Yin Yoga – Anatomie – Teil 2/4

Online Seminar

BEAUTY / WELLNESS

Lernen Sie in dieser Kursreihe den sanften Zauber von Yin Yoga kennen! Lange Zeit wurde in Deutschland und in anderen fortschrittsorientierten Ländern überwiegend aktives Yoga praktiziert. Das Motto `höher, schneller, weiter` galt für alle Bereiche: Beruf, Sport und Yoga. Antrieb, Kraft, Aktivität, Orientierung nach außen sind Yang-Qualitäten und nur durch ausgleichende Yin-Qualitäten kann Harmonie und Zufriedenheit entstehen. Die heilende Wirkung von Yin Yoga ist ein perfekter Gegenpol zu unserem Yang-betonten Lebensstil, um in ein inneres Gleichgewicht zu kommen.

Inhalt Yin Yoga – Anatomie – Teil 2:
• Vertiefung Yin/Yang Philosophie
• Wiederholung der Anatomie und Yin Haltungen aus Wochenende 1
• Weitere 10 Yin Yoga Asanas mit Variationen für den jeweiligen Körpertyp
• Vagus-Nerv: Was ist der Vagus-Nerv? Was bewirkt der Vagus-Nerv im Körper?
• individuelle Gestaltung von Yin Yoga Stunden z.B. Stundenthemen, Sequenzierung, Musik, Sprache usw.
• zwei bis drei Yin Yoga Stunden mit anschließender, ausführlicher Reflektion
• eine Yin Yoga Stunde, die von allen Teilnehmern/innen zusammen gestaltet wird

Dieser Kurs ist Teil der Yin Yoga-Reihe und kann auch unabhängig davon gebucht werden. Er wendet sich vor allem an Yogalehrer/innen und Interessenten/innen mit guten Yogakenntnissen, die ihr Wissen im Bereich sanfte Yoga- und Asana Praxis mit Fokus Anpassung an körperliche Individualität und Körpertyp erweitern möchten.

Termine:
Sa. 25.06.2022
So. 26.06.2022
jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:
240,- Euro *

Paracelsus Schule
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSB111140522V2

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

Dozent/in Alexandra Strell: Jg. 1974, verheiratet, zwei Kinder. 2001 hatte sie ihren ersten Kontakt mit Yoga. Seitdem ließ sie das Gefühl der inneren Ruhe und Weite nicht mehr los. Um Yoga mehr in ihr Leben zu integrieren, absolvierte sie von 2013-2015 eine Ausbildung zur Hatha Yogalehrerin, für Yoga mit Kind und Yoga für Senioren. Seit dieser Zeit unterrichtete Frau Strell in Yogastudios, an der VHS und FGZ. Mit der Berufserfahrung wurde für sie die individuelle Anpassung der Yoga Haltung an die anatomischen Möglichkeiten der Teilnehmer/innen immer wichtiger. Es folgte 2016-2017 die Ausbildung zur Yin Yogalehrerin und zur Hatha Yogalehrerin. Durch das Absolvieren von Aufbaukursen erlangte sie die Krankenkassen-Zulassung. Seit 2018 leitet Frau Strell ein eigenes Yogastudio im Norden von Regensburg und gibt ihr Wissen nun auch als Dozentin an den Paracelsus Schulen weiter.

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 30.05.2022