

STEFANIE AREND  
**YIN YOGA**

www.yinyoga.de

*You are unique!*

**Teilnahmebestätigung  
über Yin-Yoga-Aufbau-Ausbildung (Teil V)**

**Bianka Fiegler**

hat erfolgreich an einer Yin-Yoga-Aufbau-Ausbildung mit 18 Unterrichtsstunden unter Leitung von Stefanie Arend (mit Gastdozentin Dr. Angela Montenegro) teilgenommen.

Inhalte Aufbau-Ausbildung „Yin Yoga & Trauma“

- 4 Yin-Sequenzen Praxis mit Anteilen aus dem Qi Gong
- Yin Yoga, TCM, Trauma, Angst & Depression
- Theorie zu Trauma nach westlichem Verständnis
- Umgang mit traumatisierten Menschen
- Meditationen für traumatisierte Menschen
- Raum für offene Fragen



---

Wiehl, 21. November 2021

---

STEFANIE AREND (Yoga Alliance E-RYT 500)