

WEITERBILDUNGSBESTÄTIGUNG

VANESSA ENGELSTÄDTER

Geboren am 03.10.1976 - Masching 19, 38448 Wolfsburg

hat an folgenden Daten den Neuro Yoga® Practitioner absolviert.

Teil 1: 28. - 30. August 2020

Teil 2: 26. - 28. Februar 2021

Teil 3: 26. - 28. März 2021

Die Ausbildung umfasst folgende Schwerpunkte und Lerninhalte:

Tag/ Datum	Theorie	Praxis	Stunden
Tag 1 28.08.2020	Polyvagal-Theorie -Drei neuronale Kreisläufe -Hintergrund & Methoden -Co-Regulation, Selbstregulation, Interozeption, Neurozeption	Neuro Scan Vagus-Dusche Aktivierung der 5 Hirnnerven des Sozialen Nervensystems	6h
	Hybriden -Erklärung -Zuordnung zu Reaktionsmechanismen und Charakterstrukturen	Selbstbeobachtung Fremdbeobachtung	
	Hirnstamm -Lage -Aufrechterhaltung Homöostase Karotis-Körperchen		
		Notfall Übungen Ankerübungen Prinzip Basisübungen Prinzip und Beobachtung Eigenpraxis	
Tag 2 29.08.2020	Menschwerdung und Mensch sein Vom Liegen ins Stehen		6h
	Diaphragmenkette	Übungen für die 8 Diaphragmen	
	Atmung und Trauma	Kapalabhati, Atemrhythmen, Gähnmung	
	SIBAM-Modell	Pratyahara	
	Was ist ein Affekt		
	Geburt, Geburtstrauma, Übergang	Praxis & Regulations-Kreislauf Existenzphase	

Tag 3 30.08.2020	Trauma, Traumabegriffe -Unterschied Schock-, Bindungs-, Entwicklungs- und Kollektivtrauma -Window of tolerance -Neuromuskuläre Konnektivierung -Hyper- und hyporeaktive Muskeln		6h
	Entwicklungsphasen	Mit Praxisübungen zu den entsprechenden Entwicklungsstufen	

Tag 4 26.02.2021	Yama - Niyama	Reflexion in der Gruppe	6h
	Basis - Praxis	Regulationskreislauf & Exposition Existenz	
	Präsenzpraxis	Mitte-, Zunge- und Augenmeditation	
	Sog & Druck und das Nervensystem	Übungen mit Kehlkopf und Trommelfell	
	C-taktile Fasern	Zugang zur Faszien-Wahrnehmung	
Tag 5 27.02.2021	Existenz - Geburt - Bedürfnis	Praxis	6h
	Regulationskreisläufe	Halten der Kreisläufe zur Integration, Co-Regulation oder zur Selbstregulation	
	SIBAM & Focusing - Freiraum-Finden als Prozess-Vorbereitung		
	Die 9 Hybride Arbeit mit dem SIBAM		
	Begriffe & 'Regeln' der Sicherheit	Ankerübung ausarbeiten / anleiten	
Tag 6 28.02.2021		Übpraxis Existenz und Bedürfnis	6h
	Begegnung von Hyper- und Hypotoner Muskulatur	Stimmeinsatz und Kraft Cranio- und Faszienarbeit	
	Vierfelder / SIBAM - Focusing in der Praxis mit Demo 1:1	Üben der Focusing-Basis (S und I) in 3-er Gruppen	
	Rollenbewusstsein im Berufsfeld - Schutz durch Klarheit - Vertrag mit Klienten/SchülerInnen		
	JNANA-Kreislauf & Hausaufgaben	Kompetenzen und Grenzen erkennen	

Tag 7 26.03.2021	Neurodiversität		6h
	Interozeption stärken	Übungen bezüglich Interozeption Baumübung	
	Möglichkeiten der Wahrnehmungsschulung	Notfall Übungen -M. Popliteus regulieren -Atmung linkes Nasenloch -Vagus Massage, Vagus Dusche -Wirbelsäulen Schüttlung	
	Atemzentrum und Polyagal-Theorie	Gähnatmung; individuelles Kapalabhati	
	Gruppenarbeit	Begriffe der Polyvagal-Theorie, Traumadefinitionen und Hybriden für Laien	
	Existenzphase Yogapraxis von Gruppe	Feedback	
Tag 8 27.03.2021	Praxis Bedürfnis Gruppe 2	Feedback	6h
	Möglichkeiten der Wahrnehmungsschulung	Sensation und Image stärken mit kreativen Übungen – Autonomiephase	
	Praxis Bedürfnis Gruppe 3	Feedback	
	Teil 2 Praxisvermittlung	Traumabegriffe für Laien erklären	
	Yoga & Nervensystem: Orientierung in den Überschneidungen	Reflexion in der Gesamtgruppe Welche Richtung deckt welche SIBAM-Pfeiler ab? Für wen sind sie geeignet?	
	SIBAM-Gruppenarbeit	Reflexion	
Tag 9 28.03.2021	Praxis Autonomie	Einbezug von Musik und Freiheit	6h
	Teil 3 Praxisvermittlung	Hybride für Laien erklären	
	JNANA - Das eigene Profil	Übungen für die 8 Diaphragmen	
	Prinzip Asana-Praxis und Affekttoleranz	Kraftübungen (zb. Brett, Boot, Delphin)	
	Praxishintergrund und Erfahrung: ZUERST BERÜHREN, DANN BETÄTIGEN	Haut, C-taktile Ansätze, Zwerchfell einsetzen, Prozente anwenden	
	Praxis Emotionscontainment & Wille	Übungen mit Quadrizeps, Bauchmuskeln, Regulationskreislauf Willensstruktur	
	Viveka	Die Kraft der Unterscheidung – Pratyahara und Meditation	

Ausstellungsdatum: Hombrechtikon, 12.04.2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Diem'. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'M' and a trailing flourish.

Mia Diem, Administration von Neuro Yoga® - Embodied Science