



## Anhang 2

# Inhaltskatalog Anatomie und Physiologie für Introductory II

Version 1.0, 23. April 2017

In der Ausbildung wird der Schwerpunkt auf das Erarbeiten von allgemeinem anatomischem Grundwissen gelegt. Diese Grundkenntnisse des Körperaufbaus und der Körperfunktionen werden in Bezug zur Yogapraxis gebracht. Theoretisches und praktisches Wissen werden so miteinander verbunden.

Themen, die während der Ausbildung behandelt werden:

### **Allgemeine Zell- und Gewebelehre**

#### **Anatomie des Bewegungsapparates**

- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule und des Brustkorbes, Rücken- und Bauchmuskulatur
- Knochen, Gelenke und Muskulatur der oberen Extremität
- Knochen, Gelenke und Muskulatur der unteren Extremität

#### **Innere Organe, ihr Aufbau und ihre spezifischen Funktionen**

- Herz und Kreislauf
- Lunge und Atmung
- Verdauungsorgane
- Harnableitendes System

#### **Nerven- und Hormonsystems, dessen Aufbau und Funktion**

- Zentrales, peripheres und vegetatives Nervensystem
- Hypothalamus, Hypophyse, Schilddrüse und Nebenniere

#### **Anatomie der Frau und des Mannes**

- Geschlechtsorgane und Beckenboden
- Grundkenntnisse von Menstruationszyklus und Schwangerschaft