

Yoga & Faszien | 25 FP



Dieses Wochenendseminar richtet sich an Therapeut:innen und Fachpersonen aus beratenden und körperorientierten Arbeitsfeldern, die Yoga als ergänzenden Ansatz in ihre Arbeit integrieren möchten.

Die Fortbildung wird zudem als Teil der Ausbildung zum Yogatherapeuten angerechnet.

Im Mittelpunkt steht eine fundierte Einführung in die Arbeit mit Faszien im Kontext von Yoga und Yogatherapie. Die Teilnehmenden erhalten ein grundlegendes Verständnis über Struktur, Funktion und Bedeutung des faszialen Gewebes sowie dessen Einfluss auf Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Spannungsmuster.

Ergänzend zur Theorie liegt ein besonderer Fokus auf der praktischen Erfahrung: Durch gezielte Yogaübungen, fasziale Dehnungen und Kräftigung, dynamische Bewegungsformen und achtsame Wahrnehmungsübungen wird ein direkter Zugang zum faszialen System ermöglicht.

Die Teilnehmenden lernen, Spannungsmuster zu erkennen, Bewegungsqualität zu verbessern und Impulse für die Integration in die eigene therapeutische Praxis zu entwickeln.

Themen des Kurses:

- Grundlagen des faszialen Systems und seine Bedeutung für Bewegung und Körperwahrnehmung
- Aufbau und Funktion der Faszien
- Arbeit mit den myofaszialen Ketten und deren Integration in der therapeutischen Arbeit
- Einsatz im Gruppensetting (gezielter Stundenaufbau)
- Praxisnahe fasziale Abwandlungen von klassischen Asanas, Einsatz von Atemtechniken und Wahrnehmungsübungen
- Übertragung in die Einzelarbeit mit Patient:innen/Klient:innen

Dieses Wochenende verbindet fundiertes Wissen mit erfahrungsorientiertem Lernen und bietet eine solide Grundlage für alle, die Yoga und Faszienarbeit in einem professionellen Kontext vertiefen möchten.

Leitung	Gesine Ufkes Yogatherapeutin und Yogalehrerin, JO(Y)IN - Yoga-Akademie Lehrteam
Kursgebühr	420,00 €
Beginn	13.08.2027
Ende	15.08.2027
Kurszeiten	Fr. 13.08., 12:00 - 18:30 Uhr Sa. 14.08., 09:00 - 18:00 Uhr So. 15.08., 09:00 - 15:30 Uhr
Kursort	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden, Osteopathen
Fortbildungspunkte	25