

STEFANIE AREND  
**YIN YOGA**

www.yinyoga.de

*You are unique!*

**Teilnahmebestätigung  
über Yin-Yoga-Ausbildung Basis (Teil I)**

**ANJA VÖLLINGS**

hat erfolgreich an einer Yin-Yoga-Ausbildung mit 25 Unterrichtsstunden unter Leitung von Stefanie Arend teilgenommen.

Inhalte Basis-Ausbildung Yin Yoga, Anatomie, Sequenzen und Meridiane:

- 2 ausgedehnte Yin-Yoga-Sequenzen Praxis
- Yin Yoga und die individuelle Anatomie des Körpers (speziell Oberkörper)
- Yin Yoga und Schmerzentwicklung durch Fasziendehnung
- Einsatz von Hilfsmitteln im Yin Yoga und alternative Positionen
- Sinnvoller Aufbau von Sequenzen
- Yin Yoga und Meridiane
- Raum für offene Fragen

Wiehl, 16. Mai 2021

**yogability**

Yogability UG (haftungsbegrenzt)  
Teacher & Workshop Agentur - Ashtanga Yogastudio  
Auf dem Schnee 16 • 51111 Wiehl  
T +49 (0)2330 8918779 • F +49 (0)2330 8918779  
hello@yogability.de • www.yogability.de

*Stefanie Arend*

STEFANIE AREND (Yoga Alliance E-RYT 500)