



Teilnahmebestätigung über Yin Yoga-Ausbildung Basis (Teil I)

Nicole Meining

hat erfolgreich an einer Yin Yoga-Ausbildung mit 25 Unterrichtsstunden unter Leitung von Stefanie Arend teilgenommen.

Inhalte Basis-Ausbildung Yin Yoga, Anatomie, Sequenzen und Meridiane:

- 2 ausgedehnte Yin Yoga-Sequenzen Praxis
- Yin Yoga und die individuelle Anatomie des Körpers
- Yin Yoga und Schmerzbehandlung
- Einsatz von Hilfsmitteln im Yin Yoga und alternative Positionen
- Sinnvoller Aufbau von Sequenzen
- Yin Yoga und Meridiane
- offene Fragen

Köln, 17. Mai 2015



STEFANIE AREND (Yoga Alliance RYT 500)