

# Yin Yoga Ausbildung - Die 5 Archetypen

## 20-Stunden Spezialisierung für zertifizierte Yoga-Lehrer

Yin Yoga Ausbildung - Die 5 Archetypen	1
Yin Yoga Ausbildung - Die 5 Archetypen	2
1. Kurzbeschreibung	2
2. Detaillierte Ausbildungsbeschreibung	2
Überblick:	2
Zielgruppe:	3
3. Lernziele und Kompetenzen	3
Nach Abschluss der Ausbildung kannst du:	3
4. Modulübersicht	4
Archetyp 1: SHOELACE Familie (4 Stunden)	4
Archetyp 2: SADDLE Familie (4 Stunden)	4
Archetyp 3: CATERPILLAR Familie (4 Stunden)	4
Archetyp 4: DRAGONFLY Familie (4 Stunden)	4
Archetyp 5: TWIST Familie (4 Stunden)	4
5. Methodik und Lernansatz	5
Strukturierter 4-Stunden Aufbau pro Archetyp:	5
6. Vorteile und Nutzen	5
Berufliche Vorteile:	5
Persönliche Vorteile:	5
7. Praktische Informationen	6
8. Investment und Anmeldung	6
Anmeldeprozess für die Juni-Ausbildung:	7
Kontakt:	7

# Yin Yoga Ausbildung – Die 5 Archetypen

## 20-Stunden Spezialisierung für zertifizierte Yoga-Lehrer

### 1. Kurzbeschreibung

Diese intensive 20-Stunden Spezialisierung revolutioniert dein Verständnis von Yin Yoga durch den systematischen, erfahrungsbasierten Ansatz der 5 fundamentalen Archetypen. Du entwickelst die Fähigkeit, jede Yin Yoga Haltung funktional zu verstehen, individuell anzupassen und mit tiefem anatomischen Verständnis zu unterrichten – basierend auf der zentralen Frage **"Was fühlst du wo?"**

### 2. Detaillierte Ausbildungsbeschreibung

---

#### Überblick:

Diese Ausbildung löst das größte Problem vieler Yoga-Lehrer im Yin Yoga: die Unsicherheit bei Anpassungen und das Fehlen eines systematischen Verständnisses. Statt 20+ verschiedene Haltungen einzeln zu erlernen, entdeckst du, dass fast alle Yin Yoga Positionen Variationen von nur 5 fundamentalen Archetypen sind.

#### Das Einzigartige:

Während traditionelle Ausbildungen auf äußere Form fokussieren, verwenden wir den funktionalen Anatomie-Ansatz. Du lernst nicht, wie eine Haltung "aussehen soll", sondern verstehst, welche Körperregionen sie ansprechen und wie du jede Haltung an individuelle anatomische Gegebenheiten anpasst.

#### Deine Transformation:

Von unsicheren Anpassungen zu souveräner, individueller Anleitung. Von Verwirrung über die Vielzahl der Haltungen zu klarem systematischem Verständnis. Von oberflächlicher Technik zu tiefem, verkörpertem Wissen.

---

## Zielgruppe:

### **Ideal für dich, wenn du:**

- Zertifizierte/r Yoga-Lehrer/in bist (200h+) aller Traditionen
- Therapeut/in oder Körperarbeiter/in mit Yoga-Hintergrund bist
- Yoga-Lehrer/in bist, die ihre Klassen um Yin Yoga erweitern möchte
- Mindestens 2 Jahre regelmäßige Yoga-Praxis hast

### **Voraussetzungen:**

- Gültige Yoga-Lehrer Zertifizierung (anerkannte Yoga Alliance oder vergleichbar)
- Grundverständnis von Anatomie und Yoga-Philosophie
- Bereitschaft zur intensiven Selbsterfahrung und Reflexion

### **Nicht geeignet für dich, wenn du:**

- Yoga-Anfänger/in ohne Lehrerfahrung bist
- Akute körperliche Verletzungen hast
- Nur oberflächliche Techniken erlernen möchtest

## **3. Lernziele und Kompetenzen**

---

Nach Abschluss der Ausbildung kannst du:

- **Analysieren** jede Yin Yoga Haltung anhand der 5 Archetypen und deren anatomischen Zielgebiete
- **Unterscheiden** zwischen gesunder Dehnung und problematischer Kompression in jeder Position
- **Anpassen** alle Haltungen individuell an verschiedene Körpertypen und anatomische Besonderheiten
- **Entwickeln** sichere, therapeutisch sinnvolle Yin Yoga Sequenzen für diverse Zielgruppen
- **Anwenden** den funktionalen Anatomie-Ansatz mit 14 Skelettsegmenten und 10 Muskelgruppen
- **Führen** Teilnehmer durch achtsame Körperwahrnehmung mit der "Was fühlst du wo?"-Methodik
- **Integrieren** Props und Hilfsmittel gezielt für optimale individuelle Anpassungen
- **Unterrichten** mit Vertrauen und anatomischem Fundament statt ästhetischen Idealen

## 4. Modulübersicht

---

### Archetyp 1: SHOELACE Familie (4 Stunden)

- **Kernthemen:** Gluteen-Dehnung, IT-Band-Mobilisation, Hüftgelenk-Kompression, Seitwärtsbeugen
  - **Lernziele:** Beherrschung aller Shoelace-Variationen, sichere Anpassung bei Hüftproblemen
  - **Praxis:** 6-8 Variationen jeweils 3-5 Minuten halten und analysieren
- 

### Archetyp 2: SADDLE Familie (4 Stunden)

- **Kernthemen:** Quadrizeps-Dehnung, Hüftbeuger-Mobilisation, therapeutische Rückbeugen
  - **Lernziele:** Progression von sanften zu intensiven Rückbeugen, Knie-Schutz
  - **Praxis:** Von Sphinx bis Saddle - stufenweise Intensitätssteigerung
- 

### Archetyp 3: CATERPILLAR Familie (4 Stunden)

- **Kernthemen:** Hamstring-Dehnung, Wirbelsäulen-Flexion, posteriore Faszienlinie
  - **Lernziele:** Unterscheidung zwischen Bein- und Rückendehnung, individuelle Anpassungen
  - **Praxis:** Alle Vorwärtsbeuge-Variationen von Butterfly bis Snail
- 

### Archetyp 4: DRAGONFLY Familie (4 Stunden)

- **Kernthemen:** Adduktoren-Dehnung, Beininnenseiten-Mobilisation, Grätsch-Variationen
  - **Lernziele:** Sichere Progression in Grätschpositionen, Vermeidung von Überdehnung
  - **Praxis:** Von sanfter Wall Dragonfly bis intensiver Frog-Position
- 

### Archetyp 5: TWIST Familie (4 Stunden)

- **Kernthemen:** Wirbelsäulen-Rotation, Organmassage, schräge Bauchmuskeln
- **Lernziele:** Aufbau sicherer Drehungen, Integration in andere Archetypen
- **Praxis:** Systematische Exploration aller Drehungs-Variationen

## 5. Methodik und Lernansatz

**Erfahrungsbasiertes Lernen (80% Praxis):** Jede Haltung wird zuerst 3-5 Minuten eingenommen und gespürt, bevor sie analysiert wird. Dieser verkörperte Ansatz schafft tiefes, intuitives Verständnis statt oberflächliches Kopfwissen.

---

Strukturierter 4-Stunden Aufbau pro Archetyp:

- **Ankommen (15 Min.):** Einstimmung und Intention setzen
- **Basis-Erfahrung (45 Min.):** Grundform 5 Minuten halten und sofort besprechen
- **Variationen-Exploration (2h):** 6-8 Variationen systematisch erkunden
- **Anpassungen (45 Min.):** Individuelle Problemlösung und Modifikationen
- **Integration (15 Min.):** Nachspüren und Kernpunkte zusammenfassen

**Funktionaler Anatomie-Ansatz:** Basierend auf Bernie Clark's Philosophie "Die Asana soll den Körper erreichen" lernst du mit 14 Skelettsegmenten und 10 Muskelgruppen zu arbeiten, statt ästhetischen "Idealformen" zu folgen.

**Digitale Integration auf somatic-yin yoga.de:** Begleitendes Online-Wahrnehmungsjournal dokumentiert deine Entwicklung mit der zentralen Frage "Was fühlst du wo?" plus umfangreiche Bibliothek aller Haltungen für nachhaltigen Lernfortschritt.

## 6. Vorteile und Nutzen

---

Berufliche Vorteile:

- **Spezialisierung:** Positionierung als Yin Yoga Experte in einem wachsenden Markt
  - **Sicherheit:** Souveränes Unterrichten durch fundiertes anatomisches Verständnis
  - **Vielseitigkeit:** Integration in bestehende Yoga-Klassen oder eigenständige Yin-Programme
  - **Alleinstellung:** Funktionaler Ansatz hebt dich von rein traditionell ausgebildeten Lehrern ab
- 

Persönliche Vorteile:

- **Körperverständnis:** Tiefere Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse

- **Gelassenheit:** Mehr Ruhe und Präsenz durch intensive Yin-Praxis
- **Vertrauen:** Selbstsicherheit in der Anleitung durch verkörpertes Wissen
- **Gemeinschaft:** Verbindung zu gleichgesinnten Yoga-Professionellen

## 7. Praktische Informationen

**Dauer:** 20 Kontaktstunden + ca. 15 Stunden LMS-Selbststudium - **Format:** 3 aufeinanderfolgende Präsenztage mit digitaler Begleitung - **Nächste Termine: 27.-29. Juni 2025:**

- **Freitag, 27.6. (7h):** Archetyp Shoelace + Saddle | 9:00-17:45 Uhr
- **Samstag, 28.6. (7,5h):** Archetyp Caterpillar + Dragonfly | 9:00-18:15 Uhr
- **Sonntag, 29.6. (5,5h):** Archetyp Twist + Integration | 9:00-16:00 Uhr
- **Gruppengröße:** Exakt 14 Teilnehmer für optimale Gruppendynamik
- **Zertifizierung:** Anerkanntes 20h-Zertifikat für Yin Yoga Spezialisierung
- **Inklusive:**
  - Umfassendes digitales Skript mit funktionalem Anatomie-Ansatz
  - 12 Monate Zugang zur Moodle-Lernplattform (somatic-yinyoga.de)
  - Komplette-Bibliothek aller 5 Archetypen und Variationen
  - Digitales Wahrnehmungsjournal mit "Was fühlst du wo?"-Methodik
  - Interaktive Anatomie-Tools (14 Skelettsegmente, 10 Muskelgruppen)
  - Körper-Klick-Tool für Empfindungslokalisation
  - Props-Anpassungsleitfäden und Referenzmaterial

## 8. Investment und Anmeldung

**Deine Investition in deine professionelle Entwicklung:** Diese Spezialisierung ist eine Investition in deine Karriere als Yoga-Profi und deine persönliche Entwicklung. Detaillierte Preisinformationen erhältst du in einem persönlichen Gespräch, in dem wir auch deine individuellen Ziele und Fragen besprechen können.

**795€** für die komplette 20-Stunden Spezialisierung inklusive:

- 3 intensive Präsenztage (27.-29. Juni 2025)
- 12 Monate Zugang zur Moodle-Lernplattform
- Umfassendes digitales Lernmaterial
- Bibliothek aller Archetypen
- Digitales Wahrnehmungsjournal
- Interaktive Anatomie-Tools
- Anerkanntes Zertifikat

**Ratenzahlung möglich:** 2x 400€ (Anzahlung bei Buchung, Rest 4 Wochen vor Kursbeginn)

---

### Anmeldeprozess für die Juni-Ausbildung:

1. **Informationsgespräch:** Kostenfreies 30-Minuten-Gespräch zur Klärung deiner Fragen: [Hier klicken und Termin vereinbaren!](#)
  2. **Anmeldung:** Verbindliche Buchung für 27.-29. Juni 2025 mit Anzahlung
  3. **Vorbereitung:** Zugang zu LMS-Plattform ab Ausbildungsstart
  4. **Ausbildung:** Intensive 3-Tage-Präsenz-Phase mit digitaler Begleitung
- 

### Kontakt:

- **Website:** [ausbildung.somatic-yinyoga.de](https://ausbildung.somatic-yinyoga.de)
- **E-Mail:** [jan@somatic-yinyoga.de](mailto:jan@somatic-yinyoga.de)
- **Telefon:** 0049 157 88453934
- **Informationsgespräch buchen:** <https://ausbildung.somatic-yinyoga.de/kontakt/>

