

Yin Yoga Teacher Training (50 h YACEP)

»Das Tao des Loslassens«

- Yin Yoga ist ein ruhiger meditativer Yogastil mit einer starken Tiefenwirkung.
- Yin Yoga erzeugt einen Zustand von Weite und Leichtigkeit.
- Yin Yoga wirkt energetisierend, ausgleichend und beruhigend auf den Körper und den Geist.
- Yin Yoga ist das ergänzende Gegenstück zu den dynamischen Yang Formen des Yoga.
- Yin Yoga ist die Reise ins Innere, eine Reise zu sich selbst.

Dieses Teacher Training ist für dich geeignet, wenn du deine eigene Praxis und dein Verständnis über Yin Yoga vertiefen oder du Yin Yoga fundiert, sicher und ganzheitlich unterrichten möchtest. Das Yin Yoga Teacher Training umfasst 50 Stunden (6 Tage). Du erhältst nach dem abgeschlossenen Teacher Training eine 50 Stunden YACEP-Zertifizierung (Yoga Alliance).

Im Yin Yoga tauchst du in eine langsame Art des Praktizierens ein, du dehnt passiv und verweilst jeweils einige Minuten in einer Haltung (vorwiegend im Liegen und Sitzen). Dies erzeugt ein Gefühl von im Fluss sein, Weite und Leichtigkeit. Das lange, entspannte Verweilen in den Positionen hat eine ganzheitliche heilsame Wirkung. Yin Yoga öffnet und dehnt die kompakteren Strukturen in deinem Körper, bringt deine Energie zum Fließen und schenkt dir einen ruhigen, klaren und starken Geist.



Inhalt

- Einführung
 - Begriffsklärung
 - Geschichte / Herkunft

- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin
 - Qi
 - Yin-Yang
 - Fünf Wandlungsphasen (Wu Xing)
 - Meridianlehre

- Aspekte aus der chinesischen Philosophie
 - Taoismus
 - Tao
 - Wu Qi
 - Wu Wei
 - Wie die Welt entsteht
 - Die Kraft des inneren Lächelns
 - Die Energie des Loslassens
 - Buddhismus
 - Herz-Geist - Die wahre Natur
 - Die Kunst der Achtsamkeit
 - Brahmavihara (Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut)

- Yin Yoga und die anatomischen Aspekte

- Yin Prinzipien
 - die 3 Pfeiler der Lehre
 - die 4 Stufen des Lernens

- Praxis
 - Yin Yoga Haltungen
 - klassische Posen
 - ausgleichende Haltungen
 - ruhende Stellungen
 - Einsatz von Hilfsmitteln
 - Themenspezifische Yin Yoga Sequenzen und Flows
 - Atemtechniken
 - Meditationsübungen
 - Mudra
 - Mantra



Ausbildungsdatum und Zeiten

1. Block:

Freitag, 10. September 2021
Samstag, 11. September 2021
Sonntag, 12. September 2021

2. Block:

Freitag, 17. September 2021
Samstag, 18. September 2021
Sonntag, 19. September 2021

- Freitag und Samstag, jeweils 08:00 – 17:00 Uhr (inklusive 1 Stunde Mittagspause)
- Sonntag, jeweils 08:00 – 16:00 Uhr (inklusive 1 Stunde Mittagspause)

Ausbildungskosten

Fr. 980.- inklusive Skript

Ausbildungsort

Die WULIN Yoga Academy ist nach den weltweit bekannten Standards der American Yoga Alliance (AYA) zertifizierte und registrierte Yoga Schule (RYS 200 + RYS 300).

WULIN Academy
Grabenwisstrasse 1
8604 Volketswil

Ausbildungsleitung

Das Yin Yoga Teacher Training wird von Sandy Taikyu Kuhn Shimu geleitet. Sandy ist Mitbegründerin der WULIN Organisation und der WULIN Academy Volketswil. Seit 1995 ist sie vollberuflich als Lehrerin für asiatische Lebens- und Bewegungskünste tätig. Sie ist diplomierte Yoga-Lehrerin (E-RYT 500 & YACEP), ausgebildete Yin-Yoga-Lehrerin und zertifizierte Yoga-Therapeutin (IAYT), Autorin und Zen-Meisterin. Ihre Yoga-Klassen zeichnen sich durch eine ganzheitliche Perspektive, Achtsamkeit, Mitgefühl und Alltagsbezogenheit aus. In ihren Unterricht integriert sie mit viel Leichtigkeit und Humor psychologische und philosophische Aspekte aus dem Buddhismus, dem Taoismus und dem Ayurveda. Sandy legt grossen Wert auf eine ausgewogene Praxis der traditionellen Techniken des Hatha Yoga. Es ist ihr wichtig, dass sich ihre Schülerinnen und Schüler entsprechend ihren individuellen und persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten mit heiterer Gelassenheit, Hingabe und Freude entwickeln können und zu sich selbst, zu ihrer inneren Kraft und zu ihrer wahren ursprünglichen Natur zurückfinden. Weitere Informationen auch unter www.taikyu.ch, www.FragDieMeisterin.online und www.wulin.ch.

Anmeldung oder weitere Informationen

Bitte fülle das Anmeldeformular aus und sende es an: info@wulin.ch



Anmeldeformular

Yin Yoga Teacher Training (50 h YACEP)

»Das Tao des Loslassens«

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ:

Ort:

Land:

Mobile:

E-Mail:

Geb. Datum:

Nationalität:

Geschlecht:

Beruf:

Diesem Anmeldeformular ist der ausgefüllte Fragebogen beizulegen. Mit deiner Unterschrift bestätigst du, den Verhaltenskodex (Etikette) und die allgemeinen Bedingungen gelesen zu haben und diese zu respektieren. Nach Erhalt deiner Anmeldung (inklusive Fragebogen), senden wir dir die Rechnung per E-Mail zu. Dein Platz ist bereits mit deiner Anmeldung definitiv für dich reserviert. Für die Durchführung des Yin Yoga Teacher Trainings ist eine Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen erforderlich.

Ort:

Datum:

Unterschrift:



Fragebogen

Wir bitten dich, die nachfolgenden Fragen zu beantworten.

Seit wie vielen Jahren praktizierst du Yoga?

Seit wie vielen Jahren praktizierst du Yin Yoga?

Praktizierst du andere Yogastile? Wenn ja, welche Stile?

Unterrichtest du Yoga? Wenn ja, seit wann und wie viel mal pro Woche?

Was erwartest du von diesem Yin Yoga Teacher Training?

Wie ist dein gesundheitlicher Zustand? Hast du körperliche Einschränkungen, chronische Schmerzen, Bluthochdruck etc. oder bist du verletzt? Bis du schwanger?

Praktizierst du noch andere Techniken oder Künste wie z.B. Meditation, Qi Gong, Tanz, Kampfkunst, Taiji Quan etc.?



Verhaltenskodex (Etikette)

- Erscheine pünktlich zum Unterricht. Berechne genügend Zeit ein, um dich vor dem Unterricht mit einer Yoga-Matte und den entsprechenden Yoga-Hilfsmitteln einzurichten.
- Die WULIN Academy stellt dir Yoga-Matten und Yoga-Hilfsmittel (Block, Gurt, Decken, Bolster, Kissen, Stuhl etc.) während der Praxis kostenlos zur Verfügung. Gerne kannst du auch deine eigene Yoga-Matte mitbringen.
- Trage bequeme Kleidung. Im Yin Yoga kann der Körper durch die lang gehaltenen Positionen stark abkühlen. Wenn du schnell frierst, dann nimm zusätzlich Socken mit und trage etwas wärmere Kleidung. (Der »Zwiebel-Look« eignet sich bestens.) Lege Deine Uhr und Deinen Schmuck ab.
- Bringe zum Unterricht jeweils deine eigenen Schreibutensilien mit (Block, Stift).
- Handy (ausgeschaltet), (Hand-)Taschen etc. bleiben in der Garderobe.
- Konsumiere keine Esswaren und Getränke in den Übungsräumen.
- Verhalte dich auch ausserhalb des Yoga-Raumes rücksichtsvoll, und störe andere Klassen nicht.
- Respektiere ganz allgemein die Abläufe des Yin Yoga Teacher Trainings. Versuche, deine Erwartungen an dich, die Ausbildung, die Umgebung etc. abzulegen. Lasse dich mit einem offenen »Herz-Geist« auf diese Ausbildung ein. Kultiviere deinen »Anfängergeist«.
- Versuche dich, körperlich und geistig auf eine neue Erfahrung einzulassen und Dinge auszuhalten. Übe dich in Geduld. Erfreue dich an Neuem und Unerwartetem. Erlaube dir, neue Beobachtungen und Einsichten zu machen. Wenn du dir ein Urteil bilden willst, dann mache das ganz zum Schluss. Verhindere deinen »Expertengeist«.
- Gib dir Zeit zu wachsen. Übe dich in Mitgefühl und Achtsamkeit. Erlaube dir, Fehler zu machen. Kultiviere deinen »Elterngest«.
- Übe dich auch im Umgang mit anderen Teilnehmern und den Lehrern in Nachsicht. Bleibe gelassen, auch wenn nicht immer alles deinen Vorstellungen und Erwartungen entspricht. Beruhige deinen »Affengeist«.
- Reinige nach dem Unterricht die dir zur Verfügung gestellte Yoga-Matte (ein spezieller Spray und Papiertücher liegen dafür bereit), und räume die Hilfsmittel weg.
- Du kannst gerne deine Utensilien (Matte, Schreibzeug etc.) im Spind über Nacht einschliessen. Die WULIN Academy übernimmt keine Haftung für (Wert-)Gegenstände.
- Übernimm Verantwortung für dein Denken, Fühlen und Handeln. Respektiere deine körperlichen und psychischen Grenzen. Setze dich nicht in Konkurrenz mit den anderen. Ehrgeiz, Leistungsdenken und Vergleiche haben im Yoga keinen Platz.
- Füge allem, was du tust, ein Lächeln hinzu.



Allgemeine Bedingungen

Zertifikat

Du erhältst nach dem abgeschlossenen Yin Yoga Teacher Training eine 50 Stunden YACEP-Zertifizierung (Yoga Alliance), wenn ...

- du während der gesamten Ausbildung anwesend warst.
- du die Hausaufgaben pünktlich eingereicht hast.
- du die qualitativen Anforderungen des Teacher Trainings erfüllt hast.
- du den Verhaltenskodex (Etikette) eingehalten hast.

Bei Fehlstunden erhältst du eine Teilnahmebestätigung über deine Präsenzzeit.

Versicherung

- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer_innen
- Deine Anmeldung ist verbindlich. Wir empfehlen dir eine Seminarversicherung (Rücktrittsversicherung) abzuschliessen, denn es kann vorkommen, dass du wegen einem triftigen Grund (Unfall, Krankheit, Todesfall) nicht an der Ausbildung teilnehmen kannst.

Bildfreigabe und Rechteübertragung

- Die WULIN Academy kann zu Schulungs- und Werbezwecken Fotos und Videos von der Ausbildung machen. Du erklärst dich damit einverstanden, dass Bilder und Videosequenzen auf Social Media Plattformen, auf der WULIN Webseite veröffentlicht und über Dropbox an die Teilnehmer_innen des Teacher Trainings geteilt werden können.