

Yoga Flow - Hips & Shoulders

1tägig

Durch das Vielsitzen, das unseren modernen Lebensstil oft mit sich bringt, sind unsere Körper eine einseitige Belastung ausgesetzt. Die Muskeln der Körpervorderseite verkürzen sich und die der Körperrückseite verlieren ihre Kraft. Im Yoga haben wir viele Werkzeuge wodurch wir diese einseitige Belastung ausgleichen können. Zudem hat unsere Körperhaltung einen direkten Einfluss auf unsere Emotionen und Gefühle, so beeinflussen wir dadurch auch den Geist positiv.

An diesem Workshop-Tag nehmen wir Yogahaltungen unter die Lupe, die uns dabei unterstützen Raum in den Bereichen Schulter und Becken zu gewinnen. Zunächst schauen wir uns die anatomischen Aspekte und die Ausrichtungsprinzipien für die verschiedenen Haltungen an, bevor wir die Haltungen jeweils in einem Yoga-Flow verbinden. Diese Flows können als Ganzes oder teilweise in Deinen Kursen als optimale Ergänzung zu Training integriert werden. Danach wirst du die Flows auch an Teilnehmer ohne Yoga Erfahrung gekonnt und sicher vermitteln können – natürlich mit einer großen Portion Spaß dazu.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Anatomie und Trainingslehre. Grundkenntnisse von Yoga sind auch von Vorteil.

Beschreibung

Beschreibung:

An diesem Tag werden wir uns mit den folgenden Punkten befassen:

- Anatomie der Schulter und des Beckens
- Gesunde Ausrichtung der Yogahaltungen
- Erarbeitung von 2 verschiedene Yoga-Flow-Sequenzen aus den gelernten Yogahaltungen inklusive der Rolle des Atems
- Effektives Ansagen

An diesem Workshop-Tag werden wir Fokus auf die Praxis legen, damit Du die Möglichkeit hast, alle Konzepte selbst zu spüren und erleben.

Inhalt der Ausbildung:

- 1) Intro – Was ist Vinyasa Yoga/Yoga Flow?
- 2) Wieso Schulter und Becken? Einfluss auf der Körperhaltung
- 3) Voraussetzung für Training – mit/ohne Matte, Schuhe oder nicht usw.
- 4) Schulter
 - a) Anatomie
 - b) Ausrichtung der Yogahaltungen
 - c) Yoga-Flow (Abfolge, Ansagen, Übergänge)
- 5) Becken/Hips
 - a) Anatomie
 - b) Ausrichtung der Yogahaltungen
 - c) Yoga-Flow (Abfolge, Ansagen, Übergänge)

Kosten

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

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.