



# YOGA-WEITERBILDUNG

## FaszienYoga mit LuNa Schmidt

Faszien sind trainierbar und haben einen Einfluss auf unsere Muskulatur, unsere Haltung, unsere Bewegungen und unser Schmerzempfinden. Die größte Wichtigkeit besteht im Erhalten der Geschmeidigkeit und Elastizität der Faszien. Sind die Faszien verklebt, leidet die Gelenkigkeit und Beweglichkeit, was das Risiko für Überlastungsschäden und Schmerzen erhöht. An diesen zwei Tagen bekommst Du einen Einblick in die aktuelle Faszienforschung sowie vielfältige neue Impulse, die Du in deinem Yoga-Unterricht einsetzen kannst, um gezielt auf die Faszien einzuwirken. Wie sind Faszien aufgebaut, was lässt sie verfilzen

und verhärtet? Wir verbinden klassische Yoga-Haltungen mit einer speziellen „Druck- und Sinktechnik“. Wir experimentieren mit multidirektionalen und dynamischen Dehnimpulsen über ganze Faszienzüge statt einzelne Muskeln zu dehnen. Wir schütteln, federn und schwingen und stärken die Rebound Elastizität des Gewebes. Wir üben mit verschiedenen MyoFascialTools, um mit Selbst-Massage-Techniken das Gewebe zu hydrieren, Verfilzungen und Verhärtungen zu lösen und festes Gewebe zu befreien. Basiswissen zur Faszienanatomie und -physiologie sowie neueste Erkenntnisse der Faszienforschung vertiefen das Verständnis.

### 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 in der Erwachsenenbildung tätig und gefragte Dozentin innerhalb verschiedener Yogalehrer-Ausbildungen. Für den nymphenburger-Verlag hat sie drei Bücher geschrieben „atmen - jetzt“, 2013, „DetoxYoga“, 2014 sowie FaszienYoga, 2015. Ihr FaszienYoga ist geprägt durch den Transfer und die Integration aktueller Forschungsergebnisse in die Yogapraxis, sowie von ihrer Offenheit, Neugier, Experimentierfreudigkeit und Feinfühligkeit, die viel Freiraum für Individualität lässt.

### Zeit: 4. - 6. 10. 2019

Freitag 18 - 21 Uhr, Samstag 10 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr, Sonntag 9 - 12 Uhr  
(= 16 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

**Ort:** Linedance Trainingszentrum West  
Niedere-Munde-Straße 13 | 6410 Telfs | 2.OG

**Kosten:** € 230,- für Mitglieder von Yoga Austria, € 207,- für Mitglieder in Ausbildung, € 260,- für Nicht-Mitglieder  
Tipp: Yoga Austria - BYO ist „wien-cert“ und anerkannter waff-Bildungsträger!

### 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)