

Zertifikat

Private Yoga Teacher

KATHARINA SCHMITT

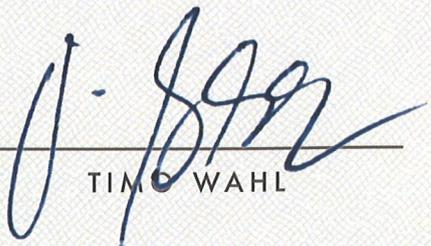
hat erfolgreich ihre 75 Stunden umfassende Ausbildung 'Private Yoga Teacher' mit Manuela Huber abgeschlossen.

Inhalte:

- *Didaktik & Methodik des Personal Trainings*
- *Bedarfsanalyse, Anamnese des Kunden auf Grundlage des sogenannten Body Readings*
- *Entwicklung von Stundenkonzepten auf Bedarf des Kunden orientiert*
- *Üben von Stundenkonzepten mit unterschiedlichen Schwerpunkten, sowohl aktivierend/stabilisierend wie auch restaurativ/entspannend*
- *Einsatz von Hilfsmitteln, Pranayama und Elementen aus Yoga, Pilates und anderen Bewegungslehren*
- *Erlernen und Anwenden von Assists mit und ohne Hilfsmittel ausgerichtet auf die speziellen Bedarfe des Kunden*
- *Üben und Anwenden von modifizierten Yoga-Asanas und anderen Übungen auf den jeweils individuellen Körper*
- *Gruppenarbeit in Simulation 1:1 Training*
- *Rolle des Lehrers im 1:1 Training, Persönlichkeitsentwicklung*
- *Marketing und neue Medien, Platzierung als Personal Trainer, rechtliche Grundlagen*

10.10.2021

DATUM


TIMO WAHL



REGISTERED SCHOOL