

Yin Yoga Teacher Training

hat erfolgreich an der 50 Stunden Ausbildung teilgenommen

Ausbildungsinhalte:

Yin Yoga Asanas und Variationen (nach Paul Grilley)

Yin Yoga und die individuelle Anatomie (nach Paul Grilley)

Faszien Theorie und Fitness (nach Robert Schleip)

Grundkenntnisse der Meridian-Lehre der chinesischen Medizin

Pranayama und achthgliedriger Pfad nach Patanjali

Chakra Theorie und Meditation

Unterrichtsvorbereitung und Analyse

Hamburg, den _____

Saskia Kiselowa - Leiterin und Ausbilderin

Yinia
Life in Balance

