

Klagenfurt, im Dezember 2018

Detailprogramm LG-Nr.: 19094
FASZIO® „Soforthilfe Yoga“
06.12.2019 - 08.12.2019

Unterrichtszeiten:	Freitag, 06. Dezember 2019	11.00 Uhr - 20.00 Uhr
	Samstag, 07. Dezember 2019	09.00 Uhr - 19.00 Uhr
	Sonntag, 08. Dezember 2019	09.00 Uhr - 17.00 Uhr

Lehrgangsbeschreibung:

Dieser Lehrgang bietet für 15 gängige Symptome wie Kopf- oder Rückenschmerzen Soforthilfe durch Yoga.

Zu jedem Symptom gibt es drei bis fünf Übungen, die die Beschwerden lindern; außerdem Meditationen (mit Fokus auf der Atmung), die die Selbstheilung unterstützt, Mudras (Handbewegungen), die die jeweils entscheidenden Akkupressur-Punkte stimulieren und SOS-Tipps für schnelle Hilfe bei Notfällen. Dabei fließt das aktuelle fasziale Wissen und das Konzept von FASZIO® mit ein.

Es wird sowohl auf physische als auch auf mentale Beschwerden eingegangen und somit die Verbindung von Psyche und Körper integriert. Die Übungen, Meditationen und Atemübungen sind so ausgewählt, dass sie leicht für Patienten anwendbar sind. Dabei werden z.B. folgende Themen fokussiert:

- starke Nerven,
- gesunden Schlaf,
- gute Laune,
- zur Entspannung,
- für einen klaren Kopf,
- ein widerstandsfähiges Immunsystem,
- einen stabilen Hormonhaushalt,
- vitales Altern,
- freie Atmung,
- einen entspannten Nacken und Schultergürtel,
- ein kräftiges Herz,
- eine gesunde Verdauung,
- eine schlanke Figur und ein kräftiges Kreuz.

Referentin: Miriam WESSELS, Faszi-Enthusiastin, Bewegerin und Gründerin von FASZIO®

- Diplom-Sportwissenschaftlerin
- Heilpraktikerin
- Ausbilderin für Yogalehrer/-therapeuten
- Ausbilderin für die Fachausbildung Yoga für Kinder & Jugendliche

LG-Nr.: 19094

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

- Faszien Therapeutin, FASZIO® Mobility Therapeutin
- Körperorientierte Gestalttherapeutin
- Konzeptentwicklung u.a. FASZIO®, YogaDancing®, ASANADANCE®
- Fachbuch-Autorin

Veröffentlichung von Miriam WESELS folgender Bücher:

Faszien-Training: Jünger, schöner & beweglicher, DLV-Verlag, ISBN-13: 978-3835413290

Soforthilfe Yoga: ISBN-13: 978-3835411647

Soforthilfe Beckenboden: ISBN-13: 978-3835413122

Soforthilfe Rücken: ISBN-13: 978-3835412972

Brustkrebs: ISBN-13: 978-3833834189

Yoga für den Bauch: ISBN-13: 978-3835402911

Kundalini Yoga ISBN-13: 978-3833815294

Wellness-Yoga für Schwangere: ISBN-13: 978-3835400573

Schwangerschaftsgymnastik: ISBN-13: 978-3405167981

Wechseljahre: ISBN-13: 978-3-8354-1527-0

Faszien-Tuning: ISBN-13: 978-3-8338-6019-5

Zielgruppe: alle medizinischen Berufsgruppen, Trainer und Sportwissenschaftler

Bitte mitbringen: funktionale Sportbekleidung
Handtuch
Stilles Wasser

LG-Nr.: 19094

Änderungen vorbehalten !!!

