

# 8342 Meridiane und Yoga

## Refreshing für Rezertifizierung

Dieses Seminar dient als Refreshing Veranstaltung für die Rezertifizierung zum/zur Yogalehrer:in!

### Die Trainingsinhalte:

- In dieser Auffrischung wenden wir uns den Meridianen im Yoga zu.
- Schritt für Schritt erarbeiten wir die 5 Elemente, und den Kreislauf der Meridiane.
- Verbindung der Meridiane mit den Körpersystemen und Organen, wie Verdauung, der Magen, die Lunge und Atmung.
- Welche Asanas und Atemübungen passen zu den Meridianen.
- Über welche Gefühle drücken sich bei mangelnder Energie die Meridiane aus.
- Wie erkenne ich einen Mangel, und wie kann ich diese mit Yogatechniken harmonisieren.
- Welcher Meridian ist verbunden mit welchen Muskeln.
- Dehnen und stärken der Meridianmuskeln

### Die Zielgruppe:

- Zertifizierte/r Yogalehrer:in
- Interessierte Personen

### Mitzubringen:

- Dicke Yogamatte



Kursbuchung und weitere Details unter **8342** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)