

BLACKROLL®

BLACKROLL® MEETS YOGA

5. November 2022, Luzern

Datum:	Samstag, 5. November 2022
Zeit:	09:00 - 16:30 Uhr
Ort:	Sportanlage der Kantonsschule Alpenquai Eisfeldstr. 4 6005 Luzern
Kosten:	CHF 290.-
Inbegriffen:	Kurstag gemäss Programm Umfangreiche Kursunterlagen Mittagslunch, Pausengetränke, Kaffee, Früchte Zertifikat „BLACKROLL® MEETS YOGA“
Voraussetzung:	Yoga-Grundkenntnisse Grundkenntnisse der BLACKROLL® Techniken
Kursleitung:	Shida Pourhosseini, www.pulsyoga.de Yogalehrerin 500+, BLACKROLL® MEETS YOGA Master-Trainerin, Buchautorin
Auskunft:	Thomas Mullis, thomas@blackroll.ch

BLACKROLL® MEETS YOGA

Verbinde Yoga mit Faszientraining! In dieser eintägigen Intensivfortbildung lernst du alles, was du brauchst, um deinen Yoga-Kurs mit den Vorteilen von myofaszialen Selbstmassage-Techniken zu erweitern. Die Yoga-Expertin und Autorin Shida Pourhosseini hat die Kombination aus Yoga und der myofaszialen Selbstmassage in einem Konzept für BLACKROLL® entwickelt.

Der unterstützende und ergänzende Einsatz von BLACKROLL® Produkten führt beim Yoga zu mehr Mobilität und Stabilität. Yoga-Lehrer bekommen in diesem Training neue Impulse für die tägliche Praxis an die Hand, um gerade auch für Yoga-Neulinge einen einfachen und effektiven Einstieg zu ermöglichen.

- Du verbesserst deine Mobilität durch die Kombination von lösenden BLACKROLL® Selbstmassage Techniken und mobilisierenden Yoga-Übungen.
- Du lernst wie man die BLACKROLL® Produkte sinnvoll als Hilfsmittel mit in die Asanas einbinden kann.
- Du erfährst welche Körperpartien- oder Faszienketten sinnvoll für die optimale Ausführung einer Asana ausgerollt werden sollten
- Du erhältst wichtige Faszien- und Anatomiekenntnisse für die tägliche Yoga-Praxis.

BLACKROLL®

Yoga ist auch Faszientraining. Faszien formen unseren Körper und halten unsere Organe u. a. an einem festen Platz, ganz nach dem Prinzip „form follows function“. Das bedeutet wörtlich "die Form ist abhängig von seiner Funktion". Mit Yogahaltungen und dem Rollen mit der BLACKROLL® können wir über unser Faszienystem Einfluss auf unsere Körperwahrnehmung nehmen. Yoga beinhaltet auch immer Atemtechniken. Die Atmung wird über unser Zwerchfell gesteuert. Lerne weitere Zusammenhänge von unserem Zwerchfell und wie wir auch mit Hilfe der BLACKROLL®-Produkte Einschränkungen im Zwerchfell und somit auch unsere Atemqualität und im weitesten Sinne die Regeneration verbessern können.

Schlechte Haltungen oder Dysbalancen führen zu Schmerzen, diese wiederum blockieren die Ausführung einer Bewegung. Auch ein langanhaltender Schmerz führt dazu, dass unser Körper unbewusst eine Schonhaltung einnimmt. Ein funktionelles Yoga kann Rückenschmerzen und Gelenkprobleme mildern. Diese Ausbildung befähigt Euch Kurse zu leiten, in denen ihr mit Yoga & BLACKROLL® Kraft aufbaut, die Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung verbessert.

Programm

08:30 – 09:00	Eintreffen, Check-In
09:00 – 09:30	Infos, Vorstellungsrunde
09:30 – 10:15	BLACKROLL meets Yoga
10:15 – 10:30	Pause
10:30 – 10:45	Faszienketten auf Basis von Yoga
10:45 – 11:30	Yoga mit vorbereitende Rollübungen
11:30 – 12:00	BLACKROLL meets Yoga das Konzept
12:00 – 12:45	Mittagspause
12:45 – 13:15	BLACKROLL meets Yoga das Konzept
13:15 – 14:15	Gruppenarbeit
14:15 – 14:30	Pause
14:30 – 16:00	BLACKROLL meets Yoga – Praxis geleitet durch die Gruppen
16:00 – 16:30	Fragen & Antworten, Zertifikate, Ende

Programmänderungen vorbehalten

BLACKROLL®

Verbindliche Anmeldung BLACKROLL® MEETS YOGA

Samstag, 5. Nov. 2022, Luzern

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ/Ort:
Telefon:	E-Mail:
Datum/Ort:	Unterschrift:

Diese Anmeldung ist verbindlich.

- Muss der Kurs aufgrund von behördlichen Covid-19 Massnahmen abgesagt werden, so kann gewählt werden zwischen: Verschiebung der Teilnahme oder Rückzahlung des vollen Betrag.
- Nach Erhalt der Anmeldung stellen wir dir per Mail eine Bestätigung inkl. Rechnung zu.
- Nicht rechtzeitig bezahlte Rechnungen werden mit einem Zuschlag von CHF 20.- gemahnt.
- Bei einer Abmeldung bis zum 16. Okt. 2022 werden die Kurskosten abzüglich CHF 30.- für Umtriebe zurückbezahlt.
- Bei einer Abmeldung ab dem 17. Okt. 2022 besteht in keinem Fall ein Anrecht auf eine Rückerstattung.

Anmeldungen sind per Mail an thomas@blackroll.ch zu senden.