

# YIN YOGA AUSBILDUNG

## mit Tanja Seehofer - Kassel 2024



### Ausbildung

Yin Yoga

#### Termin

Do. 30. Mai (Fronleichnam) –  
So. 2. Juni 2024

#### Zeiten

Do. 9 - 12 und 13 - 17 Uhr  
Fr. 8 - 12.30 und 14 - 18.30 Uhr  
Sa. 8 - 12.30 und 14 - 18.30 Uhr  
So. 8 - 12 und 13 - 16 Uhr

#### Ort

Satya-Yoga Lukasczyk  
Tannenkuppenstraße 21  
34119 Kassel

#### Dozentin

Tanja Seehofer

#### Kosten

760,- Euro

**Frühbucherpreis** 680,- Euro  
bei Anmeldung bis zum  
5. April 2024



**SATYAYOGA**



Motzstraße 5, 34117 Kassel  
Telefon 0561-9372663, [info@satyayoga.de](mailto:info@satyayoga.de), [www.satyayoga.de](http://www.satyayoga.de)

## Yin Yogalehrer Ausbildung mit Tanja Seehofer

Yin Yoga ist eine ergänzende Yoga Praxis zu den heute vorherrschenden, eher dynamischen und kräftigenden Yogastilen. Im Yin Yoga werden Körperpositionen am Boden über mehrere Minuten passiv gehalten, so dass positive Impulse bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes wirken können. Auf der körperlichen Ebene erhält und stärkt Yin Yoga die natürliche Bewegungsfreiheit der Gelenke, insbesondere zwischen Bauchnabel und Knien. Auf der energetischen Ebene öffnet Yin Yoga das Meridian-System des Körpers, welches den Energiefluss im Körper fördert und das emotionale Gleichgewicht unterstützt. Da die Praxis von Yin Yoga Ruhe und Stille betont, bereitet sie sowohl den Körper wie auch den Geist auf tiefere Erfahrungen in der Meditation vor.

### Hauptinhalte der 32 Stunden Yin Yogalehrer Ausbildung:

- Die Praxis und das Unterrichten der wichtigsten Yin Haltungen des Unterkörpers und des Oberkörpers. Die Haltungen werden über Yin Yoga Sequenzen der 5 Elemente geübt und entsprechende Anpassungen und Korrekturen analysiert.
- Die positiven physiologischen Wirkungen von Yin Yoga auf das Bindegewebe und die Gesundheit der Gelenke – die Bedeutung der Faszien und aktuelle Neuigkeiten aus der Bindegewebforschung
- Das chinesische Energie-System der Körpermeridiane, welche die Yin Praxis stark beeinflussen – mit Betonung auf Meridiane und Gesundheit der Organe.
- Praktische und theoretische Kenntnisse des Mental- und Achtsamkeitstrainings – ein wichtiger Aspekt, um meditative und mentale Themen in Yin Yoga Klassen oder in die eigene Praxis zu integrieren

Jeder Unterrichtstag beinhaltet Vorträge, Praxiseinheiten und Zeit für Diskussionen und Fragen.



Tanja Seehofers Reise auf dem Yoga-Pfad begann 1995. Sie machte Yoga zu ihrer Lebensphilosophie und absolvierte bei AIRYOGA die Ausbildung zur 500 Stunden Yogalehrerin nach Yoga Alliance® Standard. Tanja ist Yin Yoga- und Yoga Nidra-Lehrerin und unterrichtet diese leisen und restorativen Yogastile mit großer Hingabe. In unserer immer schnelleren und lauterer Welt möchte Tanja ihre Schüler in die Ruhe und zu sich selbst führen, um wieder die eigene Stimme und Bedürfnisse hören und spüren zu können. Tanja war lange Zeit Ausbilderin im Fachbereich „Restoratives Yoga“ der AIRYOGA Lehrerausbildung und hat über Jahre hinweg das Yin Yoga Ausbildungsprogramm bei AIRYOGA München geleitet. Als Yogalehrerin, Mental Coach und Achtsamkeits-Trainerin unterrichtet sie Workshops, Retreats und Ausbildungen weltweit und ist erfolgreiche Autorin von drei Yogabüchern. Weitere Infos zu Tanja auf ihrer Webseite [www.tanjaseehofer.de](http://www.tanjaseehofer.de)

**Der erste Unterrichtstag legt den Schwerpunkt auf Dehnung und Kompression, zwei wichtige anatomische Faktoren die uns in der Yin Yoga Praxis stark beeinflussen.**

- Yin Yoga Praxis Sequenz und Meditation
- Dehnung, Kompression, Knochenbau und unterschiedliche Faktoren, die den Bewegungsradius einschränken und wie man diesen Gegensatz spürt. Dies erforschen und observieren wir in der Gruppe und in der Selbstreflexion

In den darauffolgenden Tagen werden nachfolgende Themen behandelt:

### **Körperliche Aspekte des Yin Yoga**

- Wie unterrichte ich Yin Yoga (Haltungen)? Verschiedene Herangehensweisen einer Yin Yoga Klasse, unterschiedliche Anleitungen und Anweisungen. Fokus der Stunde? Einsatz der Stimme. Wie führe ich die Schüler dazu, für sich selbst Sorge zu tragen?
- Dehnung, Kompression, Knochenbau - Anatomie Basics (Anatomie Basics sollten dem TT Teilnehmer bekannt sein) u.a. auch des Bindegewebes, Bedeutung der Faszien – Neuigkeiten aus der Bindegewebsforschung, wie Yin Yoga auf die Faszien wirkt und somit die Kontraktur (bleibende Einschränkung der Beweglichkeit) verbessert. Wie es die Degeneration und Fixation der Gelenke verhindert und die Flüssigkeitszufuhr und Stärke der Gelenke verbessert.
- Yin Yang Sequenz und Yin Yoga (Chakrenbetonte Yin Sequenz), Meditation

### **Energetische Aspekte des Yin Yoga**

Wir betrachten den Nutzen von Yin Yoga auf den energetischen Körper aus der Perspektive der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Folgende Themen werden behandelt:

- Übersicht Taoistische Philosophie (Basiswissen)
- Die drei Säulen der TCM
- Yin und Yang
- Yin und Yang Meridiane, Visualisierungsübungen zum Erspüren der Meridiane
- Ursachen für Störungen des energetischen Gleichgewichts (emotionale und psychische Zustände)
- Yin Typus und Yang Typus
- 5 Elemente und Yin Yoga: praktische Anwendung in Yin Yoga Sequenzen
- Yin Yoga Sequenz für das Element Holz (Leber Qi), Meditation
- Yin und Yang Aspekte erforschen (Partnerübung und mentale Reise)

## **Energetische und meditative Aspekte des Yin Yoga.**

Als Fortsetzung der vorherigen Tage praktizieren die Teilnehmer des Teacher Trainings Sequenzen für das Element Feuer (Herz Qi) und für das Element Erde (Milz Qi), unter Betonung der 5 Elemente, der Achtsamkeit, Stille und mentalen Techniken

- Yin und Yang Meridiane, Visualisierungsübungen zum Erspüren der Meridiane, Energiefluß und Versorgungssystem der Meridiane, Chakren
- Theorie der 5 Elemente
- Achtsamkeitstraining – Techniken (für den Alltag und im Unterricht)  
Körperwahrnehmung, Visualisierungen und Bodyscan: Steuerung des Energieflusses im Körper durch mentale Vorstellungskraft
- Samatha- (Stille) und Vipassana-Meditationstechniken  
Erkenntnisse aus der Humanenergetik:  
Energieblockierungen im menschlichen Körper  
Auswirkung von Blockierungen
- Mentale Fragetechniken (aus dem Mentaltraining) in der Verbindung mit Yin Yoga

## **Meditative Aspekte des Yin Yoga und weitere Hinweise für den Unterricht.**

Als Fortsetzung praktizieren die Teilnehmer der Ausbildung Sequenzen für das Element Metall (Lungen Qi) und für das Element Wasser (Nieren Qi), unter Betonung der 5 Elemente, der Achtsamkeit, Stille und mentalen Techniken

- Atem und Entspannung im Yin Yoga  
Atemvisualisierungen erforschen
- Prinzipien für den Aufbau einer Unterrichtssequenz
- Sensible achtsame Begleitung des Schülers in Trigger Situationen  
(Erkenntnisse aus dem traumasensiblen Yoga)
- Korrekturmöglichkeiten im Yin Yoga (verbal, Hilfsmittel, Hands-on usw.)
- Richtlinien für die Verbindung von Yin und Yang Yoga  
(Yang Ausgleichs-Positionen)
- Meditation

Diese Ausbildung eignet sich für Yogi(ni)s, die interessiert sind, Yin Yoga zu unterrichten oder die ihr Wissen darüber vertiefen möchten. Wer das Ziel hat, Yin Yoga zu unterrichten, muss zu dieser 32 Stunden Yin Yogalehrer Ausbildung eine 200 Stunden Basis Yogalehrer Ausbildung abgeschlossen haben.