



Teilnehmerunterlagen

(Bitte zu den einzelnen Kurseinheiten bereithalten, es werden keine Folien/Präsentationen online gezeigt)

„YIN YOGA Onlineseminar - In der Ruhe liegt die Kraft – Online Live“

Inhaltsverzeichnis

- ▶ Kontakt
 - ▶ Kontaktdaten
 - ▶ Rückmeldung / Feedback / Sprechstunde / fachliche und technische Unterstützung
- ▶ Lernstandserhebung und Erfolgskontrolle
 - ▶ Erklärung zum Ablauf
 - ▶ Wochenaufgaben
- ▶ Weiterführende Hinweise und Gesundheitsempfehlungen
 - ▶ Beispiele für Asanas – Körperstellungen im Onlineseminar
 - ▶ Literaturhinweise /-empfehlungen
 - ▶ CD Empfehlungen
- ▶ Anleitung zur Einwahl/Nutzung des Onlineangebotes unter www.zoom.us

Kontakt Daten

SYR Yoga Concepts

Inhaberin und alleinige Kursleiterin ZPP zertifizierter Kurse und Online-Live-Seminare:

Susanne Richter

Übersicht der Ausbildungen und Qualifikationen:

„**AYUR-YOGA-THERAPEUTIN**“ + "Yoga-Lehrerin **Hatha** (BYV)" + "**Yin-Yoga**- Lehrerin(BYV)" + "**Entspannungskursleiterin** (BYVG)" + "**Klangyoga**-Lehrerin (BYV)" + "**Faszien-Yoga**-Trainerin (fayo Liebscher & Bracht)" + "Yoga für Menschen mit **besonderen Beschwerden** (Bechterew, Arthrose, Bandscheibenvorfall, Ischialgie, Hexenschuss, ...)" + "Yoga für **Senioren**" + "Yoga bei **traumatischen Erfahrungen**" + vieles mehr ...

Meinen Teilnehmern biete ich die folgenden Kontaktmöglichkeiten an:

- Postanschrift: Goethestr. 1, 45964 Gladbeck/Deutschland
- Mobiltelefon: 0163 505 8959
- E-Mail: yoga.gladbeck@gmx.de
- Internetauftritt: <https://www.yoga-gladbeck.com>
- Impressum: <https://www.yoga-gladbeck.com/impressum-datenschutz/>

Rückmeldeschleife / Feedback / Sprechstunde / fachliche und technische Unterstützung

Auch außerhalb des laufenden Onlineseminars stehe ich meinen Teilnehmern mit Rat & Tat zur Seite:

- ▶ **Sprechstunde:** Jeden Donnerstag biete ich – in der Zeit von 12:00 – 14:00 Uhr - eine telefonische Sprechstunde an. Bitte vorwiegend diese Zeit nutzen. Andere Termine sind, nach Vereinbarung, gerne möglich
- ▶ **Rückmeldeschleife / Feedback & fachliche Unterstützung zum laufenden Onlineseminar:** Rückmeldungen zu **Lernstand und Erfolg**, sowie die fachliche Betreuung bei Unklarheiten oder offenen Fragen, wie z.B. zu den Kursinhalten oder zu der Integration des Erlernten in den Alltag, werden schnellstmöglich bearbeitet/beantwortet:
 - ▶ sofort: jeweils mindestens 15 Minuten vor und nach der Kurseinheit
 - ▶ sofort: in/während der laufenden Kurseinheit per Audio oder Chatfunktion
 - ▶ sofort: in der Begrüßungs- und Verabschiedungs/Feedbackrunde
 - ▶ sofort: telefonisch – auch per Rückruf. Ich bitte hier jedoch höflich die üblichen Geschäftszeiten zu beachten und wenn möglich meine Sprechstunde (s. oben) zu nutzen
 - ▶ innerhalb von 48 Stunden: per E-Mail
- ▶ **technische Unterstützung :** Leiste ich persönlich, wie oben im Punkt „Rückmeldeschleife“ beschrieben. Darüber hinaus steht mir hier zusätzlich ein IT-Experte zu Verfügung, den ich jederzeit hinzuziehen kann und der, wenn gewünscht, auch direkten, telefonischen Kontakt zum Teilnehmer aufnehmen kann.

Lernstandserhebung und Erfolgskontrolle: *Erklärung zum Ablauf*

Die Erhebung des Lernstandes und Kontrolle des Erfolges eines jeden Teilnehmers ist ein fester Bestandteil meines angebotenen Onlineseminars und somit in den Verlauf meiner Kurseinheiten fest eingebettet.

Jeder Teilnehmer entwickelt sich auf dem Weg zum Ziel der Stressbewältigung/Entspannung unterschiedlich. Die im Onlineseminar erlernten Übungen sollen im privaten und/oder beruflichen Umfeld Anwendung finden und vertieft werden – oder anders gesagt in den Alltagsablauf integriert werden, um die gesundheitsfördernden Aspekte zu aktivieren und zu unterstützen.

Zu diesem Zweck werde ich nicht nur die Entwicklung jedes Teilnehmers während der Kurseinheiten beobachten und bewerten, sondern auch gezielte **Wochenaufgaben an jeden Teilnehmer**, zum Ende jeder Kurseinheit, stellen.

Jeder Teilnehmer berichtet mir im Verlauf der Woche oder während der nächsten Kurseinheit über seine Ergebnisse der zu bewältigten Aufgabe (**Feedback**). Die **Ergebnisse werden von mir ausgewertet** und der Teilnehmer erhält von mir eine **persönliche Rückmeldung zu seinem erreichten Lernstand und Erfolg**.

Diese Rückmeldung erfolgt zu festen Zeiten zum Beginn und Ende jeder Kurseinheit, gerne jedoch auch in den zusätzlichen 15 Minuten vor und nach der Kurseinheit (s. Seite 4 „Rückmeldeschleife“).

Sollte aus privaten oder datenschutzrechtlichen Gründen eine Rückmeldung zu den persönlichen Lernstands- und Erfolgskontrollen innerhalb der Yoga-Gruppe nicht gewünscht sein, so kann dies auch telefonisch (sehr gerne innerhalb meiner Sprechstunde) oder per E-Mail erfolgen.

Bitte diese Teilnehmerunterlagen zu den einzelnen Kurseinheiten bereithalten, es werden keine Folien/Präsentationen online gezeigt.

Lernstands- und Erfolgskontrollen: Wochenaufgaben

In diesem Online Seminar werden den Teilnehmern die folgenden Aufgaben gestellt. Kontrolliert wird anhand des Feedbacks des Teilnehmers, vor oder in der nächsten Kurseinheit, per E-Mail oder telefonisch (gerne in der Sprechstunde). Alle Aufgaben werden vorher im Unterricht durchgeführt und erklärt. Zusätzliche Hilfestellung ist in den nachfolgenden Folien, den Literaturhinweisen oder bei der Kursleiterin verfügbar.

Wochenaufgaben zum Thema Atmung:

Die Bedeutung der Atmung im Yoga

Der Atmung kommt eine besonders wichtige Rolle zu, denn sie ist eng mit körperlichen und psychischen Prozessen verbunden (z.B. langsame, tiefe Atmung im Schlaf – schnelle, flache Atmung bei Angst). Täglich findet unsere Atmung meist unbewusst statt und ist durch Hektik und Streß bedingt meist sehr flach. Im Yoga wird die Aufmerksamkeit auf die Atmung und ein langes und tiefes Atmen in den Bauch gefördert. Atemmuster werden bewusst gemacht und aktiv verändert. So werden durch regelmäßiges Üben das Atemvolumen der Lunge vergrößert und Gasaustauschprozesse effektiv verbessert.

- ▶ **Woche 1 - Bauchatmung: Dient der Tiefenentspannung** Lege 2x täglich deine Hände auf den Bauch, atme ruhig und gleichmäßig ein und aus – langsam und tief zu den Händen atmen (mind. 4 Minuten, sitzend oder liegend)
- ▶ **Woche 2 - Bauchatmung: Wiederholung zur Vertiefung eines flüssigen und gleichmäßigen Atem.** Lege 3x täglich deine Hände auf den Bauch, atme ruhig und gleichmäßig ein und aus – langsam und tief zu den Händen atmen (mind. 5 Minuten, sitzend oder liegend)

Lernstands- und Erfolgskontrollen: Wochenaufgaben

- ▶ **Woche 3 - Yoga Wechselseitige Nasenatmung – beruhigt, harmonisiert und reinigt physisch:**
(5 Wiederholungen, aufrecht sitzend, mühelos durch die Nase atmen)
 - ▶ Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand einklappen und die rechte Hand zur Nase führen
 - ▶ ausatmen und mit dem Daumen die rechte Nasenöffnung schließen
 - ▶ links einatmen, mit dem Ringfinger die linke Nasenöffnung schließen, rechts öffnen
 - ▶ rechts aus- und wieder einatmen
 - ▶ rechts schließen, links öffnen, aus- und wieder einatmen
 - ▶ auf diese Weise mühelos und natürlich atmen

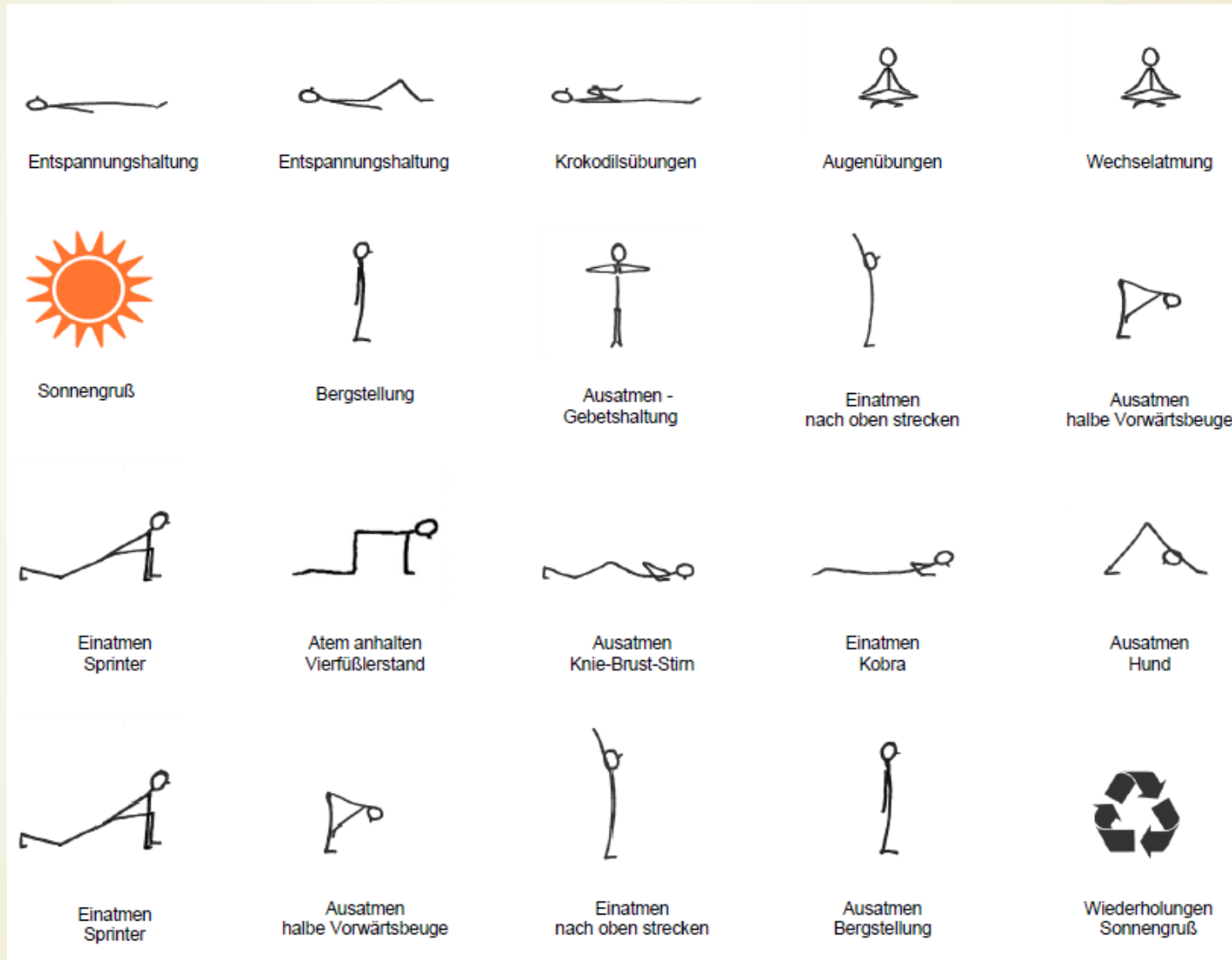
- ▶ **Woche 4 - Yoga Wechselseitige Nasenatmung – beruhigt, harmonisiert und reinigt physisch:**
Wiederholung (s. Woche 3) zur Vertiefung eines flüssigen und gleichmäßigen Atem
(6 Wiederholungen, aufrecht sitzend, mühelos durch die Nase atmen)

- ▶ **Woche 5 - Yoga Wechselseitige Nasenatmung – beruhigt, harmonisiert und reinigt physisch:**
Wiederholung (s. Woche 3) zur Vertiefung eines flüssigen und gleichmäßigen Atem
(8 Wiederholungen, aufrecht sitzend, mühelos durch die Nase atmen) Wenn problemlos möglich, zwischen Atemwechselln (Ein-/Aus und Aus-/Ein) den Atem kurz (für maximal 3 Sekunden) anhalten.

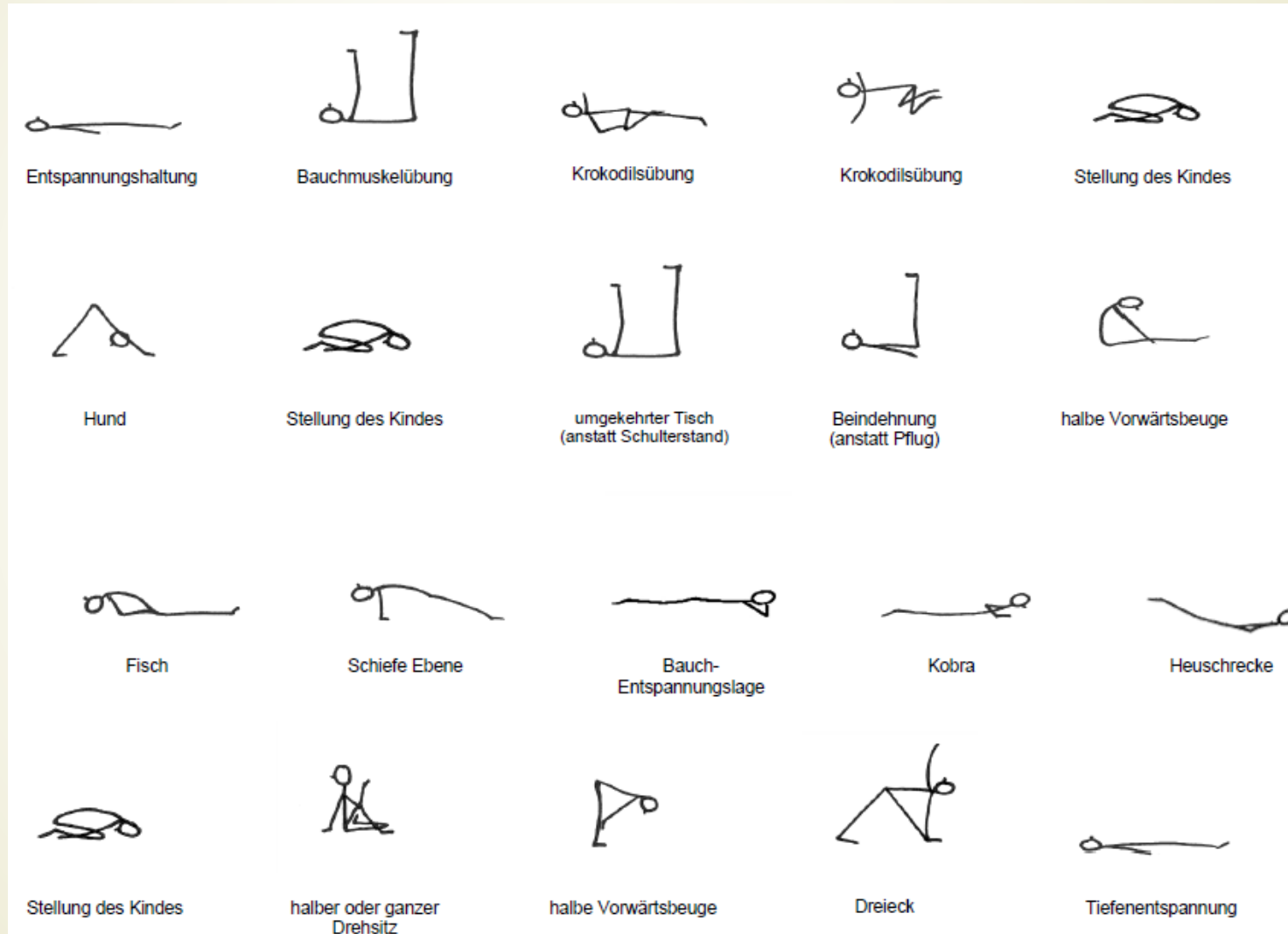
Lernstands- und Erfolgskontrollen: Wochenaufgaben

- ▶ **Woche 6 - Rhythmisches Atmen: Dient der tiefen Entspannung.** (ca. 3 Minuten, bequem sitzend oder liegend)
 - ▶ einige Male tief und hörbar seufzen
 - ▶ tief in den Bauch atmen und spüren wie der Bauch sich beim Atmen hebt und senkt
 - ▶ im gleichmäßigen Rhythmus: 5 Sekunden einatmen, dann 5 Sekunden anhalten und 5 Sekunden ausatmen (bis keine Luft mehr in der Lunge verbleibt)
- ▶ **Woche 7 - Rhythmisches Atmen: Dient der tiefen Entspannung.** (ca. 3 Minuten, bequem sitzend oder liegend)
Wiederholung (s. Woche 6) zur Vertiefung eines flüssigen und gleichmäßigen Atem.
Erhöhe den Atemrhythmus auf jeweils 7 Sekunden (wenn problemlos möglich)
- ▶ **Woche 8 - Zum Ende des Kurses: Führe eine der drei erlernten Atemübungen fählich aus**

Beispiele für Asanas – Körperstellungen



Beispiele für Asanas – Körperstellungen



Literaturhinweise /-empfehlungen

An dieser Stelle möchte ich meinen Teilnehmern weiterführende Hinweise und Gesundheitsempfehlungen zum Thema des ganzheitlichen Yogas, verbunden mit einer gesunden Lebensweise, geben.

Den größten Teil meiner Ausbildungen habe ich bei Yoga-Vidya e.V. absolviert.

Yoga-Vidya heißt übersetzt: „Das Wissen (im Sinne von Bewusstheit) über Yoga“.

In mehreren deutschen Yoga Ashrams (Zentren/Schulen -darunter das größte Ashram, außerhalb von Indien, in Bad Meinberg) wird Yoga in der Tradition von Swami Sivananda unterrichtet.

Der Verein Yoga-Vidya bietet eine Vielzahl von Wertvollen Informationen zum Thema Yoga, in Form von Büchern, E-Books, CDs, DVDs, Mp3-Downloads, Übungsplänen an, die auf der Internetseite unter dem folgenden Link erworben werden können:

<https://shop.yoga-vidya.de/de/yoga-vidya-verlag>

Auf den nachfolgenden Seiten empfehle ich einige Bücher und CDs, um meinen Teilnehmern die Möglichkeit zu bieten, sich über den Inhalt meines angebotenen Yin Yoga Onlineseminars hinaus, zu informieren.

Literaturhinweise /-empfehlungen

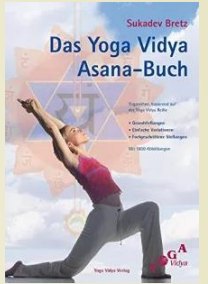
„Das Yoga Vidya Asana-Buch“ von Sukadev Bretz

Hersteller: Yoga Vidya Verlag

EAN: 9783931854485

10. Auflage 2020

Beschreibung: Die klassische Yoga Vidya Grundreihe, die 84 Hauptasanas, plus sanfte Übungen und viele fortgeschrittene Variationen. Asanas, wie sie von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda gelehrt wurden, plus speziell konzipierte Übungsreihen, wie z.B. Yoga für den Rücken und Bodywork.



„Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch“

Hersteller: Yoga Vidya Verlag

EAN: 9783943376166

4. Auflage der deutschen Originalausgabe 2021

Beschreibung: In diesem Hatha Yoga Buch wird der Yoga Vidya Stil in seiner Vielfalt mit über 650 farbigen Fotos ausführlich erklärt. Du erlernst den klassischen Hatha Yoga in der Tradition von Swami Sivananda Schritt für Schritt. In das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch sind die langjährigen Erfahrungen von Sukadev Bretz, Gründer und Leiter von Yoga Vidya, eingeflossen. Dieses Hatha Yoga Buch ist ein Begleiter für die Yogapraxis, der Anfängern genaue Erklärungen und erfahrenen Yogis Inspiration und Abwechslung bietet. Auch für Yogalehrer bei der Planung von Yogastunden im Yoga Vidya Stil ist dieses Yoga Buch sehr empfehlenswert.

Anmerkung Susanne Richter: Besonders hervorheben möchte ich die Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken und yogische Ernährung mit veganen Rezepten aus der Ashram-Küche Yoga Vidya Bad Meinberg, in diesem Buch



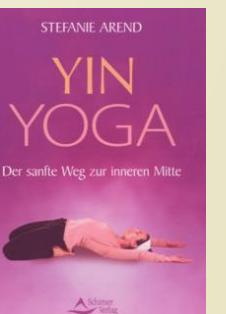
„Yin Yoga“ von Stefanie Arend

Hersteller: Schirner Verlag

EAN: 9783843410380

erschienen 2011 / 7. Auflage 2015

Als erste deutsche Autorin befasst sich Stefanie Arend in diesem Buch ausschließlich mit dem Yin-Yoga, dem Yoga-Stil. Yin-Yoga zeichnet sich insbesondere durch Bewegungen aus, die ohne den aktiven, kraftvollen Einsatz der Muskeln erfolgen. Durch das längere Halten der Positionen werden die tieferen Schichten des Körpers aktiviert und der Chi-Fluss harmonisiert. Yin-Yoga lehrt auf sanfte Weise loszulassen, körperlich wie auch geistig. Dieses Buch soll dem Leser dabei helfen, beim Yoga seine individuelle Anatomie zu berücksichtigen, d. h., sich für die Zeichen des Körpers zu sensibilisieren. Bebilderte Übungen sowie zahlreiche Erklärungen zu Variationsmöglichkeiten unterstützen ihn dabei. Auf außergewöhnlich spannende und persönliche Weise schildert die Yoga-Lehrerin die Geschichte des Yin-Yoga und erläutert die grundlegenden Begriffe sowie deren Zusammenhänge. Auch die Wirkung dieser Yoga-Technik auf die individuellen Emotionen, die Meditationen und die Atmung werden berücksichtigt. Yin-Yoga ist die perfekte Ergänzung zu den populären, aktiv orientierten traditionellen Yoga-Ausrichtungen.



CD Empfehlungen

Um meinen und auch zukünftigen neuen Teilnehmern Unterstützung für Zuhause und den Zeiten außerhalb der Kurse anbieten zu können, habe ich bereits 2 eigene CDs produziert. Die CDs können bei mir nach telefonischer oder Email Anfrage erworben werden.

"Yoga für Anfänger" Übungs-CD von Susanne Richter

Hersteller: Susanne Richter erschienen 2018

Auf dieser AUDIO-CD biete ich eine gesprochene Anleitung für eine Anfänger Yogastunde. Angefangen von der Anfangsentspannung, über die halbe Vorwärtsbeuge, Kobra Variationen bis hin zur Tiefenentspannung. Die einzelnen Asanas – Körperstellungen - sind einzeln mit Fotos im Booklet beschrieben.



„Entspannung & Auszeit für Dich!“ von Susanne Richter

Hersteller: Susanne Richter erschienen 2020

Inhalte dieser Entspannungs-CD:

1. Einleitung
2. Klassische Yoga Tiefenentspannung
3. Autogenes Training nach Schulz
4. Entspannung über das Fühlen
5. "If" von Rainer Migenda

Ich möchte Dich dazu einladen Deinen Körper, Deine Seele und Deinen Geist zu entspannen. Die Yogis haben diesen Weg der Entspannung als Vorbereitung zur Meditation entwickelt, um den Geist in eine höhere Bewusstseinsstufe bringen zu können. Mit meinen drei verschiedenen Entspannungstechniken helfe ich Dir, den alltäglichen Stress zu bewältigen. Nutze die Dir von der Natur gegebenen Fähigkeiten und Mechanismen.



Anleitung zur Einwahl/Nutzung des Onlineangebotes unter www.zoom.us

Diese Anleitung bezieht sich auf **Windows 10 mit EDGE Browser** – in Opera, Google Chrome, etc. findet ihr jedoch fast identische Ansichten/Funktionen

Für **mobile Endgeräte** bitte in eurem **App-Store** die entsprechende App mit dem Namen "**ZOOM Cloud Meetings**" herunterladen. Ich bitte um Verständnis, dass ich hier nicht alle Handy und Tablet-Versionen beschreiben kann, meine PC- Anleitung sollte aber die Einwahl auf Apple und Android leichter verständlich machen.

In einem Zwischenschritt, der hier leider nicht abgebildet werden konnte, werdet ihr gebeten euren **Namen einzugeben**. Bitte wählt hier einen Namen mit dem ich euch, für die Teilnahme an der Stunde, identifizieren und ansprechen kann. Bitte keine Standardgerätenamen wie „Galaxy Tab A“ oder „iPhone X“. An dieser Stelle wird auch, nur wenn erforderlich, das **PASSWORT** eingegeben

Bitte im laufenden Kurs euer **Mikrofon ausschalten**, damit die anderen Teilnehmer eure Hintergrundgeräusche nicht hören. Während der Begrüßung und Verabschiedung natürlich sehr gerne aktivieren ... und für Rückfragen im Kurs natürlich auch jederzeit gern

Wichtiger Hinweis zur Einwahl:

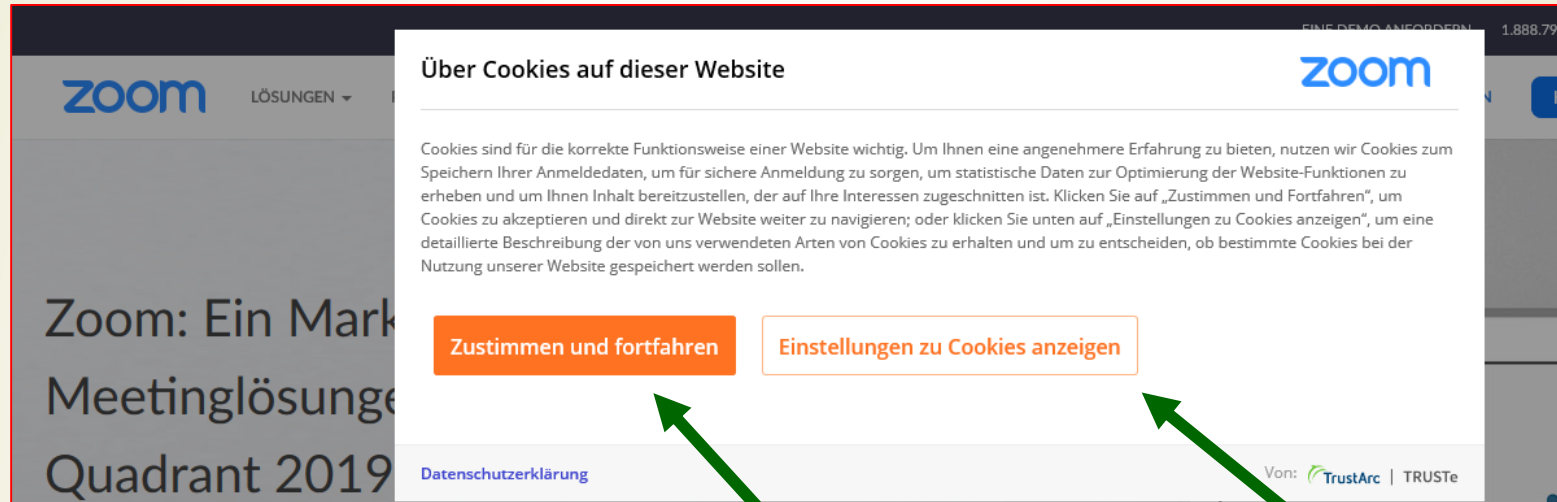
Meine Standard Zoom Meeting ID lautet **222 333 1009**. Es kann möglich sein, dass auch andere IDs verwendet werden, diese teile ich euch dann rechtzeitig, im Vorfeld mit.

Teilnahme ohne Passwort: Ihr betretet zunächst den Warteraum und werdet in wenigen Augenblicken von mir ins Meeting zugelassen ... bitte Geduld haben.

Teilnahme mit Passwort: Sollte ein Passwort erforderlich sein, so teile ich euch dies vor dem Kursbeginn mit.

Ich starte die Kurse jeweils mindestens 15 Minuten vorher, bitte wählt euch früh ein, damit wir pünktlich starten können und ich eure Anwesenheit feststellen und dokumentieren kann.

Anleitung zur Einwahl/Nutzung des Onlineangebotes unter www.zoom.us



Schritt 1:
Cookies wie gewünscht
einstellen

Schritt 2:
Cookies
bestätigen

Schritt 3:
Bestätigen - ok



Anleitung zur Einwahl/Nutzung des Onlineangebotes unter www.zoom.us

The screenshot shows the Zoom website homepage. The navigation bar includes links for 'LÖSUNGEN', 'PLÄNE UND PREISE', 'AN VERTRIEB WENDEN', 'EINEM MEETING BEITRETEN', 'EIN MEETING ANSTALTEN', 'ANMELDEN', and 'KOSTENLOSE REGISTRIERUNG'. The main content area features the text 'Zoom: Ein Marktführer für Meetinglösungen im Gartner Magic Quadrant 2019' and a 'Sign Up Free' button. A 'Figure 1. Magic Quadrant for Meeting Solutions' chart is displayed on the right, showing various companies in different quadrants. A red box highlights the 'EINEM MEETING BEITRETEN' button in the navigation bar. A green arrow points from this button to a callout box labeled 'Schritt 4: Hier klicken, um einem Meeting beizutreten'. Another red box highlights the 'Einem Meeting beitreten' form, which includes a text input field for 'Besprechungs-ID oder persönlicher L' and a 'Beitreten' button. A green arrow points from this form to a callout box labeled 'Schritt 5: Hier die entsprechende ID eingeben und auf BESTÄTIGEN klicken *An dieser Stelle wird auch ein Passwort Eingegeben, sofern erforderlich!'.

Schritt 4:
Hier klicken, um einem Meeting beizutreten

Schritt 5:
Hier die entsprechende ID eingeben und auf BESTÄTIGEN klicken
*An dieser Stelle wird auch ein Passwort Eingegeben, sofern erforderlich!

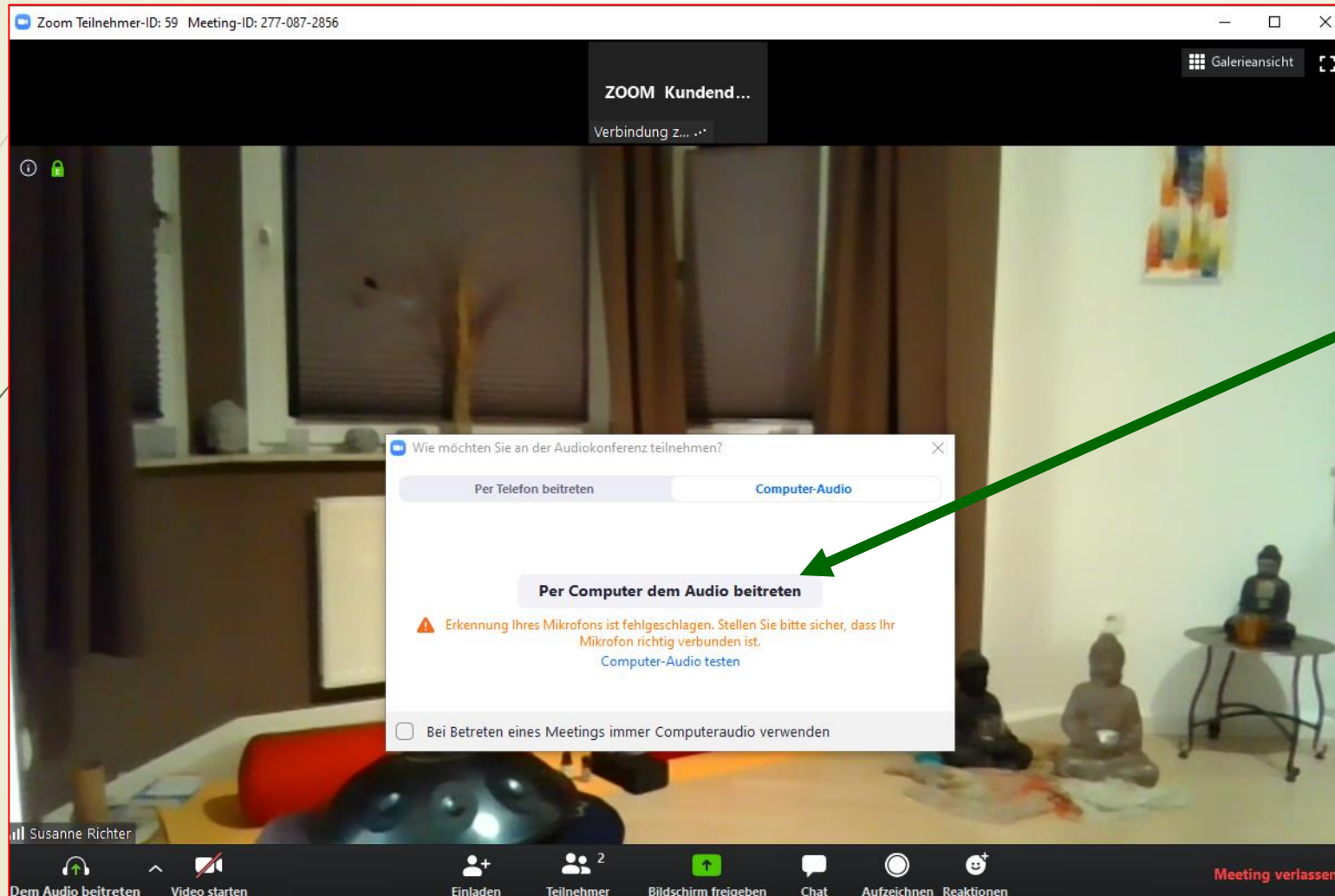
Anleitung zur Einwahl/Nutzung des Onlineangebotes unter www.zoom.us

The image shows a composite of two screenshots from the Zoom website. The left screenshot displays a security warning dialog box with the text 'Zoom öffnen?' and 'https://www.zoom.us möchte diese Anwendung öffnen.' Below this text are two buttons: 'Zoom öffnen' and 'Abbrechen'. A green arrow points from the 'Zoom öffnen' button to the 'Ausführen' button in a Windows file dialog box at the bottom. The right screenshot shows a meeting waiting screen with the text 'Bitte warten Sie, bis der Host dieses Meeting beginnt.' and 'Dies ist ein wiederkehrendes Meeting'. Below this is the text 'Persönlicher Meetingraum von Susanne Richter' and a button labeled 'Testen Sie das Computer-Audio'. A green arrow points from this button to the 'Ausführen' button in the Windows file dialog box. The Windows file dialog box at the bottom shows the file name 'Zoom_launcher.exe (75.3 KB)' and the source 'Von: launcher.zoom.us'. It has buttons for 'Ausführen', 'Speichern', 'Abbrechen', and a close button 'X'.

Schritt 6:
ZOOM öffnen oder wenn dieses Fenster nicht erscheint ... AUSFÜHREN klicken

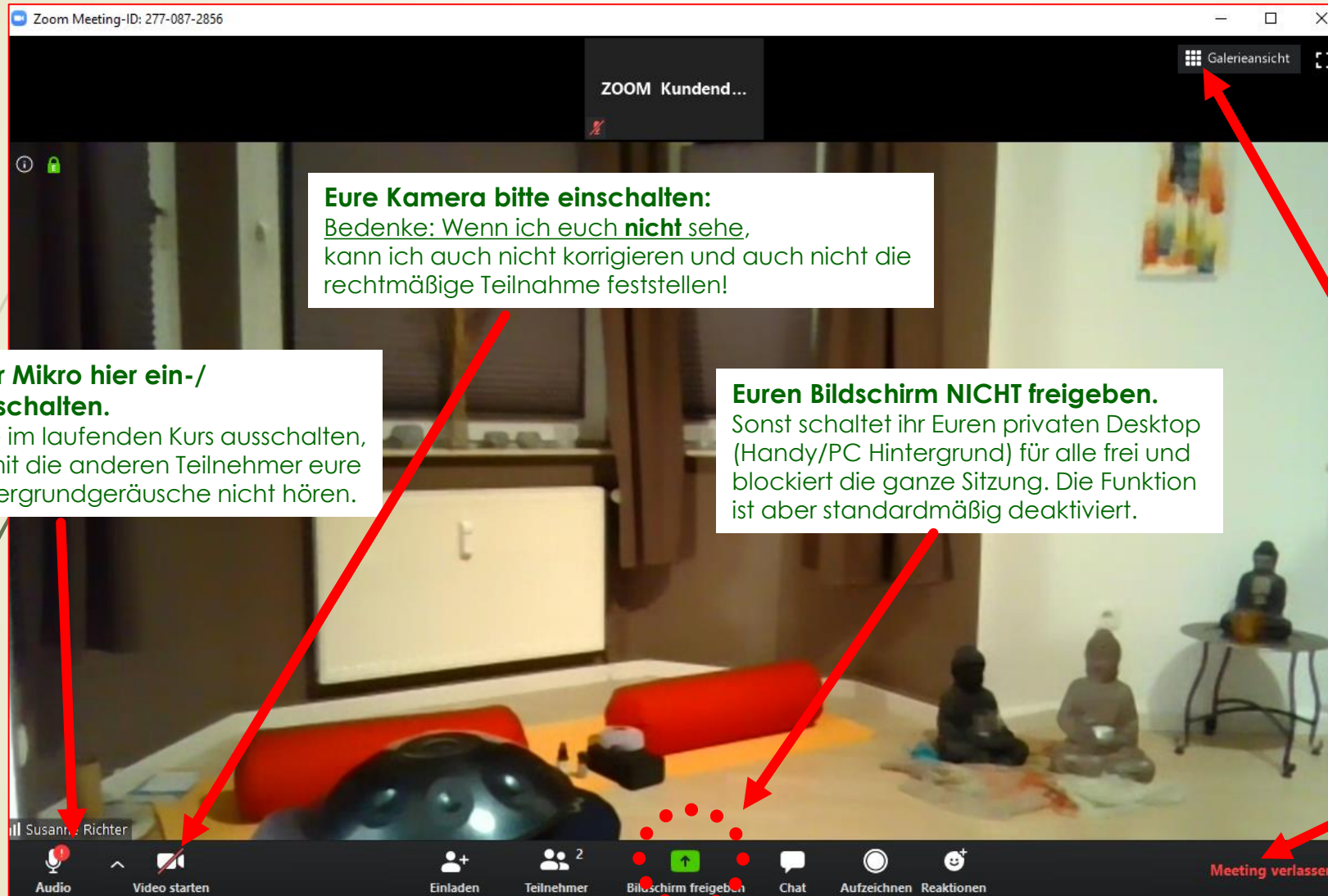
Schritt 7:
Diese Meldung erscheint nur, wenn die Sitzung noch nicht gestartet wurde ... also einfach auf mich warten ... ich eile ;-)

Anleitung zur Einwahl/Nutzung des Onlineangebotes unter www.zoom.us



Schritt 8:
Hier klicken, wichtig
„Computeraudio“ ist
erforderlich, keine
Telefoneinwahl

Anleitung zur Einwahl/Nutzung des Onlineangebotes unter www.zoom.us



Eure Kamera bitte einschalten:
Bedenke: Wenn ich euch **nicht** sehe,
kann ich auch nicht korrigieren und auch nicht die
rechtmäßige Teilnahme feststellen!

**Euer Mikro hier ein-/
ausschalten.**
Bitte im laufenden Kurs ausschalten,
damit die anderen Teilnehmer eure
Hintergrundgeräusche nicht hören.

Euren Bildschirm NICHT freigeben.
Sonst schaltet ihr Euren privaten Desktop
(Handy/PC Hintergrund) für alle frei und
blockiert die ganze Sitzung. Die Funktion
ist aber standardmäßig deaktiviert.

Vollbildmodus aktivieren,
nach Bedarf, beenden mit
„ESC Taste“

Hier die „Sprecheransicht“
Auswählen, so habt ihr
nur mich im Vollbild.

hier klicken um das
Meeting zu verlassen