

Teilnahmebestätigung  
über Yin-Yoga-Aufbau-Ausbildung: Teil II

Bianca Fiefler

hat erfolgreich an einer Yin-Yoga-Aufbau-Ausbildung mit 18 Unterrichtsstunden unter Leitung von Stefanie Arend teilgenommen.

Inhalte Aufbau-Ausbildung Yin Yoga, Meditation & Energie:

- 2 ausgedehnte Yin-Sequenzen Praxis
- 2 kurze Yang-Sequenzen nach Paul und Suzee Grilley
- Meditationstechniken und Achtsamkeitspraxis
- Erläuterung der Energiesysteme
- Energetische Schutztechniken
- Wirkung von Yin Yoga auf die Chakras, Nadis und Meridiane
- Raum für offene Fragen

*Stefanie Arend*

Herdecke, 17. Mai 2020

STEFANIE AREND – einzigartig Yoga & Ernährung  
(Yoga Alliance E-RYT 500)