



Institut für Yoga Kurse und Ausbildungen

# Zertifikat

**Anja Gretzschel**

hat die zweijährige anerkannte Weiterbildung zur

**Yogalehrerin**

erfolgreich absolviert.

Anja Gretzschel hat an allen Ausbildungsseminaren mit insgesamt 500 Stunden teilgenommen und die Abschlussprüfung erfolgreich bestanden.

Dieses Zertifikat ist nach den Richtlinien des BdfY ausgerichtet und berechtigt zum Unterrichten von Hatha-Yoga.

Wir wünschen viel Erfolg und alles Gute auf dem weiteren Yoga-Weg!

Marburg, 17.01.2016

**Werner Hölling**

Yoga Balance

**Michael Örs**

Yoga Akademie Freiburg

### **Dauer der Ausbildung:**

Frau Anja Gretzschel, geboren am 15.06.1966, hat von Februar 2014 bis Januar 2016 an der berufsbegleitenden Aus- und Weiterbildung zur Yogalehrerin teilgenommen. Die Dauer der Ausbildung betrug 2 Jahre und hatte einen Umfang von 500 Stunden.

### **Themen der Ausbildung:**

- + Philosophie des Yoga
- + Anatomie des menschlichen Körpers
- + Anatomiemodelle im Hatha Yoga
- + Yogatherapie (Yoga bei Beschwerden)
- + Geistig seelische Dimension des Yoga
- + Einführung in bekannte Yogastile
- + Atemtechniken
- + Persönliche Studien- und Lernzeit
- + Didaktik des Yogaunterrichtens
- + Übungsfolgen
- + Ausführliche und intensive Praxis

### **Prüfung:**

- + Vierstündige Klausur
- + Prüfungsstunde
- + Vortrag zu selbstgewähltem Thema aus Ausbildungsinhalten