

YOGA

3 – DAGS KURSUS I FUNKTIONEL ANATOMI OG FYSIOLOGI FOR YOGALÆRERE

Dette unikke kursus vil give dig et stærkt fundament, og en dybere forståelse af kroppen som en helhed. Du lærer at analysere kroppens enkeltdele, og at kombinere det med din viden om yogastillinger og deres effekt på krop og sind.

Dette sætter dig i stand til at forberede og undervise dine yogaklasser/-elever mere nuanceret og individuelt.

6 MODULLER

Kurset er inddelt i 6 moduler. Hvert modul har praktisk yoga inkluderet som enten en start, som en del af en praktisk øvelse eller via meditationer og kropsscanninger.

- Anatomisk og fysiologisk terminologi
- Rygsøjlen og 6 principper for yogastillinger
- Kompression og tension
- Bindevæv og muskel-/fascieslynger
- Nervesystemet
- Kroplige tendenser



FREDAG DEN 22 FEBRUAR KL. 10.00 TIL SØNDAG DEN 24. FEBRUAR 2019 KL. 16.30

STED: Løgumkloster refugium, Refugievej 1, 6240 Løgumkloster
Der er mulighed for at parkere ved refugiet.

PRIS 4295 KR. INKL. UNDERVISNING, 2 OVERNATNINGER OG FULD FORPLEJNING

TILMELDING PÅ EMAIL: ad@sundhedfordig.dk



ANNE-DORTHE

Anne-Dorthe er uddannet yogalærer, senetensbehandler og sygeplejerske. De sidste ti år har hun haft egen klinik.

Anne-Dorthe er optaget af formidling, og at gøre komplekst stof lettere forståeligt.

Hun underviser på flere ugentlige yogahold og udbyder sundheds- og yogaworkshops, retreats samt anatomikurser for yogalærere.

Anne-Dorthe Nygaard Bertelsen Mobilnr. 2128 7292