

## Teilnahmebestätigung über Yin Yoga-Aufbau-Ausbildung: Teil III

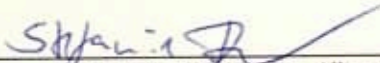
Tanja Markus

hat erfolgreich an einer Yin Yoga-Aufbau-Ausbildung mit 16 Unterrichtsstunden bei Vishnu's Vibes in Düsseldorf unter Leitung von Stefanie Arend teilgenommen.

Inhalte Aufbau-Ausbildung Yin Yoga & Faszien:

- 2 ausgedehnte Yin Yoga-Sequenzen Praxis
- Erläuterung des Faszien-systems und der neuesten Forschungserkenntnisse
- Wirkung von Yin Yoga auf das Faszien-system
- Einsatz von Techniken und Hilfsmitteln zur Unterstützung gesunder und geschmeidiger Faszien
- Yin Yoga und Schmerzminimierung
- Yin Yoga und Entgiftung
- offene Fragen

Düsseldorf, 31. August 2014



STEFANIE AREND (Yoga Alliance RYT 500)