

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

Leitung	Lehrteam der Health and Fitness Academy
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	18.04.2020
Ende	19.04.2020
Kurszeiten	Sa. 18.04., 10:00 - 18:30 Uhr So. 19.04., 09:00 - 13:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer
Fortbildungspunkte	15