



Seminarbestätigung

Herr/Frau **Joachim Räuber**

hat am 30.04. und 01.05.2016 in 77815 Bühl, im Kloster Maria Hilf, Carl-Netter Str.7,

innerhalb der Yogalehrer-Ausbildung an folgendem Baustein teilgenommen.

Anatomie und Physiologie

Inhalte:

- Einführung in die Anatomie und Physiologie des Menschen: Die Körpersysteme, die in Bewegungs- und Entspannungskursen angesprochen werden: Gewebsarten, Muskel-, Skelett-, Atem-, Kreislauf- und Nervensystem.
- Wie Bewegung und Entspannung auf den Menschen wirkt.
- Was Kursleiter von Bewegungs- und Entspannungskursen beachten sollten, z.B. Wahrnehmung von körperlichen und psychischen Grenzen.
- Verletzungen am Muskel- und Skelettsystem und Umgang bei Unwohlsein, Krämpfen und Schwindel.....
- Absicherungen bei Handicaps, bei Einnahme von Medikamenten, körperlichen und psychischen Problemen.
- Was ist Prävention?
- Das Erlernen einer Yogaübungsreihe.

Präsenzunterricht: 17 UE (eine UE= 45 Minuten)

Referenten:

Michael Salbert
Physiotherapeut

Ursula Salbert
Yogalehrerin