

EINLADUNG

GESUNDHEIT ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Veranstaltungs-Nr. 43 01 24

Yoga mit Freude und Leichtigkeit – die Potentiale individueller Korrekturen erfahren und Hilfsmittel anwenden

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

In diesem Seminar für Yoga-Kursleiter*innen erforschen wir gemeinsam die Kunst der individuellen Korrekturen/Ausrichtungen durch Adjusts und Hilfsmittel. Individuelle Korrekturen tragen dazu bei, dass die volle Wirkung von Yoga-Haltungen gespürt und erfahren werden kann. Gemeinsam werden wir verschiedene Hilfsmittel kennenlernen, erproben und wieder NEU entdecken. Ihr erweitert eure Kenntnisse über Hilfsmittel und erfahrt in eurer eigenen Yoga-Praxis deren Wirkungen.

Während des Seminars werdet ihr lernen, wie ihr gezielte Korrekturen bei euren Yoga Kurs-Teilnehmer*innen durchführen könnt, um ihnen eine optimale Ausrichtung und Unterstützung in den Yoga-Positionen zu bieten.

Termin: Samstag, 14. September 2024, 10 – 17 Uhr

Ort: Bewegungsraum Mainz

Referentin: Susanne Angrick,
Yoga- und Pilates-Lehrerin

Kostenbeitrag: 30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)

Anmeldeschluss: 1. September 2024