

IM FOKUS!

Orthopädisches Yoga für Rücken und Gelenke

Aus- und Weiterbildung in vier Wochenend-Modulen für Yoga Praktizierende und Yoga Lehrende mit Eva Obermeier

Eva Obermeier unterrichtet seit über 20 Jahren orthopädisches Yoga in ihrem eigenen Institut in Berlin. Seit 2009 bildet sie außerdem Yoga-LehrerInnen aus.

Eva Obermeier ist staatlich anerkannte Physiotherapeutin. Die medizinischen Kenntnisse aus ihrem Grundberuf bilden die Grundlage des von ihr entwickelten Hatha-Yoga Stils. Nun möchte sie ihr profundes Wissen und ihre vielfältigen Erfahrungen an Interessierte in der Aus- und Weiterbildung „IM FOKUS! Orthopädisches Yoga für Rücken und Gelenke“ in drei kompakten Wochenend-Modulen weitergeben.

Orthopädisches Yoga ist für jeden geeignet! Sowohl für die eigene Yoga Praxis, als auch für die Gestaltung des Yoga Unterrichts soll erlernt werden, orthopädisches Wissen mit verfeinerter Selbstwahrnehmung und dem „geschulten Blick“ zu kombinieren, um Dysbalancen im Körper zu erkennen und Erkrankungen effektiv zu beheben.

In jedem der drei Module werden tiefe Einblicke in die funktionelle Anatomie sowie die Biomechanik der Wirbelsäule und der Gelenke vermittelt. Ziel ist es, ein fundiertes Verständnis des ganzheitlichen Zusammenspiels des Körpers (und natürlich auch des Geistes) zu erlangen.

An den Wochenenden werden nach den Richtlinien und Therapieprinzipien der orthopädischen Medizin klassische Hatha-Yoga Positionen (Asana), Yoga Asana mit Faszien-Variationen und modifizierte Asana für Erkrankungen und Bewegungseinschränkungen erarbeitet. Praktisch vertieft werden die Kursinhalte jedes Moduls jeweils in fünf dazu gehörenden Unterrichtseinheiten „Rücken und Gelenke“ bei Eva Obermeier. Das erlernte Wissen wird so durch Erfahrung ergänzt und abgerundet.

Modul I

17./18. März 2018

Samstag und Sonntag jeweils 9:00–16:30 Uhr

insg. 23 Unterrichtseinheiten

zzgl. 5 Yoga Einheiten à 90 Minuten „Rücken und Gelenke“ bei Eva Obermeier

Kosten 340€

Hüftgelenk, Leisten, Knie, Füße, Lendenwirbelsäule, Kreuzbein/ Iliosakralgelenk

Inhalt

- Funktionelle Anatomie und Biomechanik.
- „Der geschulte Blick“: die Körperhaltung in den Yoga Positionen, effektive und zielgerichtete Korrektur (auch Selbstkorrektur) in den Asana. Schwachstellen und Dysfunktionen erkennen.
- Modifizierte (abgewandelte und angepasste) Yoga Positionen, „Hands On“, Einsatz von Hilfsmitteln (Block, Wand, Decke, Gurt).
- Therapeutisch effektive Yoga Positionen (aus dem klassischen Hatha-Yoga und Faszien Yoga).
- Praktische Übungsabläufe für verschiedene therapeutische Ziele entwickeln und in Übungssequenzen integrieren.
- Erkrankungen und deren Symptome.
- Verschiedene Behandlungsansätze der Erkrankungen (z.B. konservativ, operativ).
- Praxisorientiertes Lernen an Fallbeispielen.
- Teilnahme an 5 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten „Rücken und Gelenke“ bei Eva Obermeier.

Modul II

21./22. April 2018

Samstag und Sonntag jeweils 9:00–16:30 Uhr

insg. 23 Unterrichtseinheiten

zzgl. 5 Yoga Einheiten à 90 Minuten „Rücken und Gelenke“ bei Eva Obermeier

Kosten 340€

Schultergelenk, Ellbogen, Hand, Halswirbelsäule, Schultergürtel, Brustwirbelsäule

Inhalt

- Funktionelle Anatomie und Biomechanik.
- „Der geschulte Blick“: die Körperhaltung in den Yoga Positionen, effektive und zielgerichtete Korrektur (auch Selbstkorrektur) in den Asana. Schwachstellen und Dysfunktionen erkennen.
- Modifizierte (abgewandelte und angepasste) Yoga Positionen, „Hands On“, Einsatz von Hilfsmitteln (Block, Wand, Decke, Gurt).
- Therapeutisch effektive Yoga Positionen (aus dem klassischen Hatha-Yoga und Faszien Yoga).
- Praktische Übungsabläufe für verschiedene therapeutische Ziele entwickeln und in Übungssequenzen integrieren.
- Erkrankungen und deren Symptome.
- Verschiedene Behandlungsansätze der Erkrankungen (z.B. konservativ, operativ).
- Praxisorientiertes Lernen an Fallbeispielen.
- Teilnahme an 5 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten „Rücken und Gelenke“ bei Eva Obermeier.

Modul III.1 Basis Wirbelsäule

26./27. Mai 2018

Samstag und Sonntag jeweils 9:00–16:30 Uhr

insg. 23 Unterrichtseinheiten

zzgl. 5 Yoga Einheiten à 90 Minuten „Rücken und Gelenke“ bei Eva Obermeier

Kosten 340€

Basismodul: Die Wirbelsäule: Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule, Kreuzbein, Becken, der Kopf und der Bezug zu den inneren Organen, Beckenboden und Zwerchfell.

Inhalte

- Funktionelle Anatomie und Biomechanik.
- „Der geschulte Blick“: die Körperhaltung in den Yoga Positionen, effektive und zielgerichtete Korrektur (auch Selbstkorrektur) in den Asana. Schwachstellen und Dysfunktionen erkennen.
- Modifizierte (abgewandelte und angepasste) Yoga Positionen, „Hands On“, Einsatz von Hilfsmitteln (Block, Wand, Decke, Gurt).
- Therapeutisch effektive Yoga Positionen (aus dem klassischen Hatha-Yoga und Faszien Yoga).
- Praktische Übungsabläufe für verschiedene therapeutische Ziele entwickeln und in Übungssequenzen integrieren.
- Erkrankungen und deren Symptome.
- Verschiedene Behandlungsansätze der Erkrankungen (z.B. konservativ, operativ).
- Praxisorientiertes Lernen an Fallbeispielen.
- Teilnahme an 5 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten „Rücken und Gelenke“ bei Eva Obermeier.

YOGA-INSTITUT BERLIN

Eva Obermeier

Bergmannstraße 91 | 10961 Berlin

Tel. 030.695 075 06 | info@yoga-institut-berlin.de

www.yoga-institut-berlin.de



Modul III.2 Aufbau Wirbelsäule

25./26. August 2018 Samstag und Sonntag jeweils 9:00–16:30 Uhr

insg. 23 Unterrichtseinheiten

Kosten 340€

Aufbaumodul Wirbelsäule

- Voraussetzung zur Teilnahme am Modul 4 ist die Teilnahme am Modul 3
- Erweiterte Funktionelle Anatomie und Biomechanik.
- Spezial Gebiet: Thema Skoliose
- „Der geschulte Blick“: die Körperhaltung in den Yoga Positionen, effektive und zielgerichtete Korrektur (auch Selbstkorrektur) in den Asana. Schwachstellen und Dysfunktionen erkennen.
- Modifizierte (abgewandelte und angepasste) Yoga Positionen, „Hands On“, Einsatz von Hilfsmitteln (Block, Wand, Decke, Gurt).
- Therapeutisch effektive Yoga Positionen (aus dem klassischen Hatha-Yoga und Faszien Yoga).
- Praktische Übungsabläufe für verschiedene therapeutische Ziele entwickeln und in Übungssequenzen integrieren.
- Verschiedene Behandlungsansätze der Erkrankungen (z.B. konservativ, operativ) und innere Erkrankungen in Bezug zu den Auswirkungen auf Rücken und Gelenke. Praxisorientiertes Lernen an Fallbeispielen.
- Teilnahme an 5 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten „Rücken und Gelenke“ bei Eva Obermeier.

Hinweis für Yoga LehrerInnen

Die Teilnahme an und vollständige Absolvierung von allen drei Modulen kann zertifiziert werden! Das Zertifikat „IM FOKUS! Orthopädisches Yoga für Rücken und Gelenke“ ist beim Bund Deutscher Yogalehrender (BDY) für die Anrechnung von Ausbildungsstunden als Yogalehrer/in anerkannt.

Anmeldung: www.yoga-institut-berlin.de

YOGA-INSTITUT BERLIN

Eva Obermeier

Bergmannstraße 91 | 10961 Berlin

Tel. 030.695 075 06 | info@yoga-institut-berlin.de

www.yoga-institut-berlin.de

