

YOGA FLOW - Gesunde Schulter – Gesunde Hüfte

1-tägig

Präsenzausbildung

Durch das häufige Sitzen, das unser moderner Lebensstil oft mit sich bringt, sind unsere Körper einer einseitigen Belastung ausgesetzt. Die Muskeln der Körpervorderseite verkürzen sich und die der Körperrückseite verlieren ihre Kraft. Dies wirkt sich besonders auf das Becken und unser Schultern aus – so können unter anderem vermehrt Rückenschmerzen entstehen.

In diesem Yoga Workshop nehmen wir Yogahaltungen unter die Lupe, die uns dabei unterstützen sowohl Mobilität als auch Kraft rund um die Hüfte/Becken und unsere Schultern 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 hips & 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

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

Zusätzlich zu dieser Ausbildung wird die Ausbildung HY - Functional HIIT meets YOGA Flow empfohlen.

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.

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.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 185.- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.