

Curriculum

Hatha-Yoga-Lehrer/in SKA (verschiedene Stilrichtungen) |



Andrea Abbas hat von 2003 bis 2007 die Ausbildung „Hatha Yoga-Lehrerin SKA“ bei der Sebastian Kneipp Akademie absolviert. Folgende Inhalte wurden vermittelt:

Fachwissenschaftliche Kompetenz

Inhalt	Umfang (in h)
Psychologie	
▪ Mein Yogaweg ▪ Körperbilder ▪ Einführung in die Psychiatrie: Gesundheit und Krankheit ▪ Psychopathologie: Störungsbilder ▪ Wahrnehmung und Achtsamkeit ▪ Einführung in die Psychologie ▪ Yoga und Stress ▪ Achtsamkeit	28 h

Inhalt	Umfang (in h)
Pädagogik	
▪ Lernstandsdiagnostik ▪ Pädagogik / Didaktik / Methodik ▪ Unterrichtsgestaltung: Stundenaufbau ▪ Planen – Durchführen – Auswerten ▪ Gruppenphasen nach dem OMIDA-Modell ▪ Aktives Zuhören ▪ Gesprächsvariablen nach Rogers ▪ Rollen in Gruppen / Rollendifferenzierung ▪ Themenzentrierte Interaktion nach Ruth Cohn ▪ Konflikte in der Gruppe, Ursache und Umgang ▪ Die vier Seiten einer Nachricht nach Schulz von Thun	40 h

Curriculum

Hatha-Yoga-Lehrer/in SKA (verschiedene Stilrichtungen) |

Inhalt	Umfang (in h)
Philosophie und Geschichte des Yoga	
▪ Wortbedeutung ▪ Menschenbild ▪ Ziel von Yoga / Yoga als Erfahrungsweg ▪ Indien und sein religiöser Hintergrund ▪ Quellentexte und bedeutende Lehrer ▪ Einführung in das Patanjali Yogasutra ▪ abhyasa und vairagya ▪ Die Klesha ▪ Der achthgliedrige Yogaweg ▪ asana, pranayama und pratayahara ▪ dharana, dhyana, samadhi ▪ Einführung in den Tantrismus: geschichtliche Wurzeln, Wortbedeutung und Weltbild ▪ Der Hatha-Yoga ▪ Die Hatha-Yoga-Pradipika ▪ Ayurveda ▪ Einführung in die Dosha-Lehre ▪ Mahabhutas ▪ Einführung in die Marmalehre ▪ Energiekreise im Hatha-Yoga ▪ Einführung in Sanskrit ▪ B.K.S. Iyengar: Lebenslauf, Krishnamacharya, seine Schüler ▪ Philosophie im Yogaunterricht	70 h

Curriculum

Hatha-Yoga-Lehrer/in SKA (verschiedene Stilrichtungen) |

Inhalt	Umfang (in h)
Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen	
▪ Die Körperspannungsbögen ▪ Die Körperachsen ▪ Das Herz-Kreislauf-System ▪ Die Wirbelsäule / Rückenschule ▪ Das Becken ▪ Beckenmuskulatur ▪ Der passive Bewegungsapparat: Skelett und Gelenke ▪ Lunge und Atmung ▪ Die Brustwirbelsäule ▪ Organe und Skelettmuskulatur ▪ Atmung und Organe ▪ Das Herz und die Lunge ▪ Der befreite Brustkorb ▪ Der Schultergürtel und die oberen Extremitäten: Schulter, Arme, Hände ▪ Die Halswirbelsäule und der Kopf ▪ Ischiocrurale Muskulatur / Beckennutation ▪ Ernährung, Verdauung und Ausscheidung □ Der aktive Bewegungsapparat □ Muskelkunde □ Die Wirbelsäule und das Nervensystem / Neurobiologie □ Immunsystem, Immunität und Allergie ▪ Funktionelle Anatomie der unteren Extremität	60 h

Curriculum

Hatha-Yoga-Lehrer/in SKA (verschiedene Stilrichtungen) |



Inhalt	Umfang (in h)
Medizin	
▪ Medizinische Aspekte des Yoga ▪ Traditionelle Indische Medizin: Einführung ▪ Yoga und Ayurveda ▪ Vertiefung medizinischer Grundlagen, aktuelle Forschungsergebnisse und sportmedizinische Anknüpfungspunkte ▪ Hirnnerven: Bezug zur Entspannung / Neurobiologie ▪ aktuelle Forschungsergebnisse und weiterführender Themenausblick	30 h

Fachpraktische Kompetenz

Inhalt	Umfang (in h)
Yoga-Praxis für Gesunde	
▪ Wahrnehmungsübungen ▪ Asanas: Name, Symbol, Struktur, Wirkung, Vorsicht bei... ! (siehe auch Yoga-Praxis und Krankheit) ▪ Konzept-Struktur der Asanas ▪ Grundhaltungen als Basis ▪ Gestaltung der Asanapraxis ▪ Atem- und Reinigungsübungen ▪ Yoga aus Sicht der Rückenschule ▪ Konzept Rückbeuge ▪ Entspannung in der Rückenlage ▪ Savasana ▪ Yoga Nidra: der schlaflose Schlaf ▪ Regenerierender Yoga-Übungszyklus ▪ Viniyoga: Einführung ▪ Konzept Vorbeuge ▪ Partnerarbeit und Hilfsmittel ▪ Vorstellereinheiten	200 h

Curriculum

Hatha-Yoga-Lehrer/in SKA (verschiedene Stilrichtungen) |

- Kriya – Reinigungsatmung
- Konzept Drehung
- Yoga in der Tradition von T.K.V. Desikachar
- Vinyasa Krama
- Der Atem im Asana
- Konzept Streckung und Drehung der Wirbelsäule
- (Geh-)Meditation
- Partnermassage
- Meditation – antar mouna
- Pranayama
- Karanas
- Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar
- Standhaltungen und Umkehrhaltungen
- Entspannung im Yoga
- Yoga mit Kindern und Jugendlichen

Inhalt	Umfang (in h)
Yoga-Praxis und Krankheit	
▪ Schulung im Umgang mit wesentlichen Krankheitsbildern wie chronischen Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Arthrose, Rheuma, chronischen neurologischen Erkrankungen, Krebserkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Asthma, Darmerkrankungen; hierzu Beratung und fachgerechte Anleitung ▪ Spezifische Auswahl und Zusammenstellung von Asanas nach ihren Wirkprinzipien (siehe naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen), diesbezüglich modifizierter Hilfsmiteinsatz und Variationen ▪ Vermittlung wesentlicher Asanas und Übungsprinzipien in Theorie und Praxis unter Einbezug möglicher spezifischer Wirkungen, Hauptwirkungen, möglichen Verletzungsrisiken und Kontraindikationen ▪ Vermittlung ausgewählter Pranayama- und Meditationstechniken mit ihren spezifischen Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen	90 h

Curriculum

Hatha-Yoga-Lehrer/in SKA (verschiedene Stilrichtungen) |



Fachübergreifende Kompetenz

Inhalt	Umfang (in h)
Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention	
▪ Gesundheit und Krankheit: Handlungsfelder und Krankheitsbilder ▪ Salutogenese ▪ Einführung in die Kneipp'sche Lehre (praktisch) ▪ 5 Elemente für Gesundheitsförderung und Prävention nach Kneipp: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Lebensordnung ▪ Das Kneipp'sche Gesundheitskonzept im Vergleich zum Yoga ▪ Interaktionen mit anderen Bewegungsformen, Entspannungstechniken, Ernährung ▪ Gesundheitspsychologie und Stress ▪ Berufskunde	30 h

Die Vermittlung der im Leitfaden Prävention genannten fachwissenschaftlichen Kompetenzen, wie Medizin, Pädagogik, Psychologie, Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht und Forschungsmethoden, erfolgt durch Fachpersonal das über entsprechende Berufs- oder Studienabschlüsse verfügt.

Übersicht

Kompetenzfeld	ZPP-Vorgabe	SKA-Curriculum (inkl. Selbstlernzeit)
Pädagogik, Psychologie	30 h	68 h
Philosophie und Geschichte des Yoga	60 h	70 h
Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen	60 h	60 h
Medizin	30 h	30 h
Yoga-Praxis für Gesunde	180 h	200 h
Yoga-Praxis und Krankheit	90 h	90 h
Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention	30 h	30 h
gesamt	480 h	548 h

Curriculum

Hatha-Yoga-Lehrer/in SKA (verschiedene Stilrichtungen) |

