

Kursplan 2019/2020 für YogalehrerInnen

		Oktober 2019	November	Dezember	Januar 2020
01					
02					
03					
04					
05		Ortho-Bionomy im Yogaunterricht I			
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					Ortho-Bionomy im Yogaunterricht II

Inhalte Kurse

Kurs I strukturelle Techniken und Selbsthilfeübungen zum Wahrnehmen und Auflösen unbewußter konditionierter Haltungs- und Bewegungsmustern in der Asana-Praxis

Kurs II dynamische Techniken und Körperreflexe zum Wahrnehmen und Auflösen unbewußter konditionierter Haltungs- und Bewegungsmustern in der Asana-Praxis

Tagesseminar Samstag 10:00 – 18:00

Info & Kontakt: D. Leuschner-Lenz, +492161 999 30 76 * im Haus für Yoga & Gesundheit * info@ortho-bionomy.nrw