

Mein Yoga - gymnastisches Yoga

1tägig

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Anatomie und Trainingslehre.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar [Grundlagen der Anatomie und Physiologie](#) um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beide Ausbildungen - Mein Yoga und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Empfehlenswert wäre die Teilnahme an mehreren Yoga-Kursen im Vorfeld.

Beschreibung

Mein Yoga

ist sportlich körperbezogen
schult die Eigenwahrnehmung
ist unaufgeregt,
entspannend,
energetisierend,
bewegend
und leicht erlernbar.

Das Bewegungskonzept „mein Yoga“ beinhaltet Elemente des klassischen Yoga, abgewandelt durch harmonische Gymnastikabläufe. Damit ist „mein Yoga“ ein sportliches Kurskonzept für Jedermann, einfach und herausfordernd zugleich.

Die vielfältigen gymnastischen Übungen kannst Du unkompliziert in Dein Training einbauen.

Der Schwerpunkt dieses Tages soll vor allem auf der Praxis liegen, um viele neue Ideen und Eindrücke für die eigenen Stunden mitnehmen und umsetzen zu können.

Inhalt der Ausbildung:

Yoga (Wort aus dem Sanskrit für „zusammenbinden, anjochen“) bedeutet ein Vereinigen von Körper und Geist. Die körperlich orientierten Übungsflows des Mein Yoga Konzeptes verbinden das Wissen über aktuelle Erkenntnisse der Trainingslehre mit für „jedermann“ nachvollziehbaren Yoga Positionen.

Mit sensomotorischen Reizen verbessern wir die Körperwahrnehmung und kreieren abwechslungsreiche, gymnastische Yoga Kursstunden.

Trainingstheorie:

- Unterrichtsgestaltung
- Sensomotorik
- Faszien-6. Sinn

Trainingspraxis

- 3 Modelleinheiten
- detaillierte Übungsbesprechungen

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 175,- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung Mein Yoga und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 575,- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.