

YinYoga

Lehrgangsnummer:	221332
Lerneinheiten:	15
Träger:	Europäische Sportakademie Land Brandenburg
Kosten:	235 € Vereinsmitglieder LSB BRB 470 € Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	07.06.2022, 00:00 Uhr
Stornofrist:	29.04.2022

Termin

10. - 12.06.2022, 17:00 - 13:00 Uhr

Ort: Sport- und Bildungszentrum Lindow (Mark)
Granseer Straße 10, 16835 Lindow (Mark)

Referent:in: Daniela Draeger

Ablauf:

- Freitag, 10.06.2022 17:00 - 21:00 Uhr
- Samstag, 11.06.2022 09:00 - 18:00 Uhr
- Sonntag, 12.06.2022 09:00 - 12:00 Uhr

Hinweis: Der Lehrgang ist mit Übernachtung und Vollverpflegung. Die Leistungen sind in der Lehrgangsgebühr enthalten.

Inhaltliche Schwerpunkte

Tauchen Sie ein in die Welt der Yin und Yang Kräfte: In dieser Praxis-Fortbildung lernen Sie das enge Zusammenspiel der Kräfte kennen!

Eine dynamische und kraftvolle Yang-Yogabewegungsabfolge sowie ruhige und entspannende Yin-Yogapraxiselemente werden vorgestellt und praktisch umgesetzt.

Inhalte:

- Yin Yoga Hintergründe allg. Yin Praxis
- Yoga Hintergrund; Yoga Praxis „Tanzender Krieger“
- Yin Yoga Asanas einbauen in den Unterricht
- Erarbeiten einer eigenen Yin/Yang Sequenz Theorie & Praxis

Hinweis

PRAXISFORTBILDUNG: Bitte Sportbekleidung zu den Praxisveranstaltungen mitbringen!
Mitzubringen sind:

- Yogamatte, Yoga-Gurt, Yoga-Kissen (sofern vorhanden)
- 1-2 Decken

Veranstalter

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB)
ESAB Referat Bildung
Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam
Tel.: 0331 – 585 67 320

e: kundenservice@esab-brandenburg.de

>>> Es gelten die aktuellen **AGBs der ESAB (PDF)**