



GroupFitness: Grundpositionen Yoga

Beschreibung	Lernen Sie die für Yoga wichtigsten Grundpositionen, die Asanas kennen. Sie erarbeiten sich so die Basis für die Ausbildung 3D Yoga Trainer, in der dann die Bewegungen und ihre Abläufe im Zentrum stehen werden. Führen Sie selber kompetent durch Yoga-Lektionen: Nach den drei Modulen Funktionelle Anatomie, Grundpositionen Yoga und 3D Yoga sind sie dafür bereit.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Einführung in ausgewählte Yoga Grundpositionen (Asanas)• Viel praktisches Üben• Besprechen der einzelnen Grundpositionen		
Voraussetzung	GroupFitness: Funktionelle Anatomie		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die wichtigsten Yoga Grundpositionen mit deutschem Namen.• Sie können die ausgewählten Yoga Grundpositionen selbst ausführen.		
Anschluss-Fortsetzungsangebote	3D Yoga Trainer		
Datum	19.09.2020 / E_1370436		
Zeit	08:30 - 16:00 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 210.00		
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	19.09.2020	08:30 - 16:00