

Faszienyoga

BEAUTY / WELLNESS



Die Heilkraft des Bindegewebes nutzen mit traditionellen Yoga-Inhalten.

Faszie ist ein neuer Begriff für das Bindegewebe, das in der Naturheilkunde schon immer eine große Rolle gespielt hat. Auf leicht verständliche Weise werden Sie Yogahaltungen kennen lernen, bei denen Sie die klassische Ausrichtung ein wenig verlassen, um die Bindegewebszellen des faszialen Ganzkörperanzugs zu stimulieren, ihn

reißfest und gleichzeitig elastisch und geschmeidig werden zu lassen.

Wir öffnen mit Faszien-Yoga einen Raum, der uns, wenn wir dort eintauchen, ganz tief und fest in sich verankert.

Seminarinhalt:

- Myofasziale Leitbahnen
- Schütteln, federn und schwingen
- Faszienrolle und andere Hilfsmittel
- Yin-Yoga mit lang gehaltenen, schmelzenden Dehnungen
- Aktivierung des Energieflusses

Das Seminarangebot richtet sich an Heilpraktiker/innen (-anwärter/innen), Therapeuten/innen aus dem Beauty- und Wellnessbereich sowie an Physiotherapeuten/innen und weitere interessierte Fachkräfte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, Kissen und Decke mitbringen.

Dozent/in Martina Welsch: Jg. 69, Mutter von drei Kindern. Ausbildung zur staatlich anerkannten Sport- und Gymnastiklehrerin, Arbeit in den Bereichen Sportanimation, Privatklinik für Neurologie, Bereich Orthopädie. Seit 25 Jahren arbeitet sie mit körperlich- und geistig beeinträchtigten Menschen. Sie absolvierte die 4-jährige Ausbildung zur Ha-Tha Yogalehrerin verschiedener Stilrichtungen, seit 2002 unterrichtet sie als selbstständige Yogalehrerin in verschiedenen Institutionen sowie für mehrere Krankenkassen. Ständige Weiterbildungen in Iyenga, Ha-Tha, Vinyasa, Ayurveda und Forrest Yoga, Indien Aufenthalt in der Ashyana Yoga School in Goa, Weiterbildungen Bali 2018, Yogatherapie Weiterbildung 2019 80UE in den Themen Atem Bandha und Bewegung, Faszien, Schulter und Hüfte, sprechen für ihre Vielseitigkeit.

Termine:

Sa. 29.03.2025

So. 30.03.2025

jew. 10:00-16:00 Uhr

Preis:

280,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 31
66111 Saarbrücken
Tel. 0681 - 3 22 62**

Seminarnummer:

SSH66290325

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

