

## Healthy Shoulders - Yoga für die Schulter

1/2 täglich 17:00 - 20:00 Uhr

### ZOOM QUICK WORKSHOP

Unser Schultergelenk ist gleichzeitig das beweglichste und auch komplexeste Gelenk im Körper und wird von einer Vielzahl an Muskeln stabilisiert und bewegt. Durch unseren modernen Lebensstil und einseitiges Training werden die Schultern oft nach vorne gezogen und als Folge verlieren wir Mobilität. Dies bekommen dann viele im Bereich Nacken und oberen Rücken zu spüren.

In diesem Zoom-Workshop nehmen wir Yogahaltungen unter die Lupe, die uns dabei unterstützen sowohl Mobilität als auch Kraft rund um die Schulter zu gewinnen. Zunächst schauen wir uns die anatomischen Aspekte und die Ausrichtungsprinzipien für die verschiedenen Yogahaltungen an, bevor wir diese jeweils in einer Yoga-Sequenz verbinden. Diese Sequenz kann als Ganzes oder Teile davon in Deinen Kursen als optimale Ergänzung zum Training integriert werden – für healthy & happy shoulders ;).

Danach wirst du die Sequenz auch an Teilnehmer ohne Yoga-Erfahrung gekonnt und sicher vermitteln können – natürlich mit einer großen Portion Spaß dazu.

### Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Handout und Teilnahmebestätigung für die ZOOM QUICK WORKSHOPS: € 70,- zzgl. MwSt.

Alle 2 ZOOM QUICK WORKSHOPS -

Healthy Hips - Yoga für das Becken  
und  
Healthy Shoulders - Yoga für die Schulter

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 21,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung beider ZOOM QUICK WORKSHOPS: € 119,- zzgl. MwSt.

### Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.