

ZERTIFIKAT

ÜBER DEN ERFOLGREICHEN
ABSCHLUSS DES KURSES

TRAINER/IN FÜR
YIN YOGA

Helena Schimrosczik

Diese Ausbildung umfasste folgende Schwerpunkte:

- Herkunft und Grundlagen Yin Yoga
- Die fünf Elemente
- Das Prinzip des Yin und Yang
- Meridiane und Organpaare
- Meditation
- Yin und Yang Asanas im Detail
- Pranayama
- Methodik und Didaktik im Kursaufbau

Dieser Kurs entspricht 30 Stunden.

31. JULI 2024



Swamini Peggy



Swami Jörg

YOGA
AKADEMIE
ENTFALTE DEIN POTENZIAL



CERTIFICATE

WE HEREBY CERTIFY THE SUCCESSFUL
COMPLETION OF THE COURSE

TRAINER FOR YIN YOGA

Helena Schimrosczik

This training covered the following key points:

- Origin and basics of Yin Yoga
- The five elements
- The principle of Yin and Yang
- Meridians and organ pairs
- meditation
- Yin and Yang asanas in detail
- Pranayama
- Methodology and didactics in course structure

This course corresponds to 30 hrs.

JULY 31, 2024



Swamini Peggy



Swami Jörg

YOGA
AKADEMIE
ENTFALTE DEIN POTENZIAL

