

Zertifikat

Wir bestätigen

Frau Susanne Peter

die erfolgreiche Teilnahme an dem Seminar

**Asana Vertiefung: Kraft und Stabilität
vom 10. - 11. Oktober 2015**

Vinyasas

Vinyasas sind dynamische Bewegungsabläufe. Welchen Nutzen haben sie?
Wie baue ich Vinyasas schlüssig auf?

Intensive Rückenbeugen

In jedem Asana steckt eine Idee, eine Erfahrung, die wir auf allen Ebenen machen können. Wir schauten uns einige dieser Asanas an und gingen dabei intensiv auf Haltungen, die den Körper öffnen, unter anderem matsyasana und ushtrasana ein.

Das Seminar umfasste insgesamt 16 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

München, den 11.10.2015


Katharina Kleinknecht
Dozentin

Yoga Institut München GbR
Altheimer Eck 2
80331 München
tel. 089-595 212
www.yoga-institut.de


Jonas Blitz und Alex Katzauer
Leitung Yoga Institut München