

# Faszien-Yoga



Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Faszien-Yoga

Modul der Ausbildung [Ausbildung: Yoga-Ausbildung](#)

### EINLEITUNG

Fasziale Untersuchungs- und Behandlungstechniken sind in den letzten Jahren zu einer festen Basis in der Physiotherapie geworden.

In diesem Kurs lernst Du für das Bindegewebe und die einzelnen Faszien-Ketten ein 100% aktives Therapiekonzept. Passend zu unterschiedlichen Pathologien werden unterschiedliche Übungen aus dem Yoga für die Physiotherapie adaptiert.

Die Faszien-Yoga-Übungsprogramme sind in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden für einen Grossteil der Patienten anwendbar.

Häufige Symptomkomplexe wie Fibromyalgie, grosse Narbenflächen, unterschiedliche Wirbelsäulensyndrome, Kopfschmerzen, Sportverletzungen sowie Dysfunktionen des Diaphragma thorakale und des Beckenboden werden in diesem Kurs behandelt.

### ZIELE

Aufbauend auf den 5 grundlegenden Faszienketten aus der Osteopathie, erlernst Du jede dieser Ketten, durch eine Vielzahl von Yoga-Übungen, zu trainieren. Diese Übungen sind so weit an die Physiotherapie und die Patienten angepasst, dass sie bei jedem Krankheitsbild sinnvoll eingesetzt werden können. Du kannst diese Yoga-Faszien-Übungen in die Therapie einbeziehen oder sie auch dem Patienten als Eigenbehandlung mit auf den Weg geben.

### INHALTE

- Anatomie der 5 faszialen Grundketten der Osteopathie
- Physiologie und Funktion des faszialen Systems
- Bedeutung des verbindenden Fasziengewebes
- Wirkungen der Yoga-Faszien-Übungen:
  - Anregung des Faszien-Muskel-Systems und Lymphsystems, verbesserte Kraftweiterleitung, grössere Beweglichkeit und Schmerzminderung
- Übungsvarianten aus dem Yoga für jede Faszienkette und Faszienfunktion
- Eigenbehandlung für unterschiedliche Krankheitsbilder
- Anatomie, Physiologie und Biomechanik der Diaphragmen und der Einfluss auf das fasziale System
- Techniken aus dem Atemyoga (Pranayama), abgestimmt auf die Physiologie der Diaphragmen

# METHODEN/ARBEITSWEISEN

10% Theorie und 90% Praxisarbeit

- Inputreferate
- Übungsdemonstration
- Übungssequenzen in Gruppen
- Feedback-Übungen

Maximale Gruppengröße: 24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

# ANGABEN ZUR LEHRPERSON

**Florian Hockenholz**



- Physiotherapeut, Staatsexamen 1999
- Seit 16 Jahren Seminartätigkeit zum Thema chronischer Schmerz; Dozententätigkeit von über 2300 Seminartagen
- Herausgeber & Autor des Buches Physiotherapie bei Schmerzen, erschienen im Thieme Verlag
- Co-Autor des Buches Physiotherapie für alle Körpersysteme: Evidenzbasierte Tests & Therapie von Franz van den Berg im Thieme Verlag
- Publikation diverser Fachartikel, internationale Vortragstätigkeit
- Ausbildung von 30 Referenten für die eigene Akademie
- Professional Member der German Speakers Association

# KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie und Bewegungstherapie

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

## VORBEREITUNGSauftrag

In diesem Modul ist ein E-Learning inkludiert, das der Vorbereitung für den Präsenzkurses dient.

Dieses E-Learning entspricht 8 Unterrichtseinheiten, welches Du selbstständig und in Deinem eigenen Tempo durchführen kannst.

Der Link wird Dir per Mail zugesendet.

## LEITUNG

Florian Hockenholz

## BEMERKUNGEN

Möchtest Du noch mehr zu diesem Thema erfahren? Der Kurs [«Yoga und das Nervensystem»](#) könnte ebenfalls spannend für Dich sein.

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
2 Tage Präsenz + 1 Tag online	Bad Zurzach	19.05.2025 20.05.2025	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	25620	deutsch	