

Zwangerschapsyoga docent opleiding

Opleidingsdata:

26 februari 2012; 11.15 – 16.00u

4 maart 2012; 11.15 – 16.00u

18 maart 2012; 11.15 – 16.00u

Voor wie:

Voor alle (aanstaande) docenten die momenteel bezig zijn met een hatha yoga opleiding of al een opleiding hebben afgerond. Indien je nog niet hebt deelgenomen aan een opleiding, informeer dan naar de mogelijkheden.

Wat leer je:

- Veel houdingen die geschikt zijn tijdens de zwangerschap
- Welke houdingen juist niet geschikt zijn
- De theoretische achtergrond die inzicht geeft in de veilige en onveilige houdingen
- Hoe kun je de overgangen op een veilige manier realiseren
- Wat zijn de veranderingen tijdens een zwangerschap
- Specifieke adem oefeningen
- Blessures tijdens de zwangerschap en hoe kun je deze opvangen/ verminderen
- Anatomie van bekken en rug
- Informatie over de trimesters en bevalling
- Aangepaste zonnegroet
- En andere relevantie informatie

Deze cursus wordt afgesloten met een examen dat bestaat uit het geven van een deel van een les zwangerschapsyoga. Dit lesgeven wordt gedaan op de laatste lesdag, of op een later gekozen tijdstip. Na het succesvol afronden van het examen ontvangt de deelnemer een diploma.

Prijs: € 290- (incl. diploma en 19% BTW)

Opgeven via: info@yogadocentopleiding.nl