



#### 4. Körperhaltungen (Asanas)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 5. Atemübungen (Pranayama)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 6. Spiele zwischen der Yogapraxis

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 7. Entspannungstechniken

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

8. Was für welche Altersgruppe? – Und Kontraindikationen (Exemplarisch)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Alles theoretisch besprochene und praktisch Geübte kann von Ihnen in dieser Art angewendet werden.

Es ersetzt keine Yogalehrer Ausbildung.

Haben Sie Interesse an mehr?

Ich komme gerne zu Ihnen an die Schule, den Hort.

Sie können bei mir weitere Praxis erlernen

(Kleine Praxis Sequenzen und auch komplette Ausbildungen – Business Yoga, Hatha Yoga, Hormon Yoga, Yin Yoga – mit Meridianlehre).

Einen kleinen Einblick finden Sie auf meiner Homepage [www.HeldenYoga.com](http://www.HeldenYoga.com)