

YIN YOGA

36 Std. Weiterbildung für YogalehrerInnen und
Yoga-Übende



Inhalte

Yin Yoga: Geschichte, Wirkung und Essenz
 Das Yin und Yang Prinzip
 Individueller Körperbau: ästhetisches vs. funktionelles Yoga
 Yin Yoga Haltungen verstehen
 Yin Yoga Stunden gestalten
 Einsatz von Hilfsmitteln
 Yin Yoga auf energetischer, emotionaler und geistiger Ebene
 Passive Assists
 Praxis und Meditation



UNTERRICHTSPROGRAMM:

4 x Theorie à 120 Min online via Zoom / Aufnahme möglich
 2 x Praxiswochenenden (Sa+So je 7 Stunden) im Studio ManuYoga,
 Kapfenburgstraße 40A, 70469 Stuttgart



ÜBER MICH

Ich bin Lydia, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Yoga- und Meditationslehrerin. Als Sporttherapeutin habe ich langjährige Erfahrung in der ambulanten Rehabilitation mit den verschiedensten Menschen und deren Krankheitsbildern gesammelt. Zum Yin Yoga bin ich nach einem Bandscheibenvorfall 2017 gekommen. Durch die ganz eigene Art der Praxis des Yin Yoga konnte ich meine Rückenschmerzen auflösen und eine ganz neue Beziehung zu mir selbst aufbauen. So gerne möchte ich diese Erfahrung weitergeben.



KOSTEN & TERMINE

Early Bird: 980 € (bis 31.01.2024)

Regulär: 1.100 € (ab 01.02.2024)

Praxiswochenende: 13.4./14.4. & 13.7./14.7.

Theorie (online) 8-10 Uhr: 20.4./ 11.5./8.6./29.6.

