

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 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 – Schultergelenk, Halswirbelsäule 7./8. März 2020

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

Inklusive 5 freie Yoga Einheiten à 90 Minuten „Rücken und Gelenke“ bei Eva Obermeier

Kosten 395 €

Modul II – Hüftgelenk, Lendenwirbelsäule 9./10. Mai 2020

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

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

Kosten 395 €

INHALT MODUL I + MODUL II

- 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 – Arthrose 10./11. Oktober 2020

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

Mit Eva Obermeier und Radiologin Dr. Beata Lux

Inklusive 3 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten bei Eva Obermeier

Kosten 395 €

YOGA-INSTITUT BERLIN

Eva Obermeier

Bergmannstraße 91 | 10961 Berlin

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

www.yoga-institut-berlin.de





INHALT MODUL III

- Medizinisches Hintergrundwissen rund um die Arthrose
- Fallbeispiele: Arthrose ist nicht gleich Arthrose!
- Arthrose-Fokus auf
 - Hände, Schulter, Hüfte, Knie, Fuß- und Zehengelenke
 - die Wirbelsäule
- Therapeutisch effektive Positionen aus dem klassischen Hatha-Yoga und dem Faszienyoga, auch mit modifizierten Varianten
- Praktische Übungsabläufe für die betroffenen Gelenke
- Verschiedene Behandlungsansätze bei Arthrose:
- von konservativ über alternativ bis operativ
- Wie üben bei Gelenkersatz?

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

