

Delia Wilke

hat am Workshop

Yin-/Faszien-Yoga

teilgenommen.

Die Inhalte:

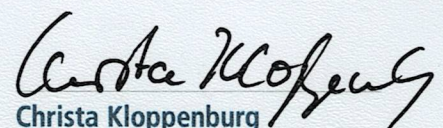
- Zwei ausgedehnte Yin-Sequenzen Praxis
- Einführung in Yin Yoga
- Unterschiede von Yin Yoga zu anderen Yoga-Stilen
- Hinweise zur Anwendung & praktischen Umsetzung von Yin Yoga im Unterricht.
- Erläuterung der Wirkungen von Yin Yoga auf das Faszien-System und die Meridiane
- Einsatz verschiedener Techniken und Hilfsmittel zur Unterstützung des Yin Yoga-Unterrichts

Der Workshop umfasste 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

Münster, den 27. Februar 2016



Silvia Angira Holt
Yogalehrerin (BYV)



Christa Kloppenburg
Leiterin FitnessAkademie