



Fortbildungszentrum für medizinische Berufe  
und Verein für Gesundheitsvorsorge

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18  
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141  
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im Dezember 2018

Detailprogramm LG-Nr.: 19092  
**FASZIO® Yoga Ausbildung**  
**Kompaktseminar Faszien-Yoga für**  
**Yogalehrer und Interessierte**

01.07.2019 - 05.07.2019

<u>Unterrichtszeiten:</u>	Montag, 01. Juli 2019	09.00 Uhr - 18.00 Uhr
	Dienstag, 02. Juli 2019	09.00 Uhr - 18.00 Uhr
	Mittwoch, 03. Juli 2019	09.00 Uhr - 19.00 Uhr
	Donnerstag, 04. Juli 2019	09.00 Uhr - 19.00 Uhr
	Freitag, 05. Juli 2019	09.00 Uhr - 16.00 Uhr

Lehrgangsbeschreibung:

Yoga ist ein System, das sich seit Jahrhunderten in seinen Traditionen bewährt hat, sich jedoch auch immer wieder in Reflektion und Entwicklung befindet. FASZIO® Yoga geht neue Wege, indem wir altbekannte Asanas und Pranayamas mit dem aktuellen Wissen über Faszien verbinden. Mit den 7 Strategien und 5 Leitbahnen von FASZIO® wird deshalb beim Faszien-Yoga nach FASZIO® traditionsübergreifend auf die Anforderungen und Bedürfnisse der heutigen Teilnehmer/innen und insbesondere der Faszien eingegangen. Vielfältige und ungewohnte Anforderungen schulen die Wahrnehmung und schaffen Kraft, Kondition und Bewegungskompetenz. Bänder und Sehnen bekommen durch erhöhte Elastizität und Dehnfähigkeit mehr Schnellkraft und Stabilität. Bindegewebe lässt sich durch gleitende Geschmeidigkeit und impulsive Bewegungen straffen. Kombiniert wird dies mit dem Lösen von Blockaden und Zeiten für Regeneration und Entspannung. So spricht FASZIO® Yoga alle Aspekte eines gesunden und ganzheitlichen Lebensstils an.

Teil 1 (20 UE)

Das fasziale Gewebenetzwerk zieht sich durch und um unseren Körper. Es stabilisiert, reagiert auf Impulse, ist zugleich fest und geschmeidig, dient als körpereigene Verletzungsprophylaxe und beherbergt große Teile des Immunsystems und des Stoffwechsels. So unterschiedlich diese Eigenschaften sind, so vielseitig kann man sie im Yoga und im Alltag einsetzen. Das Bewegungskonzept von FASZIO® beinhaltet 7 Strategien, die geschmeidig und beweglich machen sowie Schnellkraft und Stabilität trainieren. Es werden allgemeinverständlich theoretische Kenntnisse vermittelt, die 7 FASZIO® Trainings-Strategien vorgestellt und ein Blick auf das Konzept der Faszienleitbahnen nach FASZIO® geworfen. Die Teilnehmer erhalten Anregungen, das eigene Bewegungsverständnis mit neuen Inspirationen weiterzuentwickeln und Ideen, wie der Yogaunterricht und der Alltag faszialer gestaltet werden kann.

LG-Nr.: 19092

Änderungen vorbehalten !!!



**Inhalte u.a.:**

- Wozu brauchen wir Faszien und warum sind sie wichtig für die Yogapraxis?
- Faszien: Aufbau, Substanz, Struktur
- Stoffwechsel und Immunsystem
- Die 7 FASZIO® Strategien und ihr Bezug zu den verschiedenen Yoga Traditionen
- Faszien Yoga Modelstunden
- Meditation

**Teil 2 (30 UE)**

Im zweiten Teil werden die fasziellen Zusammenhänge weiter vertieft und vielseitig erlebt. Damit wird die eigene Körpererfahrung angereichert. Es wird auf die anatomisch-funktionelle Ausrichtung des Körpers und dessen individuelle Voraussetzungen eingegangen. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf den Faszienleitbahnen nach FASZIO®. Dieses Modul schließt mit einer Supervision ab, die sichert, dass die 7 fasziellen Trainingsstrategien von FASZIO® verstanden wurden und im Yoga angewendet werden können. Mit dem erworbenen Wissen erlangen zukünftige FASZIO® Yoga Trainer/innen die Kompetenz, Übungen in den eigenen Stunden professionell und selbständig Faszien orientiert umzusetzen. Die erfolgreiche Absolvierung berechtigt zur Bezeichnung FASZIO® Yoga Trainer/in.

**Inhalte u.a.:**

- Lösende Techniken im Yoga
- Pranayama, Nadis und Faszien: So hängen sie zusammen
- Das Model der Faszienleitbahnen nach FASZIO®
- Faszien Yoga Modelstunden
- Mantren
- Supervision - eigenständiger Umgang mit dem fasziellen Wissen und Transfer in die eigene Yogapraxis

**Referentin:** **Juliane GALKE**, FASZIO® Referentin in den Themenbereichen FASZIO® Fitness, FASZIO® Yoga und FASZIO® Therapie, Heilpraktikerin: FaszienReflexTherapie, elen.ara®  
Therapeutin, Zertifizierte Yoga- und Pilateslehrerin, DTB-Group Fitness Trainerin mit  
diversen Zusatzqualifikationen, Referentin für den DTB

**Unterrichtseinheiten:** 50 UE

**Zielgruppe:** Yoga-Interessierte aller Traditionen und Stile

**Voraussetzung:** Yoga-Kursleiter, Yogalehrer oder ÜL-C-Lizenz mit guten Yogakenntnissen

LG-Nr.: 19092

Änderungen vorbehalten !!!



**Fortbildungszentrum für medizinische Berufe  
und Verein für Gesundheitsvorsorge**

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18  
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141  
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Abschließend erhalten alle Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung, Yogalehrer erhalten ein Zertifikat.

LG-Nr.: 19092

**Änderungen vorbehalten !!!**

