

STEFANIE AREND
YIN YOGA

www.yinyoga.de

You are unique!

Teilnahmebestätigung
Yin-Yoga-Ausbildung Faszien & Vertiefung (Teil 8)

Bianka Fiegler

hat erfolgreich an einer Yin-Yoga-Ausbildung mit 18 Unterrichtsstunden unter Leitung von Stefanie Arend und Gastdozent Dr. Robert Schleip teilgenommen.

Inhalte der Ausbildung Faszien & Vertiefung :

- ☉ Zwei ausgedehnte Yin-Sequenzen Praxis mit optionaler Stimulation durch Schröpfer/Cups
- ☉ Schröpf-/Cupping-Techniken für die Eigenbehandlung
- ☉ Faszien als Sinnesorgan für die räumliche Körperwahrnehmung
- ☉ Faszien als Organ zur interozeptiven und emotionalen Selbstwahrnehmung
- ☉ Faszien und ihre Verbindung zum autonomen Nervensystem
- ☉ Anti-entzündliche und anti-fibrotische Wirkungen von fasziellen Dehnungen
- ☉ Fluid Dynamics der Faszien: Unterschiedliche Wasserbindungen; Einfluss von Hyaluronan auf die Viskosität; Effekt von pH-Wert- und Temperatur-Änderungen
- ☉ Raum für offene Fragen

Wiehl, 17. Januar 2021

Stefanie Arend
STEFANIE AREND (Yoga Alliance E-RYT 500)