STEFANIE AREND
YIN YOGA
www.yinyoga.de
You are unique!

Teilnahmebestätigung
über Yin-Yoga-Ausbildung Basis (Teil I)

Bianka Fiegler

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 (speziell Oberkörper)
- Yin Yoga und Schmerzentwicklung durch Fasziendehnung
- Einsatz von Hilfsmitteln im Yin Yoga und alternative Positionen
- Sinnvoller Aufbau von Sequenzen
- Yin Yoga und Meridiane
- Raum für offene Fragen

Lindlar, 22. April 2018

STEFANIE AREND (Yoga Alliance E-RYT 500)