

# Faszienyoga, Blackroll & Tools

Workshop mit Beate Bleif, Samstag, 16. März 2019

**Der Workshop ist auch als Fortbildung für Yogalehrende sehr gut geeignet!**

Faszien sind in aller Munde! Viele meinen, YIN Yoga sei Faszientraining. Weit gefehlt, denn es fehlen wesentliche Aspekte. Wie sieht ein gezieltes Faszientraining im Yoga aus?

In diesem Workshop lernst du grundlegende Informationen zu den Faszien kennen und wie du die Faszien umfassend trainierst. Durch gezieltes Faszientraining straffen sich Haut und Konturen, deine Bewegungen werden geschmeidig und du entdeckst dabei wieder deinen Körper als dein Zuhause.

Neben vielen **praktischen Yogaeinheiten und Sessions mit Tools wie Blackroll und Bällen** gibt es zum besseren Verständnis auch eine **theoretische Einführung zu den Faszien, myofaszialen Leitbahnen und Bindegewebstypen**.



Gezieltes Faszientraining beinhaltet im Yoga mehrere Aspekte, die du ganz **praktisch** lernst:

- geschmeidige, fließende Yoga-Übungen
- Dehnungen (**Fascial Stretch**)
- Federungen (**Rebound Elasticity**)
- Verklebungen lösen (**Myofascial Release**) mit **Blackroll und Bällen**
- Propriozeptives Verfeinern der Bewegung (**Sensory Refinement**)

**Am Ende des Workshops fühlst du dich mit deinem elastischen Faszienetz völlig regeneriert und ganz in deinem Körper zu Hause.**

## Dozentin

Beate Bleif, langjährige Erfahrung als Yogalehrerin, Inhaberin des YOGARIA Studios in München. Beate hat schon vor vielen Jahren die manuelle Faszienmassage „Rolfing“ kennen gelernt. Beate integriert implizit schon seit langen Jahren viele Aspekte des Faszientrainings in ihren harmonischen Yoga Flows, die sie lehrt. Sie vertiefte ihr Wissen über Faszien bei dem bekannten Faszienforscher **Dr. Robert Schleip**.



## Zeit

Samstag, 16. März 2019

10:00 – 18:00, 7 Zeitstunden Unterricht, 60 Min. Mittagspause

## Preis je Workshop

135 € inklusive ausführlichem Handbuch und Foot Massage Ball

**Anmeldemodalitäten umseitig!**

## **Anmeldung**

**Bitte melde dich rechtzeitig an. Unser kleines, feines Studio bietet dir einen angenehmen, entspannten Rahmen für einen Yoga Workshop in kleiner Gruppe mit maximal 17 TeilnehmerInnen.**

Die Anmeldung zu dem Workshop erfolgt verbindlich telefonisch oder schriftlich per Email. Mit der Anmeldung ist der Platz reserviert. Bitte überweise die **Teilnahmegebühr innerhalb von sieben Tagen**, dann ist dein Platz gebucht. Ansonsten wird die Anmeldung wieder automatisch storniert und es besteht kein Anspruch auf einen Platz.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt telefonisch oder per Email. Falls kein Platz mehr vorhanden ist, wird die TeilnehmerIn unverzüglich benachrichtigt.

**Ein Rücktritt** ist bis 14 Tage vor Beginn des Workshops kostenfrei möglich. Die bereits bezahlte Teilnahmegebühr wird dann vollständig zurück erstattet. Sagt die Teilnehmerin / der Teilnehmer ab und die Rücktrittsfrist ist bereits abgelaufen, so muss die Teilnahmegebühr, sollte sie noch nicht bezahlt worden sein, dennoch bezahlt werden. Bei späterem Rücktritt werden keine Kosten mehr erstattet, jedoch kann nach Rücksprache mit Beate Bleif eine Ersatzperson gestellt werden.

Bitte melde dich rechtzeitig in der yogaria an, denn wir haben nur ein begrenztes Platzangebot und kleine Gruppen.

Mit der Anmeldung überweise bitte die Teilnahmegebühr auf folgendes Konto:

Beate Bleif  
IBAN: DE81700400410660877200  
BIC: COBADEFF700  
Betreff: Faszienyoga Workshop

## **Ort**

YOGARIA Studio  
Tal 26  
80331 München  
U/S-Bahn Marienplatz, S-Bahn Isartor

Fon: +49 89 61 02 99 58  
Mobil: 0177 / 613 55 26  
Mail: [info@yogaria.de](mailto:info@yogaria.de)  
Website: [www.yogaria.de](http://www.yogaria.de)