

ZERTIFIKAT

Claudia Triebe

hat erfolgreich an der Ausbildung

Faszien Yoga

mit Dirk Bennewitz teilgenommen.

Inhalte:

- Faszienyoga Sequenzen
- Energiekurve der Übungspraxis
- Chi-Flow, Yin & Yang
- Beweglichkeitstest
- Gelenke und Bewegungsradius
- Knochenstruktur unter der Körperoberfläche
- Verständnis entwickeln für das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken
- Logik von Adjustments und Variationen von Positionen
- Transparenz im Zusammenspiel der Muskel- und Gelenkbewegungen in Yogapositionen
- Muskeln und Faszien
- Grundlagen der faszialen Anatomie vereinfacht und leicht verdaulich

Die Ausbildung fand vom 14. bis 15. September 2019 statt und umfasste 15 Unterrichtseinheiten.

Düsseldorf, 15.09.2019



Ort, Datum

Annette Böhmer (e-RYT 500), Leiterin der Ausbildungsschule

Registered Yoga School

