



CHAKRA SEVEN YOGA

Fortbildungen

- **Adjustments – Hands On intensive im Yoga Unterricht**

Ein Wochenende mit Pauline Noël und Jens Neumann

Datum: 27. – 28.3.2021

Kosten: 299.-

Zeiten: Samstag 09:00 – 17:30

Sonntag 08:30 – 17:00

Ort: Seminarraum in Hamburg

Pflichtmodul für die Fortbildung Hatha Yoga 200

Inhalt:

Berührung ist eine der wundervollsten Methoden der Verbindung. Durch deine Assists hast du die Möglichkeit dich mit den Schüler/innen zu verbinden und diese tiefer und weiter in ihre Praxis eintauchen zu lassen.

In dieser Fortbildung erwirbst du die Fähigkeit die physische, psychische und energetische Bestimmung hinter den Asanas zu erkennen und lernst wie du dank der Anatomie deiner Schüler/innen körperlich korrekt und sicher ausrichtest.

Weiterhin lernst du in dieser Fortbildung auf effektive und intuitive Weise verschiedene Körper zu beobachten und diese auf die bestmögliche Art zu unterstützen, sei es verbal, oder durch individuell angemessene Hands-on-Assists.

Was du weiterhin lernst:

- Philosophie, Ethik und Professionalität von Berührung
- Verschiedene Qualitäten von Berührung
- Anatomische korrekte Ausführung der Korrektur
- Passive und aktive Korrektur
- Korrektur verschiedener Körpertypen
- Korrektur von Vorbeugen
- Korrektur von Rückbeugen
- Korrektur von Twists/ Seitneigungen