

# ZERTIFIKAT

Frau Manuela Sievers

hat erfolgreich die AYA zertifizierte 100-Stunden-Ausbildung als

Personal Yoga Lehrerin

mit folgenden Inhalten absolviert und die Prüfung bestanden:

- Anamnese & Erkennen einzelner Bedürfnisse
- Die erste Stunde Personal Training – Trainingsplanung
- Zielformulierung und die praktische Umsetzung
- Fortgeschrittene Adjustment-Techniken
- Rund um das Yoga Personal Training:  
Präsentation, Raumvorbereitung, Atmosphäre
- Einsatz und Umgang diverser Hilfsmittel  
wie z.B. Block, Bolster, Decke und Gurte
- Kinesiologisches Taping, Anwendung und Therapie
- Nuad Thai Yoga: Entspannungs- und Massage-Techniken
- Umgang mit Personal Trainings Kunden
- Rhetorik & Beratung
- Zielgruppen-Planung
- Kundenbindung- und Massnahmen
- Akquise
- Unternehmensorganisation

Mit dieser Ausbildung wurde ein Programm von 100 Unterrichtsstunden absolviert, die sich sowohl aus Theorie- und Praxiseinheiten zusammensetzt. Gelehrt wurden alle Inhalte nach den Richtlinien der Yoga Alliance. Die Prüfung wurde in Theorie und Praxis absolviert und bestanden.



29.10.–04.11. · 03.12. – 09.12.2018

Young Ho Kim

Ausbildungszeitraum  
Inside Academy Frankfurt

Studioinhaber & Ausbildungsleiter

