



# 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

