

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Yoga-Faszien-Fitness nach Dr. Schleip

Weiterbildung für Yogalehrer*innen und regelmäßig Yoga-Praktizierende

Datum: **03.04.2025 - 06.04.2025**

Dauer: 4 Tage

Leitung: **Sambhavi Sabina Meyer**

Preis: **595,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Diese Reihe von weiterführenden Modulen ist für Yogalehrende aller Traditionen und Yogastile offen. Jedes Modul besteht aus vielfältiger, themenbezogener Yogapraxis, Yoga-Faszien-Fitness, Pranayama, Tiefenentspannung, Fachvorträgen, Workshops, Meditation und Chanten. Sambhavi mit ihrer über 30-jährigen Erfahrung und ein Team aus geschätzten Gastdozent*innen geben mit Freude ihr verkörpertes Wissen und reichen Erfahrungsschatz an dich weiter.

Seminarbeschreibung

Freue dich auf eine nährenden Zeit in wohlthuender Atmosphäre unter Gleichgesinnten. Es erwartet dich Weiterbildung sowie persönliche Entwicklung, neue Inspiration und Impulse, die deine Yogakurse bereichern und den inneren Weg neu beleben. Wenn du schon lange praktizierst, wirst du hier eine neue Bewegungsqualität erfahren und deine eigene Übungspraxis verfeinern sowie dein Wissen vertiefen.

In dieser Fortbildung widmen wir uns den Faszien und erforschen das Zusammenspiel von Yoga und Faszien-Training nach Dr. Schleip und Divo Müller. Lerne vielfältige Bewegungsimpulse kennen, um die Anpassungsfähigkeit der Faszien zu fördern.

Inhalte

- Bedeutung der Faszien im Hatha Yoga
- Schmerzreduktion durch fasziale Bewegungsimpulse
- Bewegungskonzepte, die das natürliche Ausgleichspotenzial der Faszien erhalten
- Lerne die unterschiedlichen Bindegewebstypen kennen und lerne, dem Typ entsprechende Bewegungsanforderungen in die Yogapraxis zu integrieren
- Modernes fasziales Beckenboden-Training
- Yoga-Faszien-Übungen für die große Rückenfaszie
- Faszien-Training für gesunde Füße
- Zwerchfell, Stimme, Atem und Klang in Bezug zu den Faszien
- Faszien in Bezug zum Immunsystem und der Neurobiologie
- Wie Faszien als sinnliches Wahrnehmungsorgan das genussvolle innere Feingefühl und Rezeptivität fördern

Expertise der Dozentin

- Sambhavi Sabina Meyer:
Yoga für Faszien-Fitness und modernes Beckenbodentraining nach Dr. Schleip und Divo Müller, Yoga für Frauen, Yoga für das Herz, Yoga in der Therapie, Ayurveda und Ernährung

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit Sambhavi Sabina Meyer.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Weitere Module

Heilsames Yoga bei chronischen Erkrankungen und Einschränkungen

22. - 25.08.2024

Yoga, Ayurveda und ausgleichende Ernährung

24. - 27.10.2024

Hara Awareness, Erdung, Zentrierung und Yoga für Frauen

12. - 15.12.2024

Resilienz und Selbstheilungskräfte fördern durch Yoga

13. - 16.02.2025

Die spirituelle Psychologie des Yoga

26. - 29.06.2025

Förderung

Das Land NRW fördert Bildung. Bei Fragen steht dir deine Ansprechpartnerin gerne zur Verfügung.

Bildungsscheck: Zuschuss bis 500 € pro Weiterbildung.

www.mags.nrw/bildungsscheck