

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

Bianka Fießer

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 2. ausgedehnte Yin-Yoga-Sequenzen Praxis
- ② Yin Yoga und die individuelle Anatomie des Körpers (speziell Oberkörper)
- ② Yin Yoga und Schmerzentwicklung durch Fasziendehnung
- ② Einsatz von Hilfsmitteln im Yin Yoga und alternative Positionen
- ② Sinnvoller Aufbau von Sequenzen
- ② Yin Yoga und Meridiane
- ② Raum für offene Fragen

Lindlar, 22. April 2018


STEFANIE AREND (Yoga Alliance E-RYT 500)