8333 Yoga am Stuhl

Beschreibung des Kurses

Im Kurs Yoga am Stuhl erlernen Sie spezielle Yogatechniken, die für diese besondere Form des Yogas geeignet sind – Welche Übungen gibt es? Welche Tools und welche herkömmlichen Yogatechniken aus dem Hatha Yoga können angewendet werden? Worauf ist bei den Körperübungen und Atemübungen zu achten.

Dieser Kurs ist für Personen, die aus verschiedenen Gründen nicht am Boden praktizieren können, sich aber mehr Vitalität und Beweglichkeit wünschen. Die Körperübungen werden stets an die individuellen Möglichkeiten angepasst, halten beweglich und kräftigen sanft die Muskulatur.

Die Trainingsinhalte

- Vorbereitende Übungen für die Gelenke, die Verdauung und die verschiedensten Körpersysteme
- Zahlreiche Yoga-Techniken angepasst auf Yoga am Stuhl mit Indikationen und Kontraindikationen
- Sonnengruß, verschiedene Flows, Bewegungsabläufe
- Wie funktioniert Entspannung und Meditation?

Die Trainingsziele

- Sie kennen Yoga-Techniken am Stuhl und können diese auch unterrichten.
- Förderung der Vitalität und Sicherheit im täglichen Leben durch bessere Beweglichkeit und Stärkung der Muskeln.

Die Zielgruppe

- Yogatrainer:innen
- Yogalehrer:innen
- Fitnesstrainer:innen
- Masseurinnen & Masseure
- Physiotherapeutinnen & Physiotherapeuten
- Alle interessierten Personen

Die Voraussetzungen

Keine

Der Trainer/ Die Trainerin

Gerald Dienbauer, Dipl. Yogalehrer und Gründer der Yogaschule Ayurvedayoga