



## YOGA WEITERBILDUNG YIN YOGA LEHRER / LEHRERIN\* (40H / 53UE)

In Zusammenarbeit mit INNER FLOW YOGA Hamburg bieten wir dir ab September 2022 wochenends (jeweils Samstag und Sonntag) eine Weiterbildung „Yin Yoga Lehrer / Lehrerin“ im SUNSHINE Yogastudio in Alsfeld an.

---

» Möchtest du ein tieferes Verständnis zu Yin Yoga erhalten, um Yin Yoga Stunden zu unterrichten oder in deine eigene Praxis zu integrieren?  
Dann ist diese Weiterbildung genau richtig für dich! «

---

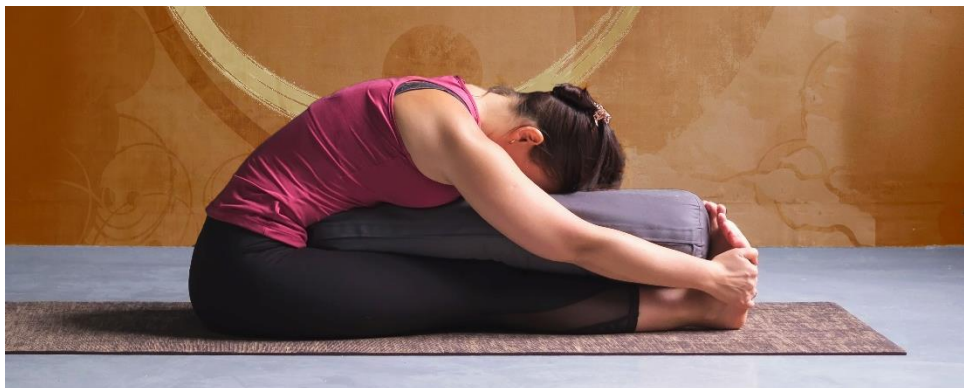
Als Voraussetzung solltest du Yogaerfahrung z.B. in Hatha Yoga mitbringen oder eine Yogalehrer Grundausbildung begonnen bzw. abgeschlossen haben.

Die Weiterbildung befasst sich mit den grundlegenden Themen rund um Yin Yoga. Unter anderem mit:

- Was ist Yin Yoga?
  - Worin unterscheidet sich Yin Yoga von anderen Yogastilen?
  - Wie wirkt Yin Yoga auf körperlicher und energetischer Ebene?
  - Anatomie- und Faszienlehre
  - Kennenlernen der Yin Asanas und Variationsmöglichkeiten, Ausgleichshaltungen, Yin-Flows, geeignete Pranayama-techniken.
  - Meridian- und Elemente-Lehre
  - Aufbau und Konzeption von Yin Yoga Stunden.
- ... und natürlich eine umfangreiche und achtsam geführte Yin Yoga Praxis.

\* Für Yogalehrer jeglicher Tradition und für Interessenten die in einer Yogalehrer-ausbildung sind oder bereits umfangreiche Yogaerfahrungen haben.





Nach der Weiterbildung bist du in der Lage, eigene Yin Yoga Stunden sinnvoll und effektiv auszuarbeiten und anzuleiten und/oder deine eigene Yin-Praxis zu vertiefen.

## **TERMINE 2022 IM SUNSHINE YOGASTUDIO IN ALSFELD:**

Samstag und Sonntag 10. + 11.09.2022

Samstag und Sonntag 24. + 25.09.2022

Samstag und Sonntag 08. + 09.10.2022

*Falls du an einem Termin verhindert bist, kannst du diesen in der nächsten Ausbildung nachholen.*

## **KOSTEN:**

Komplett: 650,- € - Inklusive umfangreichem Script und Teilnahmezertifikat – mindestens 6 und maximal 12 Teilnehmer (wird ggf. den aktuellen und geltenden Coronavorgaben angepasst). Es zählt die Reihenfolge der Anmeldungen.

## **AUSBILDUNGSTEAM UND KONTAKT:**



Svayam Yoga  
Yoga à Reiki



Anette Mohr  
netti.mohr@arcor.de

Simone Müller  
namaste@svayam-yoga.de

Heiko Schött  
namaste@yogafreiraumtage.de



SUNSHINE Yoga Studio • Altenburger Str. 38 • 36304 Alsfeld

Tel. 0170 2915439 • netti.mohr@arcor.de • www.sunshine-yoga-alsfeld.de

