
Themenkatalog für deine Facharbeit zur Zertifizierung: Yogalehrer*in, DPS

1 Lehrprobe/Referendareinheit (praktischer Teil)

Schriftliche Ausarbeitung der vorliegenden Fragen (4 Themenkategorien)

Biografische Darstellung deines Werdegangs in Beziehung zum Yoga

Themenkatalog Nr. 8

Name

Lehrprobe Nr. 8

Thema: **Bhujangasana mit Varianten**
Zielgruppe: **Erwachsene, alle Altersstufen, 4./10. KE**
Veranstaltungsort: **Volkshochschule**
Dauer: **90 Minuten**

1. Physiologie / Anatomie / Pathologie

- 1. Makroanatomie: Wirbelsäule und Thorax**
- 2. Beschreibe die Biomechanik des Atemgeschehens**

2. Yoga-Therapie

- 1. Beschreibe Möglichkeiten, Yoga-Einsteigern die Erfahrung des Atems zu vermitteln**
- 2. Die Erzieherinnen des Gemeindekindergartens haben dich angesprochen: Um deine Arbeit kennenzulernen, sollst du ein schriftliches KONZEPT einer Kursserie (10 KE) einreichen, damit sie eine Vorstellung bekommen, was du den Kindern anbieten möchtest...**

3. Asana / Pranayama / Mudra / Bandha / Meditation

- 1. Beschreibe ausführlich ein Asana aus der Kategorie: Seitdehnungen**
- 2. Beschreibe ausführlich ein Asana aus der Kategorie: Umkehrhaltungen (Salamba Sarvangasana am Stuhl)**
- 3. Brahmari Pranayama: Übe täglich 4 Wochen lang und beschreibe deine Erfahrungen im Tagebuchstil**

4. Yoga – Philosophie / Didaktik

- 1. Beschreibe kurz den 8-Stufenweg des Patanjali**
- 2. Erläutere die Yamas und Niyamas des Asthanga Yoga Weges**

5. Biografische Darstellung deines Werdegangs in Beziehung zum Yoga

Reflektiere deine persönliche Entwicklung in Beziehung zu deinem Yogaweg