

Informationen zum Seminar:

„FAYO“

Faszienwellness mit Faszienyoga nach Liebscher & Bracht – als Ressource für den Berufsalltag

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an ArbeitnehmerInnen, die aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten, sowie für alle, die neue Kreativität in beruflichen Alltag bringen möchten.

Fayo steht für **F**ood (Ernährung), **A**wareness (Achtsamkeit), **Y**oga und **O**m.

Fayo – das Faszienyoga nach Liebscher & Bracht steht für einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil, mit dem Fokus auf Bewusstsein für unser Handeln, unsere Ernährung und natürlich einem bewegungsaktiven Lebensstil. Das Ziel ist ein zufriedeneres Gefühl für die eigene Gesundheit und ganzheitliche Gesundheitsvorsorge.

Ohne regelmäßige und ausgewogene körperliche Bewegung, gesunde Ernährung, mehr Ruhe und Achtsamkeit ist Gesundheit auf Dauer kaum möglich. Oft lassen sich aber gute Vorsätze im beruflichen Alltag schwer durchhalten und umsetzen. Jede* kennt das... Bei sitzenden Tätigkeiten kommt es häufig zu Bewegungseinseitigkeiten und sogenannten „Engpässen“, die sich zuerst in Verspannungen und später in Schmerzen äußern können. Das Faszienyoga FAYO setzt mit einem speziellen Übungsprinzip genau an diesen, durch den modernen Alltag entstandenen Engpässen an und hilft sie aufzulösen.

Hinweis: Dieser Bildungsurlaub ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Beratung, er richtet sich an gesunde Personen, die ein erweitertes Gesundheitsbewusstsein erlangen möchten. Vorkenntnisse nicht erforderlich, für AnfängerInnen geeignet.

Termin: 20.05.-24.05.2024 und 21.10.-25.10.2024

Leitung: **Patricia Torff**, Heilpraktikerin, Liebscher & Bracht – Schmerz- und Bewegungstherapeutin, Fayo-Coach und Yogalehrerin BYV.

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 – 17.00	Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen Vorstellung des Hauses und Wochenüberblick	2
17.00 – 18.30	Vortrag: „Faszien – Altes neu entdeckt“ – Was sind Faszien, wozu brauchen wir sie? Erstes Kennenlernen der Faszienrollmassage	2
19.30 – 21.00	„Das Rad deiner Gesundheit“ – Wo stehst du gerade? Wo möchtest du hin? Transfer in den beruflichen Alltag * Abendmeditation	2
Dienstag		
09.00 - 10:30	Vortrag: „Gesunde Ernährung für gesunde Faszien“	2
10.45 – 12.15	Klassische Faszienyogastunde – „Earthflow“	2
14:45 – 16.15	Vortrag: „Die Wichtigkeit einer richtigen Atmung“ Pranayama – Erlernen verschiedener Atemübungen zur Energiegewinnung, zur Beruhigung und anderes mehr	2
16.30 – 18.00	Faszienyoga für die Wirbelsäule	2
19.30 – 21.00	Reflexion des „Rad der Gesundheit“ Vortrag: „Über Meditation – verschiedene Techniken“ Transfer in den beruflichen Alltag *Abendmeditation	2
Mittwoch		
09.00 – 10.30	Vortrag: „Was bedeutet Achtsamkeit?“	2
10.45 – 12.15	Faszienyoga für Gleichgewicht und Stabilität	2
14.45 – 15:30	Vortrag: „Rückengerechter Alltag“	1
15.45 – 18.00	Faszienyoga für einen gesunden Rücken mit Übungen für unterwegs	3
19.30 – 21.00	Vortrag „Glaubenssätze“ mit Abendmeditation	2
Donnerstag		
09.00 – 10.30	Vortrag: „Der Prozess des Loslassens“ mit kleiner Meditation	2
10.45 – 12.15	Ruhiges Yin-Yoga zum Reinspüren	2
15.00 – 18.00	Wandern und Yoga	4
20.00 - 21.30	Vortrag: „Wo sind meine Stressoren, meine Spannungserzeuger im Alltag?“	2

	Transfer in den beruflichen Alltag *Abendmeditation	
Freitag		
09.00 – 11.15	Klassische Faszienyogastunde – „Earthflow“	3
11.30 – 13.00	Reflexion des Erfahrenen Offene Fragen Transfer in den beruflichen Alltag	2
	Unterrichtsstunden gesamt	41

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).