

maHapRana[®]

I N S T I T U T

Meret und Richard Hackenberg

Ornella Gafus

hat am 33 Stunden Hatha Yoga Fortbildungsmodul des
Mahaprana Instituts

**Yoga als Prävention und Therapie
Modul 1 - Anatomie**

vom 13. – 16. Mai 2021 im mit Erfolg teilgenommen.

Themen:

Anamnese von Haltungsmustern, Fehlstellungen und Muskeldysbalancen.
Strukturelle Anatomie, Muskel- und Gelenksmechanik.

Krankheiten des Bewegungsapparates.

Yoga Übungsreihen für Knie, unterer Rücken, Schulter und Nacken.

Komplexe Yoga Anatomie und Zusammenhänge zwischen Beckenboden,
Bauchmuskulatur, Zwerchfell und Atemmechanik.

Erstellung einer persönlichen präventiven, anatomisch begründeten
Übungsreihe zur Verbesserung von Stabilität *und* Mobilität im
Bewegungsapparat.



Richard Hackenberg
Mahaprana Institut

München, den 16. Mai 2021