

ORTHO-YOGA!

Orthopädisches Yoga für Rücken und Gelenke



Aus- und Weiterbildung in zwei 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.

YOGA-INSTITUT BERLIN

Eva Obermeier

Bergmannstraße 91 | 10961 Berlin

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

www.yoga-institut-berlin.de





BASIC Modul I **7./8. März 2020**

Samstag und Sonntag jeweils 9:00–16:00 Uhr
zzgl. 5 freie Yoga Einheiten à 90 Minuten „Rücken und Gelenke“ bei Eva Obermeier

Kosten 395 €

Schultergelenk, Halswirbelsäule

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 **9./10. Mai 2020**

Samstag und Sonntag jeweils 9:00–16:00 Uhr
zzgl. 5 Yoga Einheiten à 90 Minuten „Rücken und Gelenke“ bei Eva Obermeier

Kosten 395 €

Hüftgelenk, Lendenwirbelsäule

Hinweis für Yoga LehrerInnen

Die Teilnahme an den Modulen werden bescheinigt. Die Bescheinigung 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

