

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
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

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 Faszien Gewebes
- 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

- Manuelle Therapie, Schmerzphysiotherapie, Yoga- und Sporttherapie, Osteopathie
- Inhaber: Akademie Hockenholz
- Inhaber: Medical Yoga Academy
- 20 jährige Tätigkeit als Dozent/Referent für Weiterbildungen, Universitäten und Schulen
- Herausgeber, Autor Schmerzen in der Physiotherapie, Thieme
- Co Autor: Physiotherapie für alle Körpersysteme, Evidenzbasierte Tests & Therapie; Thieme, Van den Berg
- Ausbildung von 30 Referenten für die eigene Akademie
- Professional Member der German Speakers AssociationName

Florian Hockenholz integrierte bereits vor seiner Ausbildung zum Physiotherapeuten Elemente aus Yoga, Meditation, Atemtechniken und Kampfsport in sein Training. Während seiner Ausbildung entwickelte er diese Ansätze weiter und begann, sie gezielt für Therapeuten anzupassen.

Seit über 25 Jahren unterrichtet Florian die einzigartige Verbindung aus Yoga, Physiotherapie und Osteopathie. Sein Fokus liegt darauf, dass seine Patienten aktiv an ihrer Genesung mitarbeiten. Diese Philosophie setzt er so konsequent um, dass es in seiner Praxis für Physiotherapie und Yogatherapie in Berlin keine klassische Behandlungsliege mehr gibt. Stattdessen finden alle Therapien – von Orthopädie über Neurologie bis hin zu Pädiatrie – ausschließlich auf der Yogamatte statt.



KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie und Bewegungstherapie

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

VORBEREITUNGS-AUFTRAG

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	18.05.2026 19.05.2026	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	26620	deutsch	CHF 580.-