

STEFANIE AREND
YIN YOGA

www.yinyoga.de

You are unique!

**Teilnahmebestätigung
über Yin-Yoga-Aufbau-Ausbildung: Teil II**

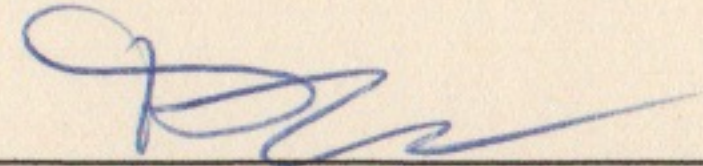
Kerstin Lücke

hat erfolgreich an einer Yin-Yoga-Aufbau-Ausbildung mit 18 Unterrichtsstunden unter Leitung von Stefanie Arend teilgenommen.

Inhalte Aufbau-Ausbildung Yin Yoga, Meditation & Energie:

- 2 ausgedehnte Yin-Sequenzen Praxis
- 2 kurze Yang-Sequenzen nach Paul und Suzee Grilley
- Meditationstechniken und Achtsamkeitspraxis
- Erläuterung der Energiesysteme
- Energetische Schutztechniken
- Wirkung von Yin Yoga auf die Chakras, Nadis und Meridiane
- Raum für offene Fragen

Lindlar, 3. Dezember 2017



STEFANIE AREND – einzigartig Yoga & Ernährung
(Yoga Alliance E-RYT 500)