



Zertifikat

Natalia Frei

MODULAR THERAPY COURSE (MTC)

Thema Atem, Bandha Bewegung

Ort/Datum Ulm, 3.-4.11.2018

Umfang

Natalia Frei hat an 20,00 von 20,00 UE Kontaktunterricht teilgenommen. Die zum Thema gehörende Hausarbeit wurde mit Erfolg abgeschlossen.

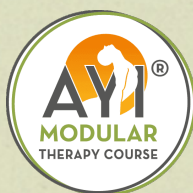
1 UE (Unterrichtseinheit) entspricht 45 Minuten.

Inhalte

Medizinische Grundlagen: Verstehen von Anatomie und Physiologie des Themenfeldes in Struktur und Funktion mit Bezug auf die Yogapraxis (angewandte Anatomie).

Yoga-Techniken: Praktische Umsetzung der anatomischen Grundlagen um Verletzungen in der Yogapraxis vorzubeugen und eine Erweiterung der physischen Praxis zu ermöglichen (Alignment).

Unterrichtstechniken: Aufbauend auf diesen Grundlagen Erwerben von Kompetenz im Erkennen und Umgang von Beschwerden und Erkrankungen dieses Themenfeldes, sowie Entwickeln einer Yogapraxis zur Prävention (Yogatherapie).



Ulm, 28. Januar 2019

Dr. Ronald Steiner

AYI® - Tradition. Innovation. Inspiration.