



Aerial Yin/ Restorative Yoga Fortbildung

Mit Sahra

Über Sahra



€ 379,- €

11.04. (9-17 Uhr) -
12.04. (9-16 Uhr)

Diese Aerial Restorative Yoga Fortbildung bietet eine einzigartige Gelegenheit, Yin/Restorative Yoga mit dem Aerialtuch zu verbinden.

Lerne die wichtigsten Positionen im Aerial Restorative Yoga und wirkungsvolle Hands On Techniken - die ideale Kombination für eine tiefe Regeneration und Entspannung.

Diese Fortbildung richtet sich sowohl an Yogalehrer als auch an Interessierte, die zu Hause sicher mit dem Tuch praktizieren wollen.

Voraussetzungen:

Diese Ausbildung ist für alle geeignet - ob du bereits Erfahrung im Yin Yoga, Aerial Yoga oder einer anderen Yogaform hast oder als Anfänger startest. Eine offene Haltung und die Bereitschaft, neue Konzepte zu integrieren, sind von Vorteil.

Inhalte der Ausbildung:

- Einstellung des Tuchs
- Praxis im Tuch erfahren
- Analyse der verschiedenen Haltungen und Übergänge
- Sicheres Anleiten im Tuch üben
- Individuelle Anpassung in den Haltungen & Einsatz von Hilfsmitteln
- Wirkungsvolle Hands On Techniken
- Einführung in den Einsatz von therapeutischen Stimmgabeln als Ergänzung zu Hands on

Anmeldung über den Herzraum

