



## Basisinhalte in allen 3 Modulen:

- Yin Yoga Praxis
  - Meditation
- Grundlagen der Anatomie
- Aufbau einer Yin Yoga Klasse
- Gelenke und Bewegungsradius im eigenen Körper
  - Hands On

## Themenschwerpunkte:

### Modul 1:

- Energiekurve und Sequencing im Yin Yoga
- Sprachqualität und Musik in einer Yin Yoga Stunde
  - Einführung und Ziele der Meditation
  - Faszientraining vom Feinsten

### Modul 2:

- Anatomie der Meridiane
- Lokalisation von Chakren
- Grundlagen des faszialen Bewegungsapparates
  - Yin Yoga Didaktik

### Modul 3:

- Einsatz von Hilfsmitteln im Yin Yoga
- Maßgeschneiderte Yin Yoga Stunden für spezielle Körperregionen und Bedürfnisse (Rücken, Schulter, Hüfte, Arme, Nacken, Knie...)
  - Faszientraining mit dem Foamroller
- Be creative and free: Erfinde deine eigenen Yin Yoga Positionen

# ...wichtige Infos...

## Termine

### Modul 1:

22/23 Oktober 2016

16/17 September 2017

### Modul 2:

11/12 Februar 2017

11/12 November 2017

### Modul 3:

20/21 Mai 2017

20/21 Jan 2018

## Zeiten

Samstag & Sonntag: 8-18 Uhr

## Ort

Sternendojo

Peter-Rosegger-Weg 15

48155 Münster

Virtuell: [www.sternendojo.de](http://www.sternendojo.de)

## Kosten

250 Euro pro Modul

... alle drei Module können in beliebiger Reihenfolge gebucht werden... !!!