



Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer / -innen e.V. (BYV)  
European Federation of Yoga Teachers Associations (EFYTA)  
Niddastr. 76, 60329 Frankfurt; www.yoga-vidya.de; info@yoga-vidya.de

## Teilnahmebescheinigung

*Tanja Martens*

geboren am 10.02.1972 in Hamburg

hat erfolgreich teilgenommen an einer:

## *Weiterbildung für Yogalehrer*

Diese Weiterbildung umfasst insgesamt 121 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten)  
zu folgenden Themen:

Unterrichtsdidaktik und -techniken:

- Yoga für Anfänger
- Yoga für Mittelstufe
- Yoga fürs Herz/ Ornish Programm
- Yoga bei Atemproblemen
- Yoga bei psychosomatischen Beschwerden
- Yoga für Menschen im Rollstuhl
- Sanfte Variationen der Yoga Vidya Reihe für Menschen mit körperlichen Gebrechen
- Unterrichten von Entspannungs-Workshops

Hatha Yoga:

- Fortgeschrittene Variationen
- Shank Prakshalana (Darmreinigung)
- Sport und Yoga
- Stressforschung, Stressmanagement
- Entspannungstechniken

Jnana Yoga:

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des "Atma Bodha" (Die Erkenntnis des Selbst) von Shankaracharya

Bad Meinberg, den 27. August 2017

Mario Illgen  
Seminarleiter

Volker Bretz

1. Vorsitzender des Berufsverbandes der  
Yoga Vidya Lehrer/-innen e.V. (BYV)