

STEFANIE AREND
YIN YOGA

www.yinyoga.de

You are unique!

Teilnahmebestätigung über Yin-Yoga-Aufbau-Ausbildung (Teil IV)

Kerstin Lüde

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

Inhalte Aufbau-Ausbildung Yin Yoga, Anatomie, Meridiane & Gesundheit:

- 2 ausgedehnte Yin-Sequenzen Praxis
- Yin Yoga und die individuelle Anatomie des Körpers (speziell Unterkörper)
- Yin Yoga und Meridiane mit Meridianmassage
- Gesichtsanalyse aus östlicher Sicht
- Fasziale Gesichts- und Kopfmassage
- Gesunde Ernährung aus individueller Sicht mit faszialer Bauchmassage
- Energetische Hilfestellungen bei Positionen
- Raum für offene Fragen

Lindlar, 25. Februar 2018

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