



ZERTIFIKAT

Dieses Zertifikat bestätigt, dass

an folgendem Training teilgenommen hat.

Ort und Datum des Trainings



A handwritten signature in a cursive script, reading 'Wanda Badwal'.

Wanda Badwal • Lead Trainer



WAY



Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

WAY-Zertifikat **Hatha/Vinyasa Yogalehrer*in** **200h/AYA**

Lisa Anebad

hat erfolgreich an dem WAY Zertifikatslehrgang Hatha/Vinyasa Yogalehrer/in 200h nach den Richtlinien der American Yoga Alliance teilgenommen.

Die Entwicklung des Ausbildungskonzeptes erfolgte durch WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die WAY Akademien sind nach §6 Absatz 1 WBLVO M-V staatlich anerkannt.

Die lehrgangsinterne Prüfung wurde mit Erfolg nachgewiesen. Das Zertifikat trägt die Nummer 1171-0858.


Marion Neises, Geschäftsleitung
E-RYT500 Wiesbaden, den 19.10.2023



WAY

Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

Ausbildungsinhalte

Die Ausbildung umfasste 180 Unterrichtseinheiten von 45 Minuten und 20 Stunden Hausaufgaben. Abschluss der Ausbildung bildete eine 45-minütige Lehrprobe, eine Ausarbeitung einer Yogastunde und die Beantwortung eines Fragekataloges, sowie ein Referat zur Hatha Yoga Pradipika und zum Yoga Sutra. Bestandteil dieses Zertifikates ist das WAY Zertifikat Yogalehrer/in 100h.

Folgende Themen wurden unterrichtet:

- Hatha Yoga nach Yesudian für Anfänger und Mittelstufe
- Vinyasa Yoga & Hatha Yoga Flow für Anfänger und Mittelstufe
- Fortgeschrittenes Alignment und Ausrichtungsprinzipien auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene
- Aufwärmtechniken im Yoga
- Stundenaufbau, Sequencing und Kursplanung
- Ursprung und Geschichte des Yoga
- Philosophie des Yoga / Hatha Yoga Pradipika & Yoga Sutra
- Meditation, Konzentration, Entspannungsverfahren
- Anatomie und Physiologie nach dem 7 Ebenen Ansatz von Marion Neises
- Psychologie und Pädagogik des Yoga
- Atemphysiologie und Pranayama-Techniken
- Chakren Arbeit & Energetische Anatomie
- Yoga und der Einsatz der Stimme
- Mantren und Mudren
- Yoga und Business - Wie komme ich in den Markt?
- Yoga und Ernährung
- Einführung in die Progressive Muskelentspannung
- Einführung in die Yoga-Therapie

ZERTIFIKAT
für die erfolgreiche Teilnahme

Dieses Zertifikat bestätigt, dass

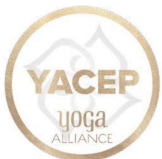
Lisa Anebad

an folgendem Training teilgenommen hat.

16 Std. Ayurveda & Sequencing - Yoga für die Doshas

Online, 17.-24.05.2024

Ort und Datum des Trainings



Wanda Badwal

Wanda Badwal • Lead Trainer



WAY

Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

WAY-Zertifikat

Yogatherapeutische/r Berater/in

Bewegungsapparat | 100h / Personaltrainer/in

Lisa Anebad

hat erfolgreich an dem WAY Zertifikatslehrgang Yoga Personaltrainer/in / Yogatherapeutische/r Berater/in - Bewegungsapparat 100h teilgenommen.

Die Entwicklung des Lehrgangskonzeptes erfolgte durch WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die WAY Akademien sind nach §6 Absatz 1 WBLVO M-V staatlich anerkannt.

Die lehrgangsinterne Prüfung wurde mit Erfolg nachgewiesen. Das Zertifikat trägt die Nummer 1218-0858.



Marion Neises, Geschäftsleitung
E-RYT500 Wiesbaden, den 19.10.2024



WAY

Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

Ausbildungsinhalte

Die Ausbildung umfasste 100 Unterrichtseinheiten von 45 Minuten.

Folgende Themen wurden unterrichtet:

- Einführung in die Yogatherapie / Personaltraining
- Unterschied Yogatherapie / Personaltraining
- Aufbau yogatherapeutische Stunde
- Aufbau Personaltraining
- Einführung in die Körpersysteme
- Arbeiten mit dem Anamnesebogen
- Medizinische Grundlagen
- Aufbau der menschlichen Zelle
- Bewegungsapparat - Skelett
- Bewegungsapparat - Muskeln
- Bewegungsapparat - Faszien
- Krankheiten des Bewegungsapparats
- Atemphysiologie und Pranayama
- Fortgeschrittene Meditation
- Energielchre und Entspannungsverfahren
- Einführung in die Upanishaden
- Mudras und Mantren
- Yogatherapeutische Reihe für den Rücken
- Yogatherapeutische Reihe für Atemwegserkrankungen