TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Angela Borwitzky

hat vom 2. bis 4. Oktober 2026 an der Fortbildung

Die Grundlagen – das logische Gerüst

Modul 1 des 1 x 1 der Yogatherapie

mit einem Umfang von 20 UE teilgenommen. Neben dem Präsenzunterricht in Hamburg und dem Live-Online-Mentoring wurde die Fortbildung durch ein begleitendes E-Learning zur Nachbearbeitung und Vertiefung ergänzt.

Folgende Themenkomplexe waren Bestandteil der Fortbildung:

- Grundlagen, Prinzipien, Anforderungen und Grenzen der Yogatherapie
- Stütz- und Bewegungsapparat: Funktionen und Eigenschaften der verschiedenen Gewebearten, Gelenke und der Wirbelsäule
- Neurowissenschaftliche Grundlagen: Zusammenhänge zwischen Körper und Geist, Stresserleben und Körperwahrnehmung
- Degenerative und altersassoziierte Veränderungen sowie deren Auswirkungen auf Körper und Gesundheit
- Konkrete Gestaltungsimpulse für die yogatherapeutische Praxis

Wedel, den 12.11.2026

Ort / Datum

B. Lenarz

Fortbildungsleitung: Birgit Lenarz

Birgit Lenarz • Heilpraktikerin und Yogalehrerin Elbstraße 10 a • 22880 Wedel • +49 4103 12 10 367
www.yoga-und-meditation.org • info@yoga-und-meditation.org