

INTENSIVE YOGA B-LIZENZ

STEFANIE BANTOW

geboren am 27.12.1973, hat mit Erfolg an der Prüfung am 12.11.2017 teilgenommen.

Es wurden folgende Inhalte geschult:

- Einführung in die Ursprünge und Philosophie des Yoga
- Sonnengruß A+B
- Basis-Haltungen (Asanas) mit Variationen
- Aufbau einer Intensive Yoga Stunde
- Aktives Arbeiten mit der Ujjayi-Atmung
- Intensives Technik Training
- Gruppenarbeit & Feedback
- Prüfung in Theorie & Praxis am letzten Ausbildungstag

Mainz-Kastel, 23. November 2017

SAFS & BETA KG



Die Ausbildung umfasst insgesamt 7 Tage = 49 Std. (65 UE)



Anerkanntes Ausbildungs-Institut der:

