

## 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 Sequencing – Forward Bends (Vorwärtsbeugen)

Kursnummer	357
Anz. Lektionen	6.5
Kursdaten	30.9.2011
Kurszeit	9.30-17.00
Kursort	Zürich
Kurskosten	Fr. 200.00 / 260.00
Kurs Anmeldung	☑

DozentIn

Lucia Ballerini

Grobziel

Die Teilnehmenden sind in der Lage, einfache bis komplexere Varianten der Vorwärtsbeugen schrittweise – unter Einbezug möglicher körperlicher Einschränkungen – aufzubauen und anzuleiten. Sie vertiefen das Erleben ihrer Atemräume und erhalten viele praktische Inputs für ihre persönliche Übungspraxis und den Yogaunterricht.

Inhalt

Struktur, Wortbedeutung und Wirkungsweisen der Vorwärtsbeugen. Vorwärtsbeugen mit aufgerichteter und eingerollter Wirbelsäule. Aktivierende und regenerierende Vorwärtsbeugen. Vorbereitung und Zwischenstufen für komplexe Haltungen (z.B. Kranich, balancierter Krieger). Kontraindikationen, praktische Beispiele und erprobte Stundenbilder. (Anatomische Aspekte basieren auf spiraldynamischen® Prinzipien).

Zulassung

*Grundlagenkenntnisse und praktische Erfahrung in Yoga*

Alle Kursdaten

[Zurück zum Kurs-Angebot](#)

Wir bewegen Menschen



Play Video

