

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

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

<b>Veranstaltungsnummer</b>	107FB0221
<b>Start- / Enddatum</b>	02.10.2021 - 02.10.2021
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	TSV Steppach Ulmer Str. 86,86356 Neusäß OT Steppach
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0221 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>	<p>Einführung in die Yoga Welt Workshop mit Theorie und Praxis für ein modernes Yoga mit vielen Themen wie: Flow to the beat Faszien Yoga Yin Yoga und Yoga Nidra</p>
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter(innen) und Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

**Organisatorische Hinweise**

Lehrgangszeiten:

09:00 - 15:30 Uhr

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und entsprechende Kleidung.

Bezüglich Corona gilt auf dem Lehrgang die GGG-Regel der Bayerischen Staatsregierung. Zusätzlich erhalten Sie mit der Einladung die aktuellen Regeln bezüglich Corona und die Erklärung zu Covid19, die Sie bitte zum Lehrgang unterschrieben mitbringen.

**Veranstaltungsleitung**

Claudia Linke

**Referenten**

Traudi Pich

**Lizenzverlängerungen**

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter B Sport für Ältere

**Samstag**

02.10. - 02.10. : TSV Steppach

**Informationen zur  
Verpflegung**

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

**Meldeschluss**

15.09.2021

**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)