



Zertifikat

Hiermit bestätigen wir, dass

Sabine Rosenlehner

erfolgreich an der Grund- und Aufbauausbildung zur

Yoga-Lehrerin YZN

teilgenommen und die Abschlussprüfung bestanden hat.
Frau Sabine Rosenlehner ist befähigt, Yoga mit ganzheitlichem Ansatz
im Einzel- und Gruppenunterricht zu vermitteln.

Die 4-jährige Ausbildung umfasste 530 Unterrichtsstunden inkl.
50 Stunden Gruppenarbeit unter Supervision mit folgenden Schwerpunkten:

- | | |
|--------------------|--|
| Asanas | Medizinische Grundlagen, Grundlagen der Anatomie, Hatha-Yoga, die Ausführung und die Wirkung der Körperübungen auf ganzheitlicher Ebene |
| Pranayama | Der Atem und seine Bedeutung für die Energie und die Gesundheit, Vermittlung der Pranayama Übungen im Unterricht |
| Philosophie | Die Quellentexte des Yoga, die Yoga Sutras von Patanjali, die praktische Umsetzung der Yogaphilosophie im Alltag, spirituelle Lebensgestaltung |
| Meditation | Die tiefe Erfahrung des Seins, Anleitung der Yoga-Meditation im Unterricht |
| Pädagogik | Unterrichtspraktische Leitlinien der Vermittlung des Yoga im Einzel- oder Gruppenunterricht, Didaktik, Methodik |

Berg/Nürnberg, 24. Februar 2018

Ruth Elisa Roth

Ausbildungsleitung

Sonja Winter

Würrichter Seminare
Würricht 2
92348 Berg

in Kooperation mit

Yoga-Zentrum Nürnberg e.V.
Rosenaustraße 9
90429 Nürnberg