



# YOGA-WEITERBILDUNG

## FaszienYoga für den Schulter-Nacken-Bereich

Dieses Seminar mit der bekannten Faszien Yoga Lehrerin LuNa Schmidt beschäftigt sich mit der oft verspannten Schulter-Nackenregion aus der Sicht der Faszien. Im Mittelpunkt stehen dabei die myofaszialen Leitbahnen der Arme und die myofaszialen Spiral- und Laterallinien.

Die Hauptgründe, warum sich Schultern und Nacken verspannen, sind anatomisch, durch eine ungünstige Alltagshaltung und zu wenig bzw. zu einseitiger Bewegung bedingt. Auch führt eine berufliche Tätigkeit mit PC, Tastatur und Maus zu Verspannungen in den Händen und Unterarmen, die sich negativ auf die Schulter-Nackenregion auswirken.

### Ziele der Weiterbildung:

- Myofasziale Leitbahnen der Arme und deren Bezug zu den Spannungsmustern in der Schulter-Nacken-Region
- Anatomie Schulter-Nacken-Region
- Die Rolle der Augen bei Verspannungen des Nackens erkennen
- Die Bedeutung der Kiefermuskulatur und der Zunge bei Verspannungen des Nackens
- Zusammenhang von Händen bzw. Füßen zu Spannungen in der Schulter-Nackenregion
- Welche Yoga-Übungen haben eine nachhaltige, positive Wirkung auf die Spannungsthematik von Schulter und Nacken und welche Yoga-Übungen sind wenig förderlich

### Referentin:

**LuNa Schmidt** ist Yogalehrerin BDY/EYU, Atemtherapeutin, Bodyworker (Thai-Massage und Watsu) sowie Beraterin für Psychosomatische Medizin (nach Dr. Ruediger Dahlke) und Buchautorin. Seit 1993 ist sie gefragte Dozentin innerhalb verschiedener Yogalehrer-Ausbildungen. Für den nymphenburger-Verlag hat sie drei Bücher geschrieben „atmen - jetzt“, 2013, „DetoxYoga“, 2014 sowie FaszienYoga, 2015. LuNa Schmidt besitzt die Fähigkeit, komplexe Themen verständlich und einfach zu erklären, ohne an Tiefe zu verlieren.

### Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO | [office@yoga.at](mailto:office@yoga.at)  
Telefon: 01/505 36 95 [www.yoga.at](http://www.yoga.at)

### Zeit: 3. - 5. 4. 2020

Freitag, 03.04.2020 | 12.30 – 19.00 Uhr  
Samstag, 04.04.2020 | 09.30 – 17.00 Uhr  
Sonntag, 05.04.2020 | 09.30 – 13.00 Uhr  
(= 20 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

**Ort:** Yogamood Sillgasse 12, 6020 Innsbruck

### Seminargebühr - Early-Bird bis

**12.02.2020:** € 250 MA\*/€ 280 M\*/€ 310 KM\*

Seminargebühr nach dem 12.02.2020:

€ 280 MA\*/€ 310 M\*/€ 340 KM\*

\* MA = Mitglied in Ausbildung BYO/EYU,

M = Mitglied Yoga Austria BYO, KM = kein Mitglied

Tipp: Yoga Austria - BYO ist „wien-cert“ und anerkannter waff-Bildungsträger!