



Lehrinhalt

Yoga Trainer/-in

Modul 1 - Die Geschichte des Yoga

Modul 2 - Die Grundprinzipien des Yoga

Modul 3 - Atemtechnik

Modul 4 - 10 Grundregeln im Yoga

Modul 5 - Entspannungstechniken

Modul 6 - Yoga Praxis

Modul 7 – Praxis

Modul 8 – Abschlussprüfung/Hausaufgabe