

## ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

### TAUCHE EIN IN DIE YOGA-WELT - NUR FÜR DICH

<b>Veranstaltungsnummer</b>	107FB0420
<b>Start- / Enddatum</b>	01.02.2020 - 01.02.2020
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	TSV Deuringen Allgäuerstr. 12,86391 Stadtbergen-Deuringen
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0420 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p>Einführung in die Yoga Welt: Dieser Workshop mit Theorie und Praxis richtet sich an alle Neugierigen, die ein modernes Yoga entdecken und kennenlernen möchten. z.B. Vinyasa Yoga verbindet die traditionelle Yogapraxis mit einem modernen Lifestyle – ohne dabei das uralte, universelle Ziel der Befreiung aus dem Auge zu verlieren.</p> <p>Flow to the beat: Eine fließende Abfolge von Asanas geleitet von dem Atem und moderner Musik. Eine Symbiose aus Tradition und Evolution. Zu moderner Musik wird in dieser Stunde eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Der Atem lenkt die Bewegungen und jede Bewegung wird mit der Ein- und Ausatmung synchronisiert.</p> <p>Faszien Yoga: Unser Atem, unser Körper, unser Sein, alles ist Schwingung und Vibration. Lebendigkeit. Energie. In fließenden Sequenzen tauchen wir bis auf Zellebene hinab, erforschen unser Faszienuniversum und entdecken unseren Körper auf somatische und sensitive Art und Weise. Eine Symbiose aus Physiotherapie, Selbsterforschung und Yoga.</p> <p>Yin Yoga und Yoga Nidra: Das Yoga des Loslassens. Wirkt wie eine Art Reset bei einem Computer: das gesamte System wird auf Null gesetzt - der Körper beruhigt und geerdet, die Funktion der Organe angeregt und ein Zugang geschaffen zur Gefühlsebene, was oft sehr befreiend wirkt. In der anschließenden Tiefenentspannung können Körper, Geist und Seele umfassend loslassen und regenerieren.</p>
<b>Inhalte</b>	Einführung in die Yoga-Welt Flow to the beat Faszien Yoga Yin Yoga und Yoga Nidra
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter und Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und entsprechende Kleidung.
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Claudia Linke
<b>Referenten</b>	Traudi Pich

**Lizenzverlängerungen**

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere  
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche  
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
Übungsleiter B Sport für Ältere  
Übungsleiter B Sport in der Prävention

**Samstag**

01.02. - 01.02. : TSV Deuringen

**Informationen zur  
Verpflegung**

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden. Tasse bitte mitbringen, Kaffee oder Tee kostenlos.

**Meldeschluss**

18.01.2020

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

**Ansprechpartner**

Robert Häfele, [robert.haefele@blsv-schwaben.de](mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de)