



## INHALTE DER WOMAN YOGA AUSBILDUNG

### **Einführung / Anatomie der Weiblichkeit - & Physiologie**

- Yoga Philosophie
- Frauen praktizieren anders
- Feinstoffliche Anatomie
- Weibliche Anatomie
- Wichtige Muskeln rund um das Becken
- Beckenbodenmuskulatur, Beckenbodenmuskulatur
- Fortpflanzungsorgane
- Die Upanishaden, Die Bhagavadgita
- Yogawege
- Die drei Gunas
- Yoga-Sutra nach Patanjali
- Der Achtfache Pfad
- Die Upanishaden, Die Bhagavadgita
- Yogawege
- Die drei Gunas
- Yoga-Sutra nach Patanjali
- Der Achtfache Pfad

### **Beckenbodenlehre**

- Yoga und Atmen für den Beckenboden
- Yoga für den Beckenboden
- Wichtige Muskeln rund um das Becken
- Beckenbodenmuskulatur
- Fortpflanzungsorgane

### **Zyklusorientiertes Yoga:**

- Menstruation
- Die Lebensabschnitte im Leben einer Frau
- Was ist eine gesunde Menstruation?
- Menstruationszyklus

### **Kosha & Chakrenlehre**

#### **Entspannungstechniken**

### **Grundkenntnisse für Meditations- & Atemlehre:**

- Pranayamas und Bandhas (Atemtechniken, Ursprung und Wirkung)
- Atemmeditationen
- Meditation im Yogaunterricht
- Eigene Meditationen schreiben

### **Hormonyoga**

- Unterstützung der Hormone
- Was ist Hormonyoga
- Hormonyoga: Die 4 Techniken
- Aufwärmübungen für Hormonyoga
- Hormonyoga-Einheit
- Hormon-Balance Meditationen

### **Yogastile:**

- Yoga Nidra (yogische Entspannungstechnik)
- Vinyasa Yoga – Flow Yoga
- Hatha Yoga
- Asanas: Sitzende Positionen, Liegende Positionen, Stehende Positionen, Standhaltungen, Vorbeugen, Rückbeugen, Drehhaltungen, Umkehrhaltungen, Pranayam, Bandhas, Mudras

### **Praxiseinheiten**

- Aufbau einer Yogaeinheiten Anleiten - Hands on
- Yogaeinheiten planen
- Erstellung eine eigenen Yogaflow Meditation