Sie auf der linken Seite auf den Link "My Training Hours" und wählen Sie "In Person with a YACEP".
4. Laden Sie Ihr Zertifikat hoch.
5. Finden Sie Ihr YACEP >> Suchen Sie nach 'Ram Jain'.
6. Blättern Sie den Kurs, den Sie absolviert haben, nach unten.
7. Antrag einreichen.
8. Innerhalb von 14 Tagen werden Ihre Stunden hinzugefügt.

Das YACEP-Profil von Ram finden Sie hier:

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

Nachfolgend finden Sie die Aufschlüsselung der Stunden für Yoga Alliance:





Course Name*
75-HOUR Yin Yoga Teacher Training

Educational Categories* ?

To create an online course to be counted as contact hours, upload your course hours under the "Contact Hours" column below.

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video 	0.00	15.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video 	0.00	30.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video 	0.00	15.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video 	0.00	15.00
TOTAL	0.00	75.00

Wichtig - Erstattungen

Unser Engagement für Sie ist unsere Null-Risiko-Garantie. Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig. Wenn Sie aus irgendeinem Grund mit unserem Online-Kurs nicht zufrieden sind, können Sie innerhalb von 30 Tagen nach dem Kauf von eine vollständige Rückerstattung beantragen. Das bedeutet, dass Sie innerhalb der ersten 30 Tage bis zu 25 % des Kurses erkunden können. Wenn Sie feststellen, dass der Kurs nicht das Richtige für Sie ist, senden Sie uns vor Ablauf des 30. Wenn Sie eine Rückerstattung wünschen, kontaktieren Sie uns bitte unter info@arhantayoga.org.

Wie können Sie Aufgaben einreichen und mit Ihren Lehrern Kontakt aufnehmen?

Abgabe von Aufträgen

Auf Ihrem E-Learning-Dashboard finden Sie Videos, Materialien zum Herunterladen im PDF-Format, Quizfragen und Aufgaben. Sie müssen alle Videos ansehen, die Quizfragen beantworten und die Aufgaben hochladen, um am nächsten Tag am Unterricht teilnehmen zu können. Das Hochladen der Aufgabe ist einfach, und die Aufgabe wird innerhalb der nächsten Tage von einem unserer Mitarbeiter genehmigt. Sobald die Aufgabe hochgeladen wurde, können Sie mit dem Kurs fortfahren, auch wenn sie noch nicht genehmigt wurde. Bitte beachten Sie: Wenn Sie Fragen an den Lehrer haben, stellen Sie diese nicht in der Aufgabe, sondern fragen Sie Ram direkt per E-Mail oder über das Message Board.



Verbinden Sie sich mit Ihrem Lehrer

Ein regelmäßiger Kontakt mit Ihrem Lehrer wird Ihnen in vielerlei Hinsicht helfen. Bitte zögern Sie nicht, Ram zu kontaktieren, wenn Sie während des Kurses Zweifel oder Fragen haben.

Sie können das Team von Ram über die Nachrichtenfunktion in Ihrem E-Learning-Dashboard erreichen.

Mit Kommilitonen in Kontakt treten

Wir ermutigen Sie auch, sich mit anderen Teilnehmern der 75-Stunden-Online-Yin-Yoga-Lehrerausbildung über das Diskussionsforum in Ihrem E-Learning-Dashboard auszutauschen.

Technische Unterstützung & Zertifikat

Für technische Unterstützung wenden Sie sich bitte nicht an die Lehrkräfte, sondern an unser technisches Supportteam unter . support@arhantayoga.org

Bei Fragen zu Ihrem Kursabonnement, zur Rechnungsstellung usw. wenden Sie sich bitte an unser Verwaltungsteam unter [.info@arhantayoga.org](mailto:info@arhantayoga.org)

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Ausbildung. Zögern Sie nicht, uns bei Fragen zu kontaktieren!

