

# ZERTIFIKAT

**Manuela Sievers**



hat erfolgreich die 50 Stunden Ausbildung (zertifiziert durch AYA) **Yoga Alliance**

## Hatha Yoga Anatomie Advanced

mit folgenden Inhalten absolviert:

### Anatomie der Bewegung:

Die wichtigsten Gelenke wie Knie, Becken, Schulter und Wirbelsäule in Bezug zu einer gewaltfreien und heilsamen Praxis der Yoga Asanas.

### Yoga-Therapie:

Spezifische Yoga-Therapie für die Knie, den unteren Rücken, das Iliosakralgelenk, die Schultern, die Handgelenke und den Nacken und wie man häufige Yoga-Verletzungen vermeidet.

Yoga-Therapie und -Philosophie zur Behandlung von Stress, Burn-Out und Depression.

### Physiologie:

- Die Funktionsweise des Atems in Pranayama,
- das Nervensystem und restorative Praktiken,
- das endokrine System und Umkehrhaltungen,
- Herz und Blutkreislauf und Rückbeugen.

Energetische Konzepte des Hatha Yoga:

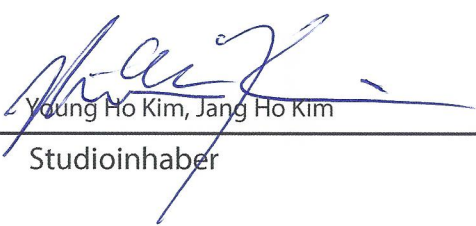
Was sind Nadis, Marmas und Koshas?

Was versteht man unter der Yogapsychologie?

Was sind die Gunas und was ist das Chakra-System?

Frankfurt, 8.7. – 14.7.2013

Ausbildungszeitraum

  
Young Ho Kim, Jang Ho Kim

Studioinhaber

  
Richard Hackenberg

Ausbilder



Yoga Alliance