

Frau Kirsten Müller
Frachtweg 5
31515 Wunstorf

Teilnahmebestätigung

Weiterbildung des BDYoga: W03-2024 Yoga und die Sprache des Bewegungssystems

Termin: 21. - 23.6.2024

Referent: Peter Greve

Zahl der UE: 20

Kosten: 480,00 €

Seminarort: Haus Mariaspring
Rauschenwasser 78
37120 Bovenden – Eddighausen
Deutschland

BDYoga
Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e. V.
Bürgerstr. 44
37078 Göttingen

Göttingen, 13. Juni 2024


Seminarorganisation BDYoga

Befindet sich in trikonāsana (=Dreieck) die vordere Hüfte in Flexion, Abduktion und Außenrotation, während die hintere Hüfte adduziert ist? Sollten Männer beim Einnehmen von parivrittāpārshvakonāsana (=Gedrehter Seitwinkel) die Lendenwirbelsäule eher extendieren, Frauen hingegen eher flektieren? Und warum macht – wenn der Stellungssinn beeinträchtigt oder die Facettengelenke hypomobil sind – die Halswirbelsäule in virābhadrāsana 2 (=Krieger / Heldin) zusätzlich zur Rotation eine Lateralflexion?

Diesen und ähnlichen Fragen wollen wir in aller Tiefe und Breite nachgehen, um die Sprache des Bewegungssystems sprechen und āsana und Bewegungen von innen „lesen“ zu lernen. Wir sehen dann deutlicher, wie sich Praktiken des Yoga variieren und verfeinern, Funktionen des Bewegungssystems zielgenauer verbessern und Bewegungsbeeinträchtigungen mit Yoga reduzieren lassen. So können wir Menschen, die zu uns zum Yoga kommen, individueller unterstützen und auch unseren eigenen Möglichkeiten und Bedürfnissen gegenüber besser gerecht werden.

Themenschwerpunkte und Ziele des Seminars:

- Die Fachsprache des Bewegungssystems
- Analyse der Gelenkstellungen von Yoga-Haltungen und Richtung von Bewegungen
- Variationsmöglichkeiten, Funktionsweise und Feinausrichtung von āsana
- Gesundheitsförderliche Impulse für das Bewegungssystem
- Therapeutische Effekte bei Funktionsstörungen des Bewegungssystems
- Verbale und „Hands-on“ Korrekturen und Hilfestellungen
- Gemeinsam Yoga praktizieren und die Themen des Wochenendes lebendig werden lassen