

Faszien *in Bewegung*

Special Day

Faszien-Yoga

1-tägig

Yoga ist eine der grundlegenden Philosophien, die sich mit Energie auseinandersetzt. Yogis lenken Prāṇa – die Lebenskraft –, weiten sie aus, nutzen sie als Bewusstheitsschulung. Sowohl die traditionelle chinesische Medizin als auch die indische Lehre vom Wissen des Lebens betrachten das Faszien­gewebe als einen entscheidenden Ort des Körpers, um Energie zu erfahren.



Jahrtausendealte ganzheitliche Erfahrungen und Herangehensweisen werden seit geraumer Zeit aus naturwissenschaftlicher Sicht untersucht. Dabei dienen physiologisch nachweisbare Vorgänge dazu, holistisches Wissen über die energetischen Prozesse im Körper zu erklären.

Dieser Tag ist eine Einladung, in die indische Erfahrungswelt einzutauchen und in fließenden Āsanas, im Atem, in der Stille und der Aktivität das Faszien­gewebe als Energiesystem zu erleben.

Gastdozentin: Christiane Wolff



Christiane Wolff

ist Yogalehrerin BDY/EYU, Ayurveda Expertin, Pilateslehrerin; Weiterbildung in therapeutischem Yoga, imaginativer Bewegungspädagogik nach Eric Franklin, Faszienfitness und Spiraldynamik®. Ihr Yoga-Unterricht ist von anatomischer Präzision und spiritueller Tiefe geprägt. Eine tiefe Verbundenheit zum Yoga, stetige Weiterbildung und intensive Zusammenarbeit mit Menschen unterschiedlichsten Fachrichtungen ist in ihrem Yoga-Stil erlebbar. Als Fachreferentin ist sie national wie international tätig und bekannt über zahlreiche Buch und DVD Veröffentlichungen. Sie leitet das Flowing Om, ein Yoga und Pilates Schule sowie ein Yoga-Ausbildungszentrum in Frankfurt am Mai.

www.christiane-wolff.de

Inhalte:

- Tensegrity und Faszien Yoga-Flows
- Atem- und Wahrnehmungsübungen
- Faszien- und Energieübungen mit Partner

Voraussetzung:

Faszien in Bewegung Foundation Kurs oder vergleichbares. Yogalehrende, die in die Welt der Faszien eintauchen wollen.

Seminarzeiten 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 159,00 EUR zzgl. MwSt. / **189,21 EUR**