

# diplom

Carrara Bernadette

hat die Safs Group Fitness Advanced Ausbildung absolviert und die Prüfung mit Erfolg bestanden.

## Power-Yoga Instructor

Der Power-Yoga Instructor trainiert mit den TeilnehmerInnen intensiv Beweglichkeit, funktionelle Kraft und Koordination und unterrichtet ein ganzheitlich ausgerichtetes Workout.  
Der Power-Yoga Instructor kann Power-Yoga Choreographien zusammenstellen, die wichtigsten Elemente kompetent vermitteln und unterrichtet mit erprobten Bausteinen fließende und unterhaltende Choreographien.

Oktober 2003

Abschlussdatum

Zürich

Ort

SAFS Schulsekretariat

SAFS Geschäftsführer


### Ausbildungsinhalte

Theoretische Grundlagen zu Yoga Haltungen  
Die wichtigsten Haltungen der verschiedenen Yoga Stile

Atmung und Entspannung

Unterricht und Organisation im Fitnesscenter  
Tipps und Tricks zu Choreographien

Die Rolle der Meditation im Group Fitness, Power-Yoga  
Die Arbeit mit speziellen TeilnehmerInnen z.B. Schwangere oder Senioren



SAFS Geschäftsführer

SAFS Schulsekretariat

Ort

Abschlussdatum

