

Yoga Zentrum Main Taunus GmbH

Nordring 30
65719 Hofheim

Telefon: 06192 4709337
info@yogazentrum-maintaunus.de

40h Bildungsurlaub Faszien Yoga und Ausbildung zur Faszien Yogalehrer:in

Über ein gesteigertes Körperbewusstsein zur verbesserten Selbstwahrnehmung mit dem Ziel der Stressprävention in Beruf und Freizeit. Stress - eine der größten Gesundheitsgefahren laut WHO im 21. Jahrhundert.

In diesem Seminar wird der Frage auf den Grund gegangen, wie ein Wandel von einer stressgeplagten hin zu einer gesundheitsbewussten Gesellschaft vollzogen werden kann.

Datum und Zeit:

Montag 26. bis Freitag 30. Oktober 2026

Täglich von 9:00 bis 17:00/17:30 h

Zielgruppe:

- Heilpädagogische und therapeutische Berufe
- Arbeitnehmer in der Gesundheitsbranche
- Arbeitnehmer, die in ihrem Unternehmen im Bereich Gesundheitsmanagement tätig sind
- und Interessierte

Ausbilderinnen:

Michaela Rettig

In diesem Bildungsurlaub sind die Faszien, die die Ursache für Beschwerden im Bewegungsapparat bis hin zu psychischen Erkrankungen sein können, der Schwerpunkt. Die faszienorientierte Yoga Praxis wird kennengelernt und es wird betrachtet, welchen Beitrag Faszien Yoga zur Stressprävention leisten kann.

Das Faszientraining kann ebenfalls als Prophylaxe von Sportverletzungen und für einen schmerzfreien Rücken gut eingesetzt werden. Über ein gesteigertes Körperbewusstsein wird die mentale und körperliche Gesundheit gesteigert.

Die Woche besteht aus einem großen Anteil an Selbsterfahrung, dabei werden unterschiedliche fasziale Techniken unterrichtet und praktiziert.

Der Aufbau und die Planung von Faszien Yoga Stunden werden im Detail besprochen und der/die Teilnehmer:innen können entscheiden, ob sie diese Woche zur persönlichen Prävention nutzen oder ob sie am letzten Tag der Bildungswoche ihre praktische Prüfung in Form einer Lehrprobe zur Faszien Yogalehrer:in ablegen.

Auf gesellschaftspolitischer Ebene werden u.a. folgende Themen besprochen:

- Wie haben sich Arbeitsmarkt und das Freizeitverhalten im Laufe der Zeit gewandelt?
- Welche Formen von Stress existieren und welche körperlichen oder mentale Folgen haben sie?
- Wie kann Stress frühzeitig, bevor sich Symptome manifestieren, erkannt werden?
- Welche Strategien zu Umgang und Reduktion von Stress existieren?
- Wie kann eine verbesserte Körperwahrnehmung zu einem verbesserten Umgang mit Anforderungen im Arbeits- und Freizeitkontext führen?