



Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer / -innen e.V. (BYV)
European Federation of Yoga Teachers Associations (EFYTA)
Niddastr. 76, 60329 Frankfurt; www.yoga-vidya.de; info@yoga-vidya.de

Zertifikat

Diana Wernicke

geboren am 28.06.1983 in Leipzig

hat an der „Faszien Yoga Trainer Ausbildung“ des
Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/-innen e.V. (BYV)
im Haus Yoga Vidya erfolgreich teilgenommen.

Dieses Zeugnis berechtigt zur Führung des Titels

Faszien Yoga Trainerin (BYV)

Die Ausbildung umfasste 60 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten)
zu folgenden Themen:

Theorie:

- Neue Erkenntnisse aus der Faszienforschung.
- Wie wird Bindegewebe kräftig und belastbar?
- Wie bleibt Bindegewebe bis ins Alter geschmeidig und elastisch?
- Faszien als unser größtes Sinnesorgan,
- das neue Modell vom Körpernetzwerk („Tensegrity“),
- die 4 Teile des myofaszialen Trainings: Beleben-Dehnen-Federn-Spüren.

Praxis:

- praktisches Üben und Erleben der vier Teile des Faszien-Trainings,
- fasziengerechte Variationen und Abwandlung der Yoga Vidya Grundreihe,
- sinnvolle Übungsabläufe und Integrationsmöglichkeiten für den Yoga-Unterricht.

Oberlehr, 29. September 2017

Brigitta Kraus

Brigitta Kraus
Ausbildungsleiterin

Eileen Müller

Eileen Müller
Stellvertretende Leiterin des
Hauses Yoga Vidya Westerwald