

PARA *Apara*

ZERTIFIKAT

Barbara Sburny

hat die

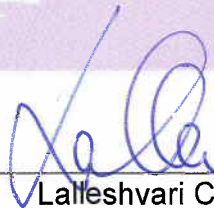
Hormonyoga Lehrerausbildung

mit Laleshvari C. Turske absolviert.

Ort: Stuttgart

Datum: 02.-07. Oktober 2014

(36 Stunden / 48 UE)



Laleshvari C. Turske

(Zertifizierte Anusara Yoga® Lehrerin, E-RYT 500 und
Hormonyoga-Lehrer-Ausbilderin)



ParApara UG – Karl-Liebknecht-Str. 29 - 10178 Berlin

www.para-apara.de - T: +49 30 4199 3517 - F: +49 30 4199 4389

Geschäftsführer: Veith Turske - HRB 122979 - Amtsgericht Berlin Charlottenburg

Barbara Sburny

hat vom 02. - 07. Oktober 2014 die Hormonyoga Lehrerinnenausbildung in Stuttgart absolviert.

Das Hormonyoga Lehrertraining umfasst einen zeitlichen Umfang von 36 Stunden (48 UE) und wurde von Laleshvari C. Turske (Zertifizierte Anusara Yoga® Lehrerin, E-RYT 500 und Hormonyoga-Lehrer-Ausbilderin) angeleitet.

Hormonyoga ist eine Form von Hatha Yoga. Es ist eine therapeutische Anwendung, die sich an Frauen ab 35 Jahren richtet. Das Hormonyoga Lehrertraining ist ein Lehrgang für Yogalehrerinnen, die bereits eine Yoga Lehrerausbildung abgeschlossen haben. Der Ausbildungszyklus beschäftigt sich mit einer Vertiefung für den Hormonyoga Therapie Unterricht und beinhaltet u. a. folgende Unterrichtsbereiche:

- Ethische Richtlinien für die Yogalehrerin
- Didaktik
- Anatomie der Atemmuskulatur, des Beckenbodens und des Bewegungsapparates
- Physiologie und Dysfunktion des Hormonhaushalts
- Pranayama: Nadi Atmung und Bandha Atmung
- Energielenkung
- Ausrichtungsprinzipien für die gesunde Asana Praxis
- Hilfsmittel und Hands-On
- Hormonyoga-Therapie bei körperlichen Problemen

Stuttgart, 07. Oktober 2014

