

# YAT MEETS FASZIO® | 2 in 1

FACHAUSBILDUNG YOGATHERAPIE  
IN KOOPERATION MIT DER  
FASZIO® YOGA AUSBILDUNG

## ORTE UND TERMINE 2020/21

**KÖLN** 28. - 29. März 20

**STUTTGART** 25. - 26. April 20

**HAMBURG** 22. - 23. August 20

**BERLIN** 16. - 17. Januar 21

**MÜNCHEN** 27. - 28. Februar 21

## KOSTEN

230 Euro Kursgebühr,

Frühbucher jeweils 7 Wochen vor Beginn: 205 Euro

FASZIO® KURZ WORKSHOP | YAT INFOVERANSTALTUNG

**HAMBURG** 15. November | [www.yoga-als-therapie.de/hamburg](http://www.yoga-als-therapie.de/hamburg)

## KOORDINATOR

3HO Fachausbildung Yogatherapie

Karsten Vilehr | Mobil +49 178 172 63 13 | [yogatherapie@3ho.de](mailto:yogatherapie@3ho.de)

## AKTUELLE TERMINE UND WEITERE INFORMATIONEN

[www.yoga-als-therapie.de](http://www.yoga-als-therapie.de)

## YAT MEETS FASZIO® | 2 in 1

Dieses Wochenende, das innerhalb des Bewegungsmoduls DAS POTENTIAL IM KÖRPER WECKEN eingebunden ist, wird auch als 1. Teil des 2-teiligen Kompaktseminars FASZIO® Yoga anerkannt. Die Teilnahmebesätigung berechtigt zur Teilnahme am 2. Teil des Kompaktseminars FASZIO® Yoga, welches mit einem Zertifikat abschließt. Teilnehmer bekommen eine Teilnahmebestätigung. Nach Abschluss des 2. Teils über FASZIO® dürfen sich Yogalehrer FASZIO® Yogalehrer nennen, Teilnehmer ohne Yogalehrerausbildung sind FASZIO® Yoga Practitioner.

**FASZIO®**  
Ganzheitliches Faszientraining  
[www.faszio.de](http://www.faszio.de)

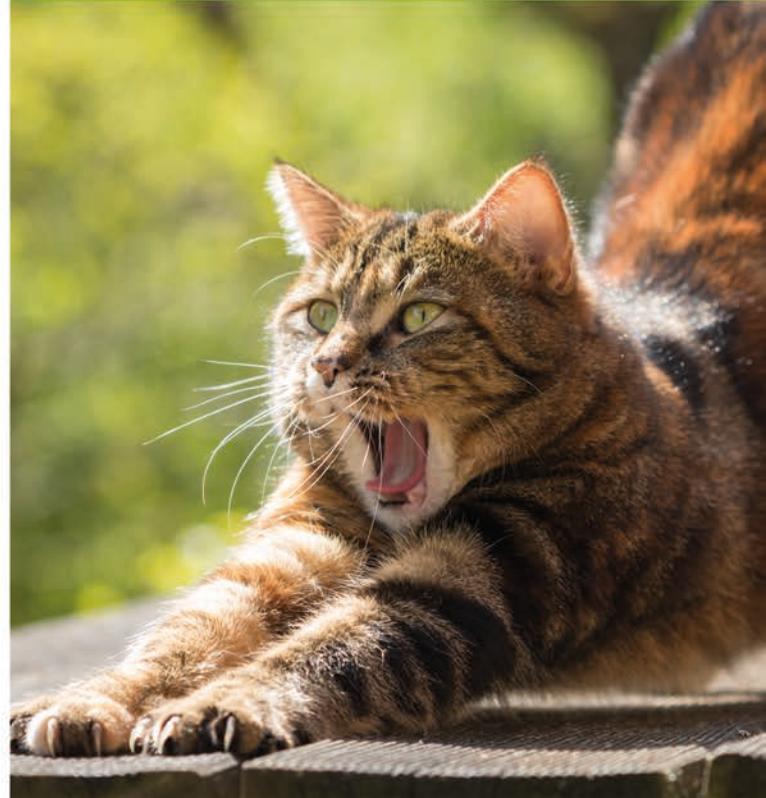
# YOGATHERAPIE

## FACHAUSBILDUNG IN 3HO E.V.

KUNDALINI YOGA IN THERAPEUTISCHER ANWENDUNG



## YAT MEETS FASZIO®





## AUSBILDERIN

### Nicola Har Krishna Kaur Fromm

- Kundalini Yoga Lehrerin
- DTB Kursleiter in FASZIO® Training
- Referentin FASZIO® YOGA

Seit nun fast 10 Jahren unterrichte ich mit großer Freude und Leidenschaft Kundalini Yoga in unterschiedlichsten Gruppen. In dieser Zeit hat sich die begleitende Einzelarbeit als ein Schwerpunkt herausgebildet.

Es fasziniert und berührt mich zutiefst, wie schon ein kleiner Impuls der Veränderung in der Haltung oder beim Atem, unser Befinden entwickeln kann.

Wie Yogi Bhajan sagte: "A little goes a long way."

Seit 4 Jahren ist zudem das Thema Faszien und Yoga zu einer meiner Leidenschaften geworden. So freue ich mich sehr, im Rahmen der Fachausbildung Yogatherapie dem Wissen um die Faszien mehr Raum zu geben.

Yoga ist für mich eine unerschöpfliche Quelle der Stärkung und Inspiration für Entwicklung und spirituelles Wachstum.



# YAT MEETS FASZIO® | 2 in 1

FACHAUSBILDUNG YOGATHERAPIE  
IN KOOPERATION MIT DER  
FASZIO® YOGA AUSBILDUNG

## Die Bedeutung der Faszien in der Yogatherapie

Faszien durchziehen unseren Körper in einer Art Netzwerk. Diese Fasern im Körpergewebe sorgen für Festigkeit und Stabilität und machen gleichzeitig unseren Körper elastisch und dehnbar. Sie stärken das bindende Gewebe und lassen es geschmeidig werden.

Faszien lieben abwechslungsreiche Bewegungsabläufe. Durch zahlreiche schwingende, dehrende und federnde Yogaübungen wird die Struktur und Beschaffenheit der Faszien unterstützend verändert und der individuelle Bewegungsradius erweitert.

Für die eigene Praxis und die Arbeit mit Klienten ist es eine wunderbare Unterstützung die Bedürfnisse der verschiedenen Gewebetypen zu verstehen und die Wirkung der Asanas körperlich wie energetisch gezielt einsetzen zu können.

Die Yogatherapie thematisiert sowohl körperliche als auch geistige Bereiche. Das Körperempfinden wächst und wir lernen unserem Körper zuzuhören und Vertrauen in das eigene tiefere Wissen zurückzugewinnen. So mit dem eigenen Körper verbunden verstehen wir seine Signale und gehen Wege emotionale und körperliche Blockaden zu lösen und Entwicklungsprozesse anzustossen. Ein wohliges Bauchgefühl wirkt mit einem klaren Kopf in Dir.

In die Seminare fließen aktuellste Erkenntnisse aus der Faszienforschung ein, wobei die Faszienforschung die seit Jahrtausenden bekannte Wirkung von Yoga erklärt.