

## Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz



### Verband

### Ausbildung

### Weiterbildung

- Kurse
- Module Level 1
- Spezialisierungen
- Dozenten
- DozentCare

### Mitglieder

### Fachgruppen

### Dienstleistungen

### News

### Partner

### Kontakt

### KURSBESCHREIBUNG

i-yoga Advanced Lehrgang

Kursnummer	1970
Anz. Lektionen	26
Kursdaten	23.9.2011 - 1.1.2012
Kurszeit	09.30 - 17.00
Kursort	Zürich
Kurskosten	Fr. 770.00 / 920.00
Kurs Anmeldung	

DozentIn	Lucia Ballerini
Grobziel	

- Die Teilnehmenden • vertieft und erweitert ihre persönliche Yoga Unterrichts-Praxis und Philosophie. • erweitert ihr Wissen und ihren Erfahrungs - schatz vor allem im Bereich Atmung und Entspannung • erlebt und versteht die Wirkungen der Umkehr- haltungen. • lernt individuell und themenorientiert Übungssequenzen (Sequenzing) aufzubauen und zu vermitteln. • versteht die Verschlüsse (Bandhas) sinnvoll in den Haltungen anzuwenden. • ist fähig, über taktile Hilfestellungen und ange- messene Korrekturen ihre Kursteilnehmer/- innen positiv zu unterstützen. • ist befähigt, eine advanced i-yoga Session authentisch zu planen, durchzuführen und auszuwerten.

Inhalt

Yogageschichte- und Philosophie. Theorie und Praxis Umkehrhaltungen. Erarbeiten präziser Ausrichtungen, fortgeschrittener Yogahaltungen. Taktile Hilfestellungen, Korrekturen, Partnerübungen. Einsatz von Hilfsmitteln in den Yogahaltungen. Theorie und Praxis Atemtechniken. Sequenzing, Aufbau idividueller und themenorientierter Übungs- und Stundensequenzen. Theorie und Praxis Entspannungs- Phantasie- und Körperreisen

Wir bewegen Menschen



Play Video

