



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

Yoga für die Faszien – dehne und belebe die Faszien und spüre neue Lebenskraft in Dir!

Der Begriff Faszie kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie Band oder auch Bandage. Er bezeichnet die Weichteil-Komponenten unseres Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen. Hierzu gehören insbesondere Gelenk- und Organkapseln, Sehnenplatten, Bänder, Sehnen. Faszien können verkleben und unelastisch werden. Schmerzen sind die Folge. Yoga für die Faszien belebt und entspannt zugleich! Yoga für die Faszien ermöglicht, die Signale des Körpers besser kennen und verstehen zu lernen. Faszien mögen Abwechslung! Dehnen, Spüren, Federn und Beleben sind Elemente, denen in diesem speziellen Yogatraining vorrangig Raum gegeben wird. Der Körper wird geschmeidiger, aber auch der Geist „dehnt sich“ und wird durchlässiger.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie verschiedene Elemente von Yoga mit dem Schwerpunkt Faszien kennen und diese in den eigenen Alltag zu integrieren. Je nach Wetterlage und Programmablauf wird draußen auf den Wiesen am See oder im luftigen Yoga-Raum in der Akademie praktiziert.

Bitte bringen eine bequeme Leggings, T-Shirt und Pulli zum Überziehen, warme Socken mit. Wer bereits eine Faszienrolle besitzt, bitte mitbringen.

Termin: 01.11. – 05.11.2021

Leitung: Silke Bausch, zertifizierte Yogalehrerin

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag	Ankommen und entspannen! Was ist Yoga?	
15.30 – 17.00	Begrüßung und Vorstellungsrunde Allgemeine Informationen zum Ablauf der Woche Einführung: „Was ist Yoga? Was kann ich mir mit Yoga Gutes tun? Erste Einführung in das Fasziennyoga.	2
17.00 – 18.30	Praxis: Leichtes Yoga zum Aufwärmen. Welcher Fasziientyp bist du? Der Faszien-Typen-Test	2
18.30 - 19.15	Abendbrot	
19.00 - 20.00	Einzelgespräche zum allgemeinen Gesundheitszustand	1
20.00 – 21.30	Theorie und Praxis: Einführung: Meditation und Entspannungstechniken, anschließend Reise durch den Körper	2
Dienstag	Faszien beleben und spüren	
07.30 - 08.15	Kraftvolles Yoga und Sonnengrüße am Morgen vor dem Frühstück	1
08.30 – 09.15	Frühstück	
09.30 - 11.00	Theorie: Alles rund um die Faszien! Die vier Formeln für gesunde Faszien.	2
11.00 - 12.30	Praxis/Theorie: Faszien beleben durch Rollen und Massage	2
12.30 - 15.00	Mittagessen mit anschließender Mittagspause	
15.00 - 15.45	Praxis: allgemeines Faszientraining für den Alltag	1
16.00 - 17.30	Praxis: Augenyoga und meditative Phantasiereise	2
18.30 - 19.15	Abendessen	
19:30 - 21:00	Theorie: Faszien spüren durch Atmung, Vibration, Klang und Gesang Praxis: Tönen und atmen für die Faszien, Yoga Nidra	2
Mittwoch	Faszien dehnen und spüren	
07.30 - 08.15	Praxis: Kraftvolles Yoga und Sonnengrüße vor dem Frühstück	1
08.30 - 09.15	Frühstück	
09.30 - 11.45	Theorie und Praxis: Räkelyoga und Klopfmassage	3

12.30 - 15.00	Mittagessen und Mittagspause	
15.00 - 17.30	Spaziergang mit Tanzen im Wald für die Faszien	3,3
18.30 - 19.15	Abendbrot	
19.30 - 21.00	Theorie: Der Yogalebensstil oder die fünf Prinzipien des Raja Yoga Gewaltfreiheit, Wahrhaftigkeit, Eigentum respektieren, Weisheit in den Beziehungen mit Menschen, Zurückhaltung. Diese Prinzipien werden im Kontext beruflicher Arbeitswelt erläutert.	2
21.00 - 21.30	Praxis: Klangschalenmeditation und Hören von Mantren	1
Donnerstag	Faszien im Alltag fit halten	
07.30 - 08.15	Kraftvolles Yoga und Sonnengrüße am Morgen	1
08.30 - 09.15	Frühstück	
09.30 - 10.15	Praxis: Geführte Meditation, eine Reise ins Innere des Selbst	1
10.15 – 11.00	Praxis: Faszienyoga	1
11.00 - 11.45	Theorie/ Praxis: Finde die Mitte, Übungen für das Gleichgewicht	1
12.00 - 17.00	Mittagessen, Freizeit für dich	
17.00 - 18.30	Theorie: Richte dich auf: Anatomie der Wirbelsäule, verstehen, wie sie sich bewegt als flexibles Element	2
18.30 - 19.15	Abendessen	
19.30 - 21.00	Theorie und Praxis: Yin Yoga mit Klangschalen und Gong	2
Freitag	Geschmeidig und entspannt zurück in den Alltag	
07.30 - 09.15	Frühstück und Packen	
09:30 - 10.15	Wiederholung allgemeines Faszientraining und ergänzende Hüftöffnungen	1
10.15 - 11.45	Seminarauswertung: Yoga für die Faszien spüre neue Lebenskraft in dir! Flexibler Körper, flexibler und entspannter Geist! Was nimmst du für dich mit nach Hause in den Alltag.	2
11.45 – 12.30	Abschied und Abschlussmediation mit abschließendem Mittagessen und Abreise	1
	Unterrichtsstunden gesamt	39,3

Organisatorisches:

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, bequeme Kleidung und angenehmes Schuhwerk für längere Spaziergänge mitzubringen.

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe:

Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).