

Fühl Dich frei – Faszienyoga ohne Hilfsmittel

Lehrgangsnummer:	OF-2516
Lerneinheiten:	2
Kosten:	25 € Vereinsmitglieder LSB BRB 35 € Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	23.06.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	10.06.2025

Termin

24.06.2025, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: ESAB Bildungscampus (Online)

Online-Lernplattform

Referent:in: Sarah Benzarti

Inhaltliche Schwerpunkte

Praktische Online-Fortbildung

Dein Körper braucht Raum – und Du brauchst keine Geräte! In dieser kompakten und praxisorientierten Online-Fortbildung tauchst Du ein in die faszinierende Welt der Faszien. Du lernst, wie Du Dein fasziales Gewebe *ohne Hilfsmittel* mobilisierst, Blockaden löst und Deiner Muskulatur wieder mehr Raum gibst – nur mit Deinem Körper und Deinem Atem.

Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern um ein ganz neues Körpergefühl: fließende Bewegungen, tiefe Atmung und bewusste Dehnung machen diese Fortbildung zu einer echten Einladung zur Selbstfürsorge. Gleichzeitig wirst Du zur Multiplikator:in, die andere inspiriert, mit wenig Aufwand viel zu bewegen – im wahrsten Sinne des Wortes.

Das erwartet Dich:

- Faszien entkleben und mobilisieren – ganz ohne Equipment
- Atem als Schlüssel: Wie bewusste Atmung Deine Praxis vertieft
- Sanfte Dehnungen und fließende Bewegungen für mehr Beweglichkeit
- Theoretische Grundlagen rund um Faszien und Körperwahrnehmung
- Praxisnahes Online-Format – direkt anwendbar im Alltag oder Unterricht

Dein Mehrwert:

- Du lernst eine effektive Methode zur Schmerzprävention und Beweglichkeitssteigerung
- Du kannst das Gelernte sofort und ortsunabhängig anwenden
- Du wirst zur Inspirationsquelle für neue Bewegungseinheiten in Deinem Umfeld
- Du stärkst Deine eigene Körperwahrnehmung – und die Deiner Teilnehmer:innen
- Du sammelst wertvolle Impulse für Dein pädagogisches oder sportliches Repertoire

Für wen ist die Fortbildung geeignet?

Diese Fortbildung richtet sich an:

- Übungsleitende in Vereinen oder Studios mit Yoga-/Bewegungshintergrund
- Pädagog:innen und Erzieher:innen mit Yoga- oder Bewegungserfahrung
- Fachkräfte im Gesundheits-, Fitness- oder Entspannungsbereich
- Alle, die mit wenig Aufwand körperliche Leichtigkeit erleben und weitergeben möchten

Hinweise:

- eine **Grundkenntnis der Yoga Praxis** wird für eine optimale Teilnahme vorausgesetzt
- praktische Fortbildung, bitte genug Platz einräumen
- eine Gymnastikmatte oder Decke sind vorteilhaft

Anerkannt zur Lizenzverlängerung DOSB Übungsleiter:in C/B beim Landessportbund Brandenburg e.V.

Veranstalter

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB)

ESAB Referat Bildung

Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam

Tel.: 0331 – 585 67 320

e: kundenservice@esab-brandenburg.de

>>> Es gelten die aktuellen **AGBs der ESAB (PDF)**