



WAY

Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

Lehrgangs-Basiszertifikat

Yogatherapie/ Personaltrainer 100h

Anja Wiegand

hat erfolgreich an dem Zertifikatslehrgang WAY Yoga
Personaltrainer 100h teilgenommen.

Die Entwicklung des Lehrgangskonzeptes erfolgte durch
WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche
Gesundheit nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Der lehrgangsinterne Test wurde mit Erfolg nachgewiesen.
Dieses Zertifikat trägt die Nummer 000212.

Die Weiterbildung fand in der Zeit vom 16.03. bis 23.03.2019
statt.

Marion Neises, Geschäftsleitung
E-RYT500

Wiesbaden, den 23.03.2019



WAY

Europäische Akademie für **Yoga** und ganzheitliche Gesundheit

Die Ausbildung umfasste 90 Präsenzstunden und 10 Stunden Hausaufgaben. Folgende Themen wurden unterrichtet:

- Einführung in das Yoga Personaltraining
- Unterschiede Personaltraining/Yogatherapie
- Der Erfassungsbogen als Grundlage für ein Personaltraining/Yogatherapie
- Konzepterstellung für ein Personaltraining/Yogatherapie
- Aufbau eines Personaltrainings/einer yogatherapeutischen Stunde
- Yoga für den Rücken
 - Anatomie Wirbelsäule, Rückenmuskulatur
- Anatomie: Bewegungsapparat – Skelett und Muskeln
 - Anatomie Fuß, Knie, Hüfte
- Yoga bei Atemwegserkrankungen
 - Einführung in das Atemsystem
 - Krankheitslehre Atemsystem
- Krankheitslehre: Krankheiten des Bewegungsapparates
- Fortgeschrittene Meditationsformen, Mudren, Mantren
- Einführung in die Upanishaden
- Fortgeschrittene Asanakunde