

Termine

Modul 1: "Yogawissen im Alltag"

Neuer Termin folgt.

WoE 1: Yoga und Polarität, Sonnengruß und Meridianübungen in der Anwendung!

WoE 2: Alltagstaugliche Asanas in der individuellen Anwendung

WoE 3: Yoga und Nervensystem, Polyvagaltheorie, Vagusübungen

WoE 4: Yoga und Atmung, Vertiefung der unterstützenden Asanapraxis

WoE 5: Einführung in das Chakra-System und Zusammenfassung/Wiederholung

Modul 2: "Die Quelle der Kraft"

WoE 1: 08. – 09. Februar 2025, Chakra 1 und 2

WoE 2: 22. – 23. Februar 2025, Chakra 3 und 4

WoE 3: 10. – 11. Mai 2025, Chakra 5-7

WoE 4: 16. – 17. August, Manifestieren im Sinne der Ganzheit

WoE 5: 23. – 24. August 2025, Manifestieren im Sinne der Ganzheit

Modul 3: "Unsere Geistig-Spirituelle Natur"

Neuer Termin voraussichtlich 2026.

Modul 4: „Anatomie“

WoE 1: 19. – 20. Oktober 2024, Faszien

WoE 2: 18. – 19. Januar 2025, Becken und Hüftgelenke

WoE 3: 22. – 23. März 2025, Knie-, Fußgelenke

WoE 4: 24. – 25. Mai 2025, Brustkorb, Kopf

WoE 5: 28. – 29. Juni 2025, Ellenbogen-, Handgelenke

Modul 5: "Yoga als Therapie"

Neuer Termin voraussichtlich ab Ende 2025!