

Workshop Angewandte Yoga Anatomie

Wirbelsäule, Schultern, Hüfte und Knie in Theorie und Praxis

Damit sich in Deiner Yogapraxis und auch in deinem Unterricht das heilsame Potential von Yoga voll entfalten kann, sind ausreichende Kenntnisse über die Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers wichtig.

Richard zeigt in diesem Workshop die Grundlagen der Anatomie des Bewegungsapparates und wichtige Regeln im Umgang mit dem Körper in den Yoga Asanas. Dabei legt er grossen Wert auf die Verbindung von Theorie und Praxis. Alles, was du lernst sollst du gleich in die Praxis umsetzen können.

Welche Belastung verträgt ein Gelenk, wie übe ich gelenk- und rüchenschonend und wie vermeide ich so im Yoga Überlastungen des unteren Rückens, der Schultern und des Knies?

Auf was muss ich achten, wenn ich bereits vorbelastete Teilnehmer in meinen Gruppen habe? Welche Asanas sollte ich empfehlen zu unterlassen, welche Variationen kann ich anbieten? Richard zeigt auch therapeutische Reihen für Knie- und Schulterprobleme.

Der Workshop richtet sich an interessierte Yogaschüler und Yogalehrer. Die Teilnahme wird als Fortbildung für Yogalehrende zertifiziert und für die 200h Yogalehrer-Ausbildung anerkannt.

Samstag, den 24.03.2012

9:00- 12:00 Uhr

13:30 bis 16:00 Uhr

Beitrag: 90,-€

Richard Hackenberg praktiziert Yoga und Meditation seit mehr als 30 Jahren. Obwohl er mit allen modernen Yogastilen vertraut ist, ist seine wahre Bestimmung das klassische Hatha Yoga. Richard ist ein geschätzter und gefragter Yogalehrer-Ausbilder im Bereich der Anatomie, Pranayama und basic alignment.



www.yoga-pranayama.de