

SPORTIF

**IF, YOU
LIKE TO
YOGA**

SPORTIF YOGA-WEITERBILDUNG

2021 IN GRAZ

MIT DEN ERFAHRENEN YOGA-TRAINERINNEN
EVA-MARIA FLUCHER UND PETRA WERNER



Unsere SPORTif Top 5 Gründe für Yoga:

- Gesund durch Yoga: Mehr Energie und weniger Stress
- Detox-Wirkung: Yoga entgiftet
- Yoga macht fit: Stärkung der Muskulatur
- Yoga dehnt Muskeln und mobilisiert die Wirbelsäule – und kann so gegen Schmerzen helfen
- Psychische Wirkung von Yoga: Entspannt, happy und selbstbewusst



Du bist Yoga/Fitness/Aerobictrainer, Therapeut, Masseur oder Körperarbeiter? Du willst dein Portfolio, deinen Werkzeugkoffer erweitern?

Lerne in 3 Tagen energiegeladene Body & Mind YOGA-Stundenkonzepte für deine Kunden von heute und morgen kennen. Oder mach dir selbst ein Geschenk und gönne dir die Body & Mind – Weiterbildung als persönliches Yoga-Retreat-Wochenende für deine Weiterentwicklung.

Was erwartet dich?

- 3 TAGE Yoga-Weiterbildung.
- Du erhältst eine ganzheitliche Body & Mind Weiterbildung und lernst, wie du deine Kunden, Klienten und Gäste kompetent und sicher durch eine Yogastunde führen kannst.
- Wenn du dir selbst damit ein Geschenk machst und (noch) keine Trainerin bist oder Yoga einfach besser kennen lernen möchtest: genieße 3 Tage Yoga – ganzheitlich begleitet und nimm dir diese Yoga-Stunden für deinen Alltag mit – für mehr Beweglichkeit, Flexibilität & Lebensfreude.
- Dieser Body & Mind Workshop ist auch für Yogis und Yoginis geeignet, die ihre eigene Praxis vertiefen und verfeinern möchten.

Detailprogramm der SPORTif Yoga- Weiterbildung:

Freitag: 13:00 Uhr – 20:00 Uhr

Yogapraxis

Erstes Stundenkonzept

Analyse und Ausarbeitung des ersten
Stundenkonzeptes mit Ausrichtung, Assists,
Text und Musikbesprechung.

Was ist Yoga – Was bewirkt es?

Samstag: 8:00 Uhr – 17:00 Uhr

Yogapraxis

Zweites Stundenkonzept

Analyse und Ausarbeitung des zweiten
Stundenkonzeptes mit Ausrichtung, Assists,
Text und Musikbesprechung.

Sonntag: 09:00 Uhr – 16:00 Uhr

Yogapraxis

Drittes Stundenkonzept

Analyse und Ausarbeitung des dritten
Stundenkonzeptes mit Ausrichtung, Assists,
Text und Musikbesprechung.

Was ist wichtig – Verletzungsgefahr.

Worauf musst du achten.



ENERGIEAUSGLEICH für die Weiterbildung:

580 EURO

**ANMELDUNG & mehr Infos: per Email an
tanja@sportif.at**



DOZENTEN - AUSBILDNERINNEN

**Petra WERNER und
Eva-Maria FLUCHER**

**Follow your heart –
but take your brain with you**

Petra Werner – www.fokusleben.at

Eva-Maria FLUCHER – www.do-yoga.at

Termine & Ort

- Frühjahr: 12.-14. März 2021
- Herbst: 29.-31. Oktober 2021 (Alternative wegen COVID19)
- ASVÖ-Halle Graz
Herrgottwiesgasse 260
8055 Graz
- Bei Anreise mit dem Auto: kostenlose
Parkplätze
- Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:
über die Strassenbahnlinie 5,
Station Maut Puntigam