Themenkatalog für Lehrauftritt Zertifizierte:r Yogalehrer:in (ZYL NEU)



A) Kategorie - Anatomie Becken/Beine/Rumpf/Schultern/Nacken

Thema Musculus Piriformis Thema Musculus Psoas Major Thema Musculus Quadrizeps Femoris

Thema Musculus Quadratus Lumborum Thema Musculus Rectus Abdominis Thema Musculus Latissimus Dorsi

Thema Musculus Deltoideus Thema Musculus Sterncleidomastoideus Thema Musculus Trapezius

B) Kategorie - Chakren

Thema Muladhara Chakra Thema Svadhisthana Chakra Thema Manipura Chakra

Thema Anahata Chakra Thema Vishudda Chakra Thema Ajna und Sahasrara Chakra

C) Kategorie - Ayurvedische Doshas

Thema Vata Dosha Thema Pitta Dosha Thema Kapha Dosha

D) Kategorie - Yoga für spezielle Bedürfnisse

Thema Person mit 50 Jahren kann einen Arm nicht belasten Thema Person mit 50 Jahren kann sich nicht auf die Matte allein setzen Thema Senioren Yoga - Teilnehmer Gruppe mit über 80 Jahren