



Workshop Power Yoga

Level 1 - 2

Grundlagen, Übungen, Didaktik

Zielgruppe der Ausbildung:

- Mitarbeiter in Fitnessstudios, Wellnesscentren, Kureinrichtungen, Freizeitanlagen, Physiotherapien
- Profis aus Sport, Freizeit und Animation
- Interessenten aus therapeutischen und heilenden Berufen

Inhalte:

- Einführung/Grundlagen
- Wichtige Grundregeln zur Ausführung der Asanas und Alternativen
- Der Sonnengruß – Übung, Verbesserung, Alternativen
- Die wichtigsten Asanas- Übung, Verbesserung, Alternativen
- Erweiterung des Übungsprogramms durch ergänzende Asanas
- Atemtraining
- Masterclasses
- Wie unterrichte ich? - Übung und Kontrolle
- Besprechung der Asanas
- Erarbeitung von Übergangsvarianten zwischen den einzelnen Asanas

Nächster Termin:

Sa./So. 23./24.April

Ort:

Düsseldorf

Uhrzeit:

jeweils 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Gebühren:

pro Tag 85,- € zzgl. 19% Mwst.

Dozent:

Ines Vogel

Infos und Anmeldung:

info@healthy-feeling.com, 0177 2910618

Sie erhalten mit der Anmeldebestätigung den genauen Ausbildungsort!!!
Ausbildungsmaterialien sind in der zu entrichtenden Gebühr enthalten.

Weitere Infos unter:

www.healthy-feeling.com

www.inesvogel.com

www.rhythmics-yoga.com