

Fortbildung

Y5 Yoga im Flow: Bewegungsabläufe

„Asanas und Flows können Verspannungen, Blockaden oder Aufgestautes aufdecken. Fließender Atem, Achtsamkeit und gleitende Bewegungen sind ein wirksames Ventil, um neue Geschmeidigkeit zu kreieren und belastende Statik aufzugeben“, so Christiane Wolff in ihrem Buch „Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten“. Fließende Yogastile wie Vinyasa-Yoga oder TriYoga-Flow spiegeln diese Erkenntnis wider. Aber auch der klassische Hatha-Yoga, der beim DRK unterrichtet wird, kennt eine Fülle von Bewegungsabläufen – allen voran der Sonnengruß. In dieser Fortbildung lernen wir die unterschiedlichsten Bewegungsabläufe kennen, erfahren die Besonderheiten, Möglichkeiten und Grenzen eines fließenden Yogastils und erarbeiten praktisch, wie wir feinfühlig und geschmeidig von einer Position in die nächste gleiten. So entsteht ein ganzes Repertoire an Möglichkeiten, Flows in den Yogaunterricht zu integrieren.

Zielgruppe

Bereits ausgebildete Yogalehrer/innen. Die Fortbildung dient zur Verlängerung des Lehrscheines von DRK-Yogalehrer/innen.

Termine:

21.04.2024 (Sonntag)

Ort

Hamburg

Dauer

10.00 - 17.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

DRK-Yoga-Lehrbeauftragte

Weitere Informationen

Swantje Fuchs & Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67