



Christa Havlik

yoga jetzt leben

# Yoga & Faszien

mit Alina Hubmann und Christa Havlik

**WORKSHOP 24.04.2021**

**09:00 – 13:00 Uhr**

**Ganzheitliches Therapiezentrum „medicus“**

**In der Klausen 3**

**1230 Wien**

**Anmeldung unter:**

[info@yogajetztleben.at](mailto:info@yogajetztleben.at)

## 1. Teil

# Basiswissen zu Faszien und einfache Übungen für zu Hause

Bis vor wenigen Jahren galten die Faszien als überflüssiges „Verpackungsmaterial“ der Muskeln, heute spielen Faszien eine tragende Rolle im gesunden Körper.

In diesem 1. Teil des Workshops mit Alina Hubmann und Christa Havlik beschäftigen wir uns, wie das Faszienetz unter der Haut funktioniert und wie wir es fit halten können. Im 2. Teil dieser WS-Reihe steht der untere Rücken im Zentrum und im 3. Teil Schulter- und Nackenbereich.

### Inhalte des Workshops:

- Einführung in die Theorie der myofaszialen Leitbahnen, was können sie?
- Was passiert wenn die Funktion gestört ist?
- Welche Möglichkeiten stehen uns zur Verfügung um das Zusammenspiel der Faszien mit dem Körper wieder lebendig werden zu lassen?
- Erklärung der drei holistischen Systeme des Körpers
- Funktionen der drei Hauptleitbahnen
- Einfache und effiziente Yogaübungen um nachhaltig die unangenehme Spannungen zu reduzieren



**Workshopbeitrag:**

EUR 69,-

### medicus

Ganzheitliches Therapiezentrum

In der Klausen 3

1230 Wien

Anmeldung und Information:

[info@yogajetztleben.at](mailto:info@yogajetztleben.at)

[www.yogajetztleben.at](http://www.yogajetztleben.at)

Tel: +43 680 2308956

[www.yogajetztleben.at](http://www.yogajetztleben.at)

## Ausbildungen & berufliche Schwerpunkte

### Alina Hubmann

Sportphysiotherapeutin und Osteopathin. Schwerpunkten Prävention und Gesundheitsförderung, Kuration und Rehabilitation.

### Christa Havlik

zertifizierte 4-jährige Yogalehrerin nach den Richtlinien Yoga Austria BYO/EYU, zertifizierte Mediatorin  
zertifizierte Ehe-, Familien- und Lebensberaterin