

Anita Schönholzer

KomplementärTherapeutin
mit eidgenössischem Diplom
Methode Yoga-Therapie
Ausbilderin mit eidge. Fachausweis

YOGA-Atelier

Hauptstrasse 25
8355 Aadorf

076 303 96 42

info@yoga-atelier.ch
www.yoga-atelier.ch



Seit 1994 besuche ich Yogakurse und mit dem Einzelunterricht (für regelmässiges Üben zu Hause) habe ich 1997 begonnen.

Die Ausbildung zur Yogalehrerin 2002 – 05 (Schweizer Yoga Zentrum, Grenchen) habe ich als dipl. Yogalehrerin YCH/EYU abgeschlossen. Seit 2003 unterrichte ich Yoga. Im 2010 habe ich die Weiterbildung für Yoga als Therapie absolviert. Nach dem Gleichwertigkeitsverfahren habe ich im Augst 2016 das eidgenössische Diplom Komplementär-Therapeutin Methode Yoga-Therapie erhalten.

Aktuell bilde ich mich weiter:

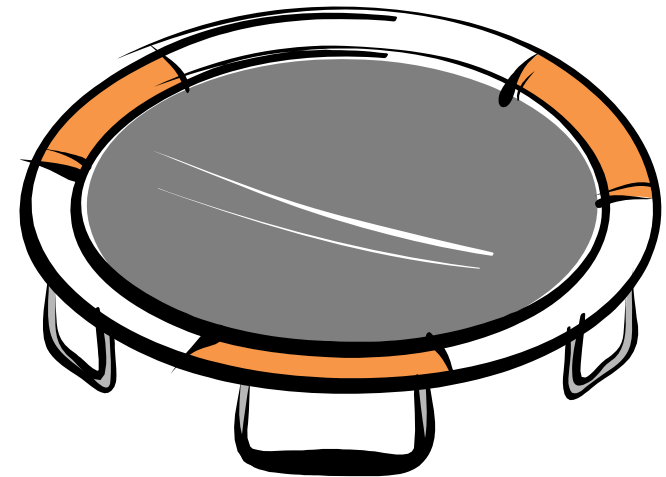
Yoga Supervision, Bhagavad Gita (Yogaphilosophie)

YOGA *Atelier*

ganzheitlich individuell

YOGA – Beckenboden

Samstag 16. November 19, 10:00 – 16:00 Uhr



- Beckenboden erspüren
- Stabilität und Lebendigkeit erleben
- Yogaübungen mit dem Beckenboden verfeinern

Der Beckenboden übt verschiedenen Funktionen aus. Damit er diese erfüllen kann, muss er sich an- und entspannen können. Wenn man seinen Beckenboden spüren und ansteuern kann, kann man ihn zur Stabilisierung des Rückens oder für mehr Lebendigkeit einsetzen.

Inhalt

Wir schauen uns den Aufbau und die Aufgaben des Beckenbodens an. Wir üben ihn gezielt in verschiedenen in Yoga-übungen einzusetzen und beobachten seine Wirkung auf die Lendenwirbelsäule und das Iliosakralgelenk (ISG).

An diesem Tag wechseln sich Yogasequenzen, Informationen und Aufgaben zum Thema (z.B. zu zweit) ab. Wir tauschen aus und geniessen den Tag.

Ziele

- den Beckenboden spüren und seine Funktionen verstehen
- Beckenboden in Yogaübungen einsetzen können, um den Rücken zu stabilisieren

Voraussetzungen

Interesse am Thema und an Yoga.
Nicht geeignet bei Inkontinenz oder nach der Geburt.

Teilnehmerzahl: 3 bis 8 Personen



Kursort: YOGA-Atelier, Hauptstrasse 25,
8355 Aadorf

Kosten: CHF 138.- Frühbucher bis 19. Oktober 19,
später CHF 148.-

Anmeldung: www.komplementär-workshops.ch

Weitere Kurse mit Wirkung finden Sie auf:

komplementär-workshops.ch
Gesundheit fördern
Persönlichkeit entwickeln

