

# Yoga für den Rücken | 15 FP



Dieser praxisorientierte Kurs ermöglicht Interessierten einen Einblick ins Yoga und fokussiert dabei den Übungsschwerpunkt auf den Rücken und die Wirbelsäule.

## Themen des Kurses:

- Umfangreicher Übungskatalog
- Methodischer Aufbau von Yoga Stunden
- Steigerungsmöglichkeiten
- Gezielte Musikauswahl
- Atmung und Tiefenentspannung
- Unterschiedliche Trainingsformen (asana aus hatha- und asthanga- Yogakonzepten)
- Modellstunden

<b>Leitung</b>	Lehrteam der Health and Fitness Academy
<b>Kursgebühr</b>	0,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	16.03.2019
<b>Ende</b>	17.03.2019
<b>Kurszeiten</b>	Sa. 16.03., 10:00 - 18:00 Uhr So. 17.03., 09:00 - 15:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Sport- und Gymnastiklehrer
<b>Fortbildungspunkte</b>	15