Info-Blatt

Ausbildung „Thai Yoga Bodywork“

INHALT

1. Allgemeines
2. Zielgruppe und Voraussetzungen
3. Ausbildungsziel
4. Lehrplan
5. Methodik und Dokumentation
6. Abschluss
7. Ausbildungsleitung
8. Rahmendaten
9. Kosten und Förderungen
10. Orte und Termine
11. Mehr Information
12. Feedbacks

1. Allgemeines

Berührung und soziale Kontakte – das braucht es, um menschlich zu bleiben, das nährt unsere Seele und unser Herz. Eine Thai-Massage schenkt Wohlbefinden auf allen Ebenen, schenkt Nähe und Geborgenheit.

Lerne in dieser Ausbildung, professionell Thai-Yoga Bodywork anzuwenden, sei es auf beruflicher Ebene oder im privaten Bereich.

Im Thai Yoga Bodywork werden Menschen durch das passive Bewegen des Körpers dabei unterstützt, ihre Energien zum Fließen zu bringen und tief zu entspannen.

Die intensive Arbeit und der Kontakt mit deinem Partner im Thai Yoga bringt eine ganz neue Sensibilität und Empfänglichkeit für den Körper, seine Bedürfnisse und Reaktionen mit sich. Über die Körperarbeit werden menschliche Nähe, Liebe und Verbundenheit gefördert.

Thai Yoga-Bodywork wird oft „Passiver Yoga" genannt, denn es wird der Empfänger passiv in bestimmte Yogastellungen gebracht, wodurch gezielt Körperbereiche gedehnt werden. Dadurch beginnt sich etwas im Körper zu öffnen: Spannungen werden gelöst und Giftstoffe abtransportiert – die Energiebahnen werden frei, während der Geist ein Gefühl der Entspannung und des Loslassens erfährt.

2. Zielgruppe und Voraussetzungen

Zielgruppe

Die Nuad-Thai Yoga Bodywork Ausbildung wendet sich an alle Menschen, die

- Freude an Berührung haben und gern mit Menschen zusammenarbeiten,
- Thai Yoga-Anwendungen haupt- oder nebenberuflich einsetzen wollen;
- Thai Yoga in ihrem privaten Umfeld weitergeben wollen;
- zu einem tieferen Verständnis und einer tieferen Erfahrung bewusster Körperarbeit gelangen wollen.
- Wir wenden uns auch an bereits praktizierende Bodyworker, Masseure, Physiotherapeuten und Shiatsu-Praktiker,
- Und schließlich ist diese Ausbildung auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet, die ihr Angebot um den Bereich „Thai Yoga Bodywork" erweitern wollen.

Voraussetzungen

Für diese Ausbildung gibt es keine speziellen Voraussetzungen als die Freude an der Körperarbeit. Für eine optimale Vorbereitung empfehlen wir die Teilnahme ab einem Jahr Yoga-Praxis. Diese Ausbildung ist nicht für Teilnahme in schwangerem Zustand geeignet.

3. Ausbildungsziele und Lernergebnisse

Das Hauptziel dieser Ausbildung ist es, sowohl ein solides Grundverständnis der Thai Yoga Körperarbeit, der Energielinien und anatomischen und physiologischen Voraussetzungen zu vermitteln, als auch insbesondere, die wichtigsten Techniken kennenzulernen und ausgiebig zu praktizieren, sodass daraus die Fähigkeit entsteht, professionelle Thai Yoga-Anwendungen zu geben.

Am Ende dieser Ausbildung wirst du -

- kompetent und einfühlsam Thai Yoga Anwendungen geben können, sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld;
- ein tiefes Verständnis für die Philosophie und das Wesen des Thai Yoga Bodywork erworben haben;
- Alle teilnehmenden Yogalehrer werden ihr Wissen um Asanas und Körperarbeit um eine wesentliche Dimension erweitert haben und können ihr Angebot um Thai Yoga Bodywork erweitern.

4. Lehrplan

Das folgende Curriculum der Ausbildung „Thai Yoga Bodywork" umfasst alle theoretischen und praktischen Aspekte einer professionellen und kompetenten Thai Yoga-Praxis. Die Grundlagen und Anwendungen des Thai-Yoga werden in den Tagesablauf integriert und dem Rhythmus der Ausbildungsgruppe angepasst. Es wird genug Raum für offene Fragen und Wünsche geben. Die Unterrichtszeit und Praxisstunden umfassen 60 Stunden, zusätzlich sind 10 protokollierte Anwendungen in eigener Praxis zu Hause zu erbringen. Die Ausbildung umfasst damit 75 Stunden.

Bereich	Stunden	Inhalte
Grundlagen und Theorie	10	Geschichte und Entwicklung Gesundheitliche und energetische Wirkungen Allgemeines zur Anwendung: Schutz- und Energieübungen, Aufbau/Ablauf einer Thai Yoga Session
Praxis Thai Yoga	50	- In Rückenlage, - in Seitenlage, - in Bauchlage, - im Sitzen
Praxis zuhause	15	10 dokumentierte Protokolle
Gesamt	**75**	

5. Methodik und Dokumentation

Diese Ausbildung ist sehr praxisbetont. Geistige Grundlagen und theoretische Aspekte werden bewusst im Hintergrund gehalten, um der Ausbildungsgruppe viel Gelegenheit zur praktischen Erfahrung zu geben. Du darfst dir erlauben, ins Spüren und in dein Herz zu kommen. Die folgenden Ausbildungs-Elemente werden durch das Einbinden von Praxiszeiten außerhalb der formellen Ausbildungseinheiten ergänzt und unterstützt.

5.1 Theorie und Psychologie

In kurzen Vorträgen werden die geistigen Grundlagen vermittelt und diskutiert.

5.2 Techniken anwenden

Eng verbunden mit dem Kennenlernen und Ausprobieren der Thai Yoga-Techniken ist das Anwenden am Klienten und das Zusammenstellen einer gesamten Thai Yoga-Sitzung mit ev. Vorgespräch, Eröffnung, Sequenz der Anwendungen und Abschluss.

5.3 Techniken lernen

Die verschiedenen Anwendungstechniken werden vorgezeigt und angeleitet, geübt und gegebenenfalls korrigiert. Durch Wechsel zwischen Gebendem und Empfangendem lernen die Ausbildungsteilnehmer beide Seiten kennen und lernen, welche Techniken sich wie anfühlen, wie intensiv oder wie lange die Anwendung sein sollte.

5.4 Ausbildungsdokumentation

Die Ausbildung wird durch eine umfassende Dokumentation begleitet.

6. Abschluss

Am Ende der Ausbildung findet die Abschlussprüfung statt, die aus zwei Teilen besteht, aus

- **der *theoretischen Abschlusswiederholung*:** Es gibt eine schriftliche Arbeit, bei der 10 Fragen zu beantworten sind.
- **einer Praxiseinheit:** Eine gegenseitige Thai-Yoga Anwendung von 90 min.

Zertifikat

Nach bestandener Abschlussprüfung wird das Zertifikat „Thai Yoga Praktiker/in" übergeben.

Die Qualität dieser Ausbildung, der Ausbildungsleiter, des Programms, der Methoden und Didaktik sowie des veranstaltenden Instituts entsprechen den Anforderungen von ÖCERT und Cert NÖ an Österreichische Qualitäts-Anbieter im Erwachsenenbildungs-Bereich.

7. Ausbildungsleitung

Karin Edlmüller ist Thai-Yoga Expertin mit Aus- und Weiterbildungen u.a. bei Tobias Frank (D), Energetikerin für emotionale Balance und Kinderyoga-Lehrerin.

„Bei einer Thai Yoga Massage ist es das schöne, jemanden Berührungen zu schenken und achtsam zu sein. Dadurch entsteht ein stiller, lebendiger Dialog, der Blockaden löst und dadurch Energie wieder fliessen lässt. Es ist ein Geben und Nehmen - auch für den Massierenden."

8. Rahmendaten

Hier findest du die wichtigsten Eckdaten dieser Ausbildung.

Umfang

60 Stunden in den Ausbildungseinheiten zuzüglich mindestens 15 Stunden Hausarbeiten, eigene Übungs- und Unterrichtspraxis = insgesamt 75 Stunden. Die Dauer der Ausbildung beträgt im Allgemeinen ca 2 - 3 Monate.

Ausbildungsformat

Wochenend-Ausbildung mit 3 Wochenenden (Freitag bis Sonntag)

Die Ausbildungsgruppe

Die Größe der Ausbildungsgruppe von 6 – 15 Personen ist ideal für den angestrebten Lern- und Entwicklungsprozess.

9. Kosten und Förderungen

Kosten

Die Ausbildungs-Gesamtkosten betragen € 960,-.

In diesen Kosten sind Ausbildung, Ausbildungsdokumentation und Abschlussprüfung enthalten, nicht jedoch die Kosten für Nächtigung und Verpflegung.

Förderungen

Die Yoga-Akademie Austria wurde durch ÖCERT als qualifiziertes Erwachsenenbildungsinstitut zertifiziert. Ein Ansuchen um Förderung (unter bestimmten persönlichen Voraussetzungen) ist somit möglich. Das Förderansuchen ist bei der Förderstelle des Bundeslandes, indem du hauptgemeldet bist, einzureichen. Bitte beachte dabei, dass die Yoga-Akademie Austria in der Liste der zertifizierten Bildungsträger unter dem Namen YogaVid GmbH in 8241 Dechantskirchen aufscheint.

Mehr Informationen zu Förderungen findest du auf unserer Homepage unter:

https://www.yogaakademieaustria.com/förderungen/

10. Orte und Termine

Es finden derzeit (2023) jährlich ca. 2 - 3 Ausbildungslehrgänge in Österreich an verschiedenen Orten statt. Die genauen Termine und Zeiten findest du auf unserer Homepage aufgelistet unter

https://www.yogaakademieaustria.com/termine-anmeldung/nuad/

oder im interaktiven Ausbildungs-Finder unter

https://www.yogaakademieaustria.com/finder/

11. Mehr Information

Hinweis: Es gibt in jedem Bundesland eigene Bestimmungen zur gewerberechtlichen Ausübung von Nuad / Thai Yoga. Bitte informiere dich diesbezüglich im Vorhinein, falls du in diesem Bereich eine Selbstständigkeit anstrebst.

Empfehlungen: Bitte bringe mit: Decke und Sitzkissen sowie bequeme Kleidung. Buch von Tobias Frank: Thai Yoga – Körper und Seele berühren.

Wir beantworten gern deine individuellen Fragen per E-Mail oder telefonisch:

Doris Tarman
tel 0650-4420 114 (Mo – Fr, 8 – 16 Uhr)
office2@yogaakademie-austria.com

12. Feedback

„Für mich persönlich habe ich aus dem Seminar mitgenommen, dass es nicht auf Technik und Theorie ankommt, sondern das Arbeiten am Menschen von Herzen kommen muss. Mit Achtsamkeit und Liebe Berührung schenken zu dürfen ist für Klienten und Gebenden eine wunderbare Erfahrung. Diese Erfahrung möchte ich nicht mehr missen und nach dem zweiten Wochenende habe ich beschlossen, den Weg von Thai-Yoga Bodywork weiterzuverfolgen. Wo auch immer mich das hinbringen möchte." Reinhard

Ausgabe 1.04 vom 2023-02-23