

ASANER YOGA - Andrea Saner - Vörstekoppel 48, 22399 Hamburg - ist Mitglied des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/-innen e.V. (BYV)

Geschäftsstelle: Yogaweg 7, 32805 Horn-

Bad Meinberg

berufsverband@Yoga-Vidya.de

Fon: 05234 87 2113 – Fax: 05234 87 2114

Vereinssitz: Niddastr. 76 - 60329 Frankfurt am Main

1. **Fachwissenschaftliche Kompetenz:**

1.1. **Yogaphilosophie- und geschichte**

- Studium der Grundtexte des Yoga: Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Upanishaden
- Yoga-Philosophie
- Die verschiedenen Yoga Wege
- Moderne Physik und Vedanta
- Chakralehre, Kundalini (neu)
- Sanskrit (neu)

80 UE (1 UE = 60 Minuten)

1.2. **Pädagogik und Psychologie**

- Gedankenkraft und positives Denken. Gedanken als Schöpfer des Schicksals, Entwicklung geistiger Fähigkeiten
- Persönlichkeitsentwicklung. Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung, Gefühle und Emotionen
- Yoga-Sutras von Patanjali – Meditationstechniken: Mantra-Meditation, Tratak, Chakra-Meditation, Energie-Meditation, Achtsamkeitsmeditation, Ausdehnungsmeditation, abstrakte Meditation, kreative Visualisierung
- Allgemeine Unterrichtslehre und Didaktik. Lernpsychologie. Lernformen. Teilnehmerorientierung. Motivation.
- Grundprinzipien des Yoga-Unterrichts, Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers
- Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
- Wirkung von Asanas, Pranayama und Meditation, Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung

30 UE (1 UE = 60 Minuten)

1.3. **Medizin**

- Stresstheorie, Stressforschung und Stressmanagement
- Was ist Gesundheit? - Ursachen von Krankheit
- Gesunde Lebensführung: Ganzheitlich leben
- Wirkungsvolle yogische Hausrezepte
- Yoga-Therapie: Möglichkeiten und Grenzen
- Ernährungslehre
- Yoga, Sport und Fitness - Gemeinsamkeiten und Unterschiede

- Hatha Yoga als Hilfe zur Stressbewältigung
- Hatha Yoga als Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden
- stress-induzierte Krankheitsbilder und chronische Erkrankungen
- Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Yoga, einschl. Asana, Pranayama und Meditation
- Ayurveda

30 UE (1 UE = 60 Minuten)

1.4. naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen

- Muskel/Skelettsystem, Atmungssystem, Verdauungssystem, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane, Nerven- und Hormonsystem, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie
- Herz-Kreislauf-Regulation
- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärung der Yogaübungen sowie deren Wirkung (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
- Bewegungsphysiologie. Sportliche Trainingslehre, Sportmedizin
- Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
- Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese
- Psychologische und neurowissenschaftliche Aspekte

60 UE (1 UE = 60 Minuten)

2. Fachpraktische Kompetenz

2.1. Yoga Praxis für Gesunde

- Asanas: Yogastellungen
- Pranayama: Atemübungen
- Bandhas, Mudras: Fortgeschrittene Techniken
- Tiefenentspannungstechniken
- Einfühlsame und wirkungsvolle Formen der individuellen Korrektur
- Yoga für Schwangere, Yoga für Kinder, Yoga für Junggebliebene
- Meditation
- Verwendung von Hilfsmitteln
- *Kontraindikationen*

180 UE (1 UE = 60 Minuten)

2.2. Yoga Praxis und Krankheit

- Yoga für den Rücken
- Asana, Pranayama, Meditation für Teilnehmerinnen mit besonderen Bedürfnissen bzw. Einschränkungen (u.a. chronische Rücken,- Nacken,- Kopfschmerzen, Rheuma, Arthrose, chronische neurologische Erkrankungen, Krebserkrankungen, Depression, Bluthochdruck und Herz-Kreislaferkrankungen, Asthma sowie Darmerkrankungen)
- Anleitung und Beratung Asanas, Pranayama, Meditation
- Anleitung und Beratung Asanas, Pranayama, Meditation für Menschen mit besonderen Bedürfnissen oder Einschränkungen

90 UE (1 UE = 60 Minuten)

3. Fachübergreifende Kompetenz

- Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention

30 UE (1 UE= 60 Minuten)

BYV - Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

**Frau
Andrea Saner
Vörstekoppel 48
22399 Hamburg**



Bad Meinberg, den 25.7.2022

Mitgliedsnummer: BYV 6955

Beitragsnachweis für die Mitgliedschaft im Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)

Wir bescheinigen Frau **Andrea Saner**, den Mitgliedsbeitrag im **Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)** in nachfolgender Höhe entrichtet zu haben.

Mitgliedsbeitrag 2021 + 2022 jeweils € 50,--

(**Hinweis:** Vereinsbeiträge enthalten keine MwSt.)

Herzliche Grüße

Krischan
Mitgliederbetreuung BYV

Yoga Vidya YL-Berufsverband (BYV)- Mitgliederbetreuung - Yogaweg 7 - 32805 Horn-Bad Meinberg
05234-87-2113 Fax: - 2114 - berufsverband@yoga-vidya.de www.yoga-vidya.de

GLS BANK - BiC: GENODEM1GLS - IBAN: DE 03430609676013058700

Vereinsitz: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V., Niddastr. 76, 60329 Frankfurt
Amtsgericht Frankfurt, Vereinsregister-Nr. VR 10727 - Vertreten durch den Vorsitzenden Volker Bretz

BYV - Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

**Frau
Andrea Saner
Vörstekoppel 48
22399 Hamburg**



Bad Meinberg, den 03.05.2023

Mitgliedsnummer: BYV 6955

Beitragsnachweis für die Mitgliedschaft im Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)

Wir bescheinigen Frau **Andrea Saner**, den Mitgliedsbeitrag im **Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)** in nachfolgender Höhe entrichtet zu haben.

Mitgliedsbeitrag 2023 € 50,--

(**Hinweis:** Vereinsbeiträge enthalten keine MwSt.)

Herzliche Grüße

Krischan
Mitgliederbetreuung BYV

Yoga Vidya YL-Berufsverband (BYV)- Mitgliederbetreuung - Yogaweg 7 - 32805 Horn-Bad Meinberg
05234-87-2113 Fax: - 2114 - berufsverband@yoga-vidya.de www.yoga-vidya.de

GLS BANK - BiC: GENODEM1GLS - IBAN: DE 03430609676013058700

Vereinsitz: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V., Niddastr. 76, 60329 Frankfurt
Amtsgericht Frankfurt, Vereinsregister-Nr. VR 10727 - Vertreten durch den Vorsitzenden Volker Bretz

BYV - Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

**Frau
Andrea Saner
Vörstekoppel 48
22399 Hamburg**



Bad Meinberg, den 02.05.2024

Mitgliedsnummer: BYV 6955

Mitglieds- + Beitragsnachweis für den Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)

Wir bescheinigen Frau Saner, den Mitgliedsbeitrag im **Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)** in nachfolgender Höhe entrichtet zu haben.

Mitgliedsbeitrag 2024 € 50,--

(Hinweis: Vereinsbeiträge enthalten keine MwSt.)

Herzliche Grüße

Krischan
Mitgliederbetreuung BYV

Yoga Vidya YL-Berufsverband (BYV)- Mitgliederbetreuung - Yogaweg 7 - 32805 Horn-Bad Meinberg
05234-87-2113 Fax: - 2114 - berufsverband@yoga-vidya.de www.yoga-vidya.de

GLS BANK - BiC: GENODEM1GLS - IBAN: DE 03430609676013058700

Vereinsitz: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V., Niddastr. 76, 60329 Frankfurt
Amtsgericht Frankfurt, Vereinsregister-Nr. VR 10727 - Vertreten durch den Vorsitzenden Volker Bretz