



Zertifikat

Valentina Fratila

hat die Ausbildung zur

Yoga-Lehrerin

absolviert und die theoretische und praktische Abschlussprüfung erfolgreich bestanden.

Die Ausbildung wurde in der Sivananda-Tradition im Geist des klassischen und integralen Yoga abgehalten. Sie umfasst insgesamt 300 Stunden und entspricht dem Standard RYS-200 der Yoga Alliance.

Inhalte in Theorie und Philosophie: medizinische Grundlagen der Yoga-Praxis, Astrale Anatomie: Kundalini, Chakras, Nadis, Yoga-Psychologie und Ethik, Yoga-Philosophie, Planung und Aufbau von Yoga-Kursen, Unterrichtstechnik und Didaktik

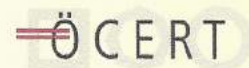
Inhalte in der Praxis: Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen), Yoga-Tiefenentspannung, Meditation, Mantras, Kirtan-Singen

Asato Ma Sat Gamaya
Tamaso Ma Jyotir Gamaya
Mrityor Ma Amritam Gamaya

Graz, am 24.6.2017

Sabine Gauri Borse
Yoga-Akademie Austria
Ausbildungsleiterin

Arjuna P. Nathschläger
Yoga-Akademie Austria
Institutsleiter



ॐ नमः शिवाय



Zertifikat

Ing. Valentina Harich

hat die Ausbildung zur

Senioren-yoga-Lehrerin

absolviert und die theoretische und praktische Abschlussprüfung erfolgreich bestanden.

Diese Ausbildung befähigt zum Anleiten von Yoga-Unterricht für Senioren und umfasst 22 Unterrichtsstunden.

Inhalte der Ausbildung:

Anpassen der Yoga-Stellungen an die Möglichkeiten älterer Menschen – Yoga als Unterstützung bei altersbedingten Beschwerden – Sicherheit im Umgang mit altersspezifischen Krankheitsbildern – Förderung von Gleichgewicht und Koordination – Umgang mit Alter, Krankheit und Schmerz – Yoga am Stuhl – Übungen und Tipps für den Alltag – Aufbau und Gestaltung von Senioren-yoga-Kursen.

Asato Ma Sat Gamaya
Tamaso Ma Jyotir Gamaya
Mriyoy Ma Amritam Gamaya

Graz, am 15.12.2019

Dr. Gilda Wüst
Yoga-Akademie Austria
Ausbildungsleiterin

Arjuna P. Nathschläger
Yoga-Akademie Austria
Institutsleiter



ॐ नमः शिवाय