



Programma Yin Yoga & Mindfulness 100 hrs

Datum	Ochtendprogramma	Middagprogramma
23-8	<ul style="list-style-type: none"> • Introductie programma • Mindfulness Sessie 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Principes van Yin Yoga beoefening • Yin Yoga les
24-8	<ul style="list-style-type: none"> • Definiëring van Yin Yoga • Mindfulness Sessie 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Anatomie & Fysiologie • Yin Yoga les
25-8	<ul style="list-style-type: none"> • De beoefening van Yin Yoga • Mindfulness Sessie 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Anatomy & Fysiologie • Yin Yoga les
26-8	<ul style="list-style-type: none"> • Pranayama • Mindfulness Sessie 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Yin Yoga les extended
30-8	<ul style="list-style-type: none"> • Pranayama • Mindfulness Sessie 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Functie & groepering van poses (asana's)
31-8	<ul style="list-style-type: none"> • Meridianen • Mindfulness Sessie 6 	<ul style="list-style-type: none"> • Functie & groepering van poses (asana's) (energetisch)
01-09	<ul style="list-style-type: none"> • Yin/Yang en de 5 elementen • Mindfulness Sessie 7 	<ul style="list-style-type: none"> • Asana's en aanpassingen • Yin Yoga les
02-09	<ul style="list-style-type: none"> • Lesopbouw • Mindfulness Sessie 8 	<ul style="list-style-type: none"> • Persoonlijke beoefening
06-09	<ul style="list-style-type: none"> • Persoonlijke beoefening 	<ul style="list-style-type: none"> • Persoonlijke beoefening
07-09	<ul style="list-style-type: none"> • Les geven in praktijk 	<ul style="list-style-type: none"> • Les geven in praktijk