

EINLADUNG

GESUNDHEIT ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Veranstaltungs-Nr. 43 01 23

Anregungen für einen kreativen YOGA-Stundenaufbau

*Für Kursleiter*innen aus den Bereichen Bewegung und Entspannung*

In dieser Fortbildung bekommt die Kreativität der Stundenplanung neue Dimensionen. Vermittelt werden anregende und inspirierende Erkenntnisse über die Ausrichtung, die Anatomie und die Wirkrichtungen der Asanas im Yoga. Ziel ist es, dass die Teilnehmer*innen mit diesem Wissen eigene Ideen für einen kreativen Stundenaufbau entwickeln und kreieren.

Weitere Inhalte und Praxiseinheiten aus der Aroma-Akupressur, sowie Atemübungen und Tiefenentspannungstechniken vermitteln, wie eine Yoga-Stunde regenerierend und ganzheitlich gestaltet werden kann und ermöglichen es, aus der persönlichen Erfahrung Erkenntnisse auf die eigene Kurspraxis abzuleiten.

- Termin:** Samstag, 18. März 2023, 10 – 17 Uhr
- Ort:** vhs Neuwied
- Referentin:** Nadine Böskén,
freiberufliche Yogalehrerin
- Kostenbeitrag:** 30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)
- Anmeldeschluss:** 5. März 2023