

**Teilnahmebestätigung  
über Yin-Yoga-Ausbildung  
Teil 1 bis 3**

*Karin Schmitz*

hat erfolgreich an einer Yin-Yoga-Ausbildung mit 61 Unterrichtsstunden unter Leitung von Stefanie Arend teilgenommen.

**Inhalte der Ausbildung Teil 1 bis 3:**

- Erläuterung des Faszienystems und der neuesten Forschungserkenntnisse aus internationaler Sicht
- Einsatz verschiedener Techniken und Hilfsmittel zur Unterstützung gesunder und geschmeidiger Faszien
- Einsatz von Hilfsmitteln im Yin Yoga und alternative Positionen bei Einschränkungen
- 6 ausgedehnte Yin-Yoga-Sequenzen Praxis
- Yin Yoga und die individuelle Anatomie des Körpers
- Yin Yoga und Schmerzbehandlung durch Fasziendehnung
- Erläuterung d. Energiesysteme - Energetische Schutztechniken
- Meditationstechniken und Achtsamkeitspraxis
- Yin Yoga und Schmerzminimierung
- 2 kurze Yang-Sequenzen nach Paul und Suzee Grilley
- Wirkung von Yin Yoga auf das Faszien-system
- Wirkung v. Yin Yoga auf Chakras, Nadis und Meridiane
- Sinnvoller Aufbau von Sequenzen
- Yin Yoga und Meridiane
- Yin Yoga und Entgiftung

KÖLN, 30. JUNI 2018

  
STEFANIE AREND – einzigartig Yoga & Ernährung  
(Yoga Alliance E-RYT 500)