



Basisinhalte in allen 3 Modulen:

- Yin Yoga Praxis
 - Meditation
- Grundlagen der Anatomie
- Aufbau einer Yin Yoga Klasse
- Gelenke und Bewegungsradius im eigenen Körper
 - Hands On

Themenschwerpunkte:

Modul 1:

- Energiekurve und Sequencing im Yin Yoga
- Sprachqualität und Musik in einer Yin Yoga Stunde
 - Einführung und Ziele der Meditation
 - Faszientraining vom Feinsten

Modul 2:

- Anatomie der Meridiane
- Lokalisation von Chakren
- Grundlagen des fasziellen Bewegungsapparates
 - Yin Yoga Didaktik

Modul 3:

- Einsatz von Hilfsmitteln im Yin Yoga
- Maßgeschneiderte Yin Yoga Stunden für spezielle Körperregionen und Bedürfnisse (Rücken, Schulter, Hüfte, Arme, Nacken, Knie...)
 - Faszientraining mit dem Foamroller
- Be creative and free: Erfinde deine eigenen Yin Yoga Positionen

...wichtige Infos...

Termine

Modul 1:

16/17 September 2017

26/27 Mai 2018

Modul 2:

11/12 November 2017

7/8 Juli 2018

Modul 3:

20/21 Jan 2018

10/11 November 2018

Zeiten

Samstag & Sonntag: 8-18 Uhr

Ort

Sternendojo

Peter-Rosegger-Weg 15

48155 Münster

Virtuell: www.sternendojo.de

Kosten

250 Euro pro Modul

... alle drei Module können in beliebiger Reihenfolge gebucht werden... !!!