



Was erwartet Dich?

Yin Yoga Deep Dive: Die 5 Archetypen und ihre Varianten

Was erwartet Dich?	1
Kursdaten	2
Termine und Fokus-Haltungen	2
Typischer Ablauf eines Kursabends	3
Zusätzliche Informationen	3
Lernziele	3
Kursphilosophie	4

Kursdaten

- Start: 06.11.2024
- Ende: 26.03.2025
- Kurszeiten: Mittwochs, 19:00 - 20:40 Uhr

Termine und Fokus-Haltungen

- 06.11.2024 - Einführung & Überblick über die 5 Archetypen
- 20.11.2024 - Shoelace Archetyp: Shoelace (eng, lose, gebrochen, ungebunden)
- 27.11.2024 - Shoelace Varianten: Half Shoelace, Deer
- 11.12.2024 - Saddle Archetyp: Saddle, Half Saddle
- 18.12.2024 - Saddle Varianten: Seiza, Bridge
- 08.01.2025 - Caterpillar Archetyp: Caterpillar
- 15.01.2025 - Caterpillar Varianten: Snail, Butterfly, Half Butterfly
- 22.01.2025 - Dragonfly Archetyp: Dragonfly, Half Dragonfly
- 19.02.2025 - Dragonfly Varianten: Frog, Half Frog, Wall Dragonfly
- 26.02.2025 - Twist Archetyp: Twist (neutral, tucked, arched)
- 05.03.2025 - Twist Varianten & ergänzende Haltungen (z.B. Swan, Sphinx)
- 26.03.2025 - Integration aller Archetypen & Abschluss

Typischer Ablauf eines Kursabends

Zeit	Inhalt
19:00 - 19:10	Begrüßung und kurze Meditation zur Einstimmung
19:10 - 19:25	Theoretischer Input zum Archetyp/zur Variation des Abends
19:25 - 19:45	Gemeinsames Einnehmen der Haupthaltung mit individueller Anpassung
19:45 - 20:05	Austausch in Kleingruppen über Empfindungen und Wahrnehmungen
20:05 - 20:25	Erforschung von Variationen der Haltung, Plenum-Diskussion
20:25 - 20:35	Erarbeitung von Dialogtechniken zur Anleitung der Haltung und ihrer Varianten
20:35 - 20:40	Abschluss und Ausblick auf die nächste Sitzung

Zusätzliche Informationen

- **Vorbereitung:** Bitte halte deine Yogamatte, Blöcke, Decken, Bolster und eventuell eine Wand oder Stuhl in Reichweite bereit.
- **Technische Voraussetzungen:** Stabile Internetverbindung, Gerät mit Kamera und Mikrofon für die Zoom-Teilnahme. Stelle deine Kamera so ein, dass deine gesamte Yogamatte und der umliegende Bereich sichtbar sind.
- **Nachbereitung:** Im Online-Forum findest du nach jeder Sitzung Reflexionsfragen, Diagramme der Archetypen und zusätzliche Ressourcen zur Vertiefung.
- **1:1 Coaching:** Dein persönliches 30-minütiges Coaching-Gespräch wird individuell vereinbart und kann genutzt werden, um spezifische Fragen zu den Archetypen oder Lehrtechniken zu besprechen.

Lernziele

- Tiefes Verständnis der 5 Yin Yoga Archetypen und ihrer Variationen

- Entwicklung von Körperwahrnehmung und Sensibilität für individuelle Unterschiede innerhalb jedes Archetyps
- Erlernen effektiver Dialogtechniken zur Anleitung der Archetypen und ihrer Variationen
- Fähigkeit, Haltungen sicher und effektiv an verschiedene Bedürfnisse anzupassen, basierend auf dem Verständnis der Archetypen

Kursphilosophie

Dieser Kurs basiert auf dem Konzept der 5 Yin Yoga Archetypen: Shoelace, Saddle, Caterpillar, Dragonfly und Twist. Durch die detaillierte Erforschung jedes Archetyps und seiner Variationen gewinnst du ein tiefgreifendes Verständnis für die Grundlagen des Yin Yoga. Der Fokus liegt auf dem gemeinsamen Erleben, dem Austausch von Erfahrungen und der Entwicklung von Fähigkeiten zur individuellen Anpassung. Dieses Wissen wird dir helfen, einen vielseitigen, inklusiven und effektiven Yin Yoga Unterrichtsstil zu entwickeln.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir die Tiefe und Vielfalt der Yin Yoga Archetypen zu erkunden!

Jan Wolk Kursleiter, Yin Yoga Deep Dive *Jan Wolk*