

Aus-/Weiterbildung bzw. Teacher Training zum Vinyasa Flow mit Jasemin Cloßmann



Vinyasa Flow Yoga ist eine kreative und dynamische Form des Hatha-Yoga. Dieser Yogastil verbindet Atmung und Bewegung zu einem fließenden Erleben. Der Fokus liegt auf präziser Ausrichtung der Asanas in einem harmonischen Bewegungsablauf. Dabei sind auch Körper- und Atemübungen mit eingebunden.

Im Mittelpunkt der Vinyasa-Flow-Ausbildung steht für die erfahrene Yogalehrerin Jasemin Cloßmann die präzise Ansage der fließend ausgeführten Asanas. Sie erklärt, unterstützt und leitet die Übungen bis hin zur kreativen Umsetzung eigener Flows.

Auch Inspirationen für die konzentrierte Ausführung bis zur synchronen Verbindung von Atem und Bewegung, sodass der Praktizierende mehr und mehr in den Zustand einer Bewegungsmeditation findet.

**Die Ausbildung
umfasst 2 Wochenenden:**

21. – 22. Januar 2023

18. – 19. Februar 2023

Kosten: 599,- €

Umfang: 40 Unterrichtseinheiten

Veranstaltungsort:

AUDE VIVERE

Bergische Straße 2 | 42781 Haan

Fon: 02129-94 84 16 | Mobil: 01525-376 29 27

Mail: info@aude-vivere.de

Home: www.aude-vivere.de | www.aude-vivere-akademie.de

