

ZERTIFIKAT

Miriam Lütjen

hat an der DTB-Ausbildung zur

DTB-Yogalehrerin

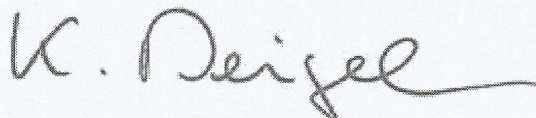
beim VTF-Bildungswerk in Hamburg
erfolgreich teilgenommen.

Inhalte:

- Alle Inhalte der DTB-Kursleiter-Yoga-Ausbildung oder Gleichwertiges (s. gesondertes Zertifikat)
 - Pranayama: Samana-, Langhana-, Brmhana-betont
 - Bedeutung und Techniken von Kumbhaka (Atemleere/Atemfülle)
 - Bandhas (Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha, Maha Bandha)
 - Mudra (die großen Siegel)
- Feinstoffphysiologie: Pancha Kosha (5 Hüllen) und Pancha Prana Vayu
 - Vertiefung von Energiefluss und Üben von Energielenkung
 - Standhaltungen und Rotationen
 - fortgeschrittene Balancehaltungen
 - Kraft- und Stützübungen
 - komplexe Karana-Varianten
 - Heldenserie
 - Einführung in die Bhagavadgita
 - Entspannung und Meditation
 - allgemeine Formen der Unterstützung (Hilfsmittel, Berührung, verbale Anleitung)
 - intensive Asanapraxis
 - Formen der Partnerarbeit (beide aktiv/aktiv-passiv)
 - Energie- und Sensibilisierungsübungen

Die Ausbildung umfasste insgesamt 200 Lerneinheiten
und wurde mit der Supervision am 13. Juni 2015
in Hamburg erfolgreich abgeschlossen.

Leitung: Sabine Boesinger, Martina Mittag



Karen Beigel
VTF Bildungswerk Hamburg

Das Zertifikat ist gültig bis zum 31.12.2019 muss
alle 2 Jahre mit 8 LE verlängert werden.