



GroupFitness: 3D Yoga Trainer

Beschreibung	<p>Lernen Sie, wie Sie die wichtigsten Grundpositionen des Yoga, die Asanas, anatomisch richtig ausführen. Eignen Sie sich an, wie Sie andere anleiten, die Asanas korrekt auszuführen. Wesentlich ist dabei die Präzision der Bewegungen in allen drei Dimensionen. In diese Ausbildung fließen neueste Erkenntnisse aus der Forschung zu Faszien (Bindegewebe) ein. Sie erhalten Einblick in die Philosophie und Geschichte des Yoga sowie in verschiedene Stilrichtungen.</p> <p>Führen Sie selber kompetent durch Yoga-Lektionen: Nach den drei Modulen Funktionelle Anatomie, Grundpositionen Yoga und 3D Yoga sind sie dafür bereit.</p> <p>Diese Ausbildung schliessen Sie mit einer Prüfung ab.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Einblick in die Yoga Philosophie, Geschichte und Stilrichtungen• Yoga Grundpositionen nach spiraldynamischen Grundsätzen• Basic Yoga Anatomie• Stundenaufbau• Korrekturen verbal und taktil
Voraussetzung	<ul style="list-style-type: none">• GroupFitness: Funktionelle Anatomie• Grundpositionen Yoga• Oder vergleichbare Ausbildung
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen Basic Asanas (Yogapositionen) und können diese vorzeigen, anleiten, kontrollieren, korrigieren (verbal/taktil).• Sie kennen die anatomisch korrekte Umsetzung der ausgewählten Yogapositionen.• Sie lernen, wie Sie eine abwechslungsreiche, ganzheitliche Yogastunde vorbereiten und durchführen.• Sie verfügen über ein Grundverständnis zur Philosophie des Yoga, zur Geschichte und zu Stilrichtungen.
Abschluss	<p>Nach erfolgreich bestandener Prüfung (separater Prüfungstag) erhalten Sie das Zertifikat 3D Yoga Trainer der Klubschule Migros.</p> <p>Ohne Prüfung erhalten Sie ein Attest.</p>
Datum	25.10.2020 - 15.11.2020 / E_1370441
Zeit	08:30 - 16:00 h
Wochentage	So
Klubschule Migros Luzern	Tel. +41 41 418 66 66
Schweizerhofquai 1 6004 Luzern	klubschule.luzern@migros-luzern.ch klubschule.ch



GroupFitness: 3D Yoga Trainer

Dauer 3 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 630.00

Durchführungsort Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 So	25.10.2020	08:30 - 16:00
	2 So	01.11.2020	08:30 - 16:00
	3 So	15.11.2020	08:30 - 16:00

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

