

Yin Restorative Yogatherapie – Ausbildung bei René Hug

Modul 2: Yin Restorative Yoga & Hilfsmittel

06. – 13. Oktober 2018 in der Yogaschule Eschborn

Voraussetzung für die Teilnahme am Modul 2 ist eine Yogalehrer-, Yin Yoga Ausbildung oder therapeutische Ausbildung (Physiotherapie, Osteopathie, etc.). Das vorherige Absolvieren von Modul 1 ist nicht zwingend.

Inhalte des Moduls 2:

- Yin Haltungen – Asanas
- Anatomie – Zwerchfell, Lunge, unterer Rücken
- Hilfsmittel & Assists
- Atmung – Fokus auf das Zwerchfell & Mudras
- Meditation

Ziel des Moduls 2:

- Gruppen in Yin Yoga zu unterrichten – auf Fortgeschrittenem Level.
- Therapeutischen Einzelunterricht in Yin Yoga zu unterrichten.
- Wirkung der einzelnen Yin Yoga Haltungen auf den Bewegungsapparat und die Organe erkennen
- Bewusstes, korrektes und sicheres Anwenden von Hilfsmitteln.
- Anatomie – Kenntnisse über Zwerchfell, Lunge und den unterer Rücken erlangen und dieses Wissen im eigenen Unterricht anwenden können
- Atmung, Meditation und Mudras bewusst und thematisch passend im Unterricht einsetzen können

Lektüre für die Ausbildung:

- „Yin Restorative Yogatherapie – ‚Die Quelle des Daseins‘“ von René Hug dient als Skript
- Weitere Lektüren werden bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Kosten für Modul 2:

Frühbucher bis 31. August 2018: EUR 790,- inkl. aller Kursunterlagen

EUR 890,- inkl. aller Kursunterlagen

EUR 70,- Prüfungsabnahme (freiwillig)

Anmeldung und Rückfragen unter: lindner.katrin@yahoo.de