



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