



LINDA WIEDENHOFF

Heilpraktikerin mit
Schwerpunkt Osteopathie
Hatha-Yogalehrerin



OSTEOPATHISCHES YOGA

YOGAKURS UNTER
BERÜCKSICHTIGUNG
OSTEOPATHISCHER
ZUSAMMENHÄNGE

KURSBEGINN

01.02. - 14.03.2016
Montags von 18:00 - 19:15 Uhr
7 Einheiten à 75 min

KURSGEBÜHR

99,-€ für die gesamte Kursreihe
oder nach Absprache einzelne
Termine für je 15,- €

KURSORT

IFPO Osteopathieakademie
Hattinger Straße 44
44789 Bochum

ANMELDUNG

0234 - 95 09 808
E-Mail: linda@yosteo.de

Jetzt Kursplatz sichern!

TEL.: 0234 95 09 808

 IFPO®
Institut für praktische Osteopathie

Als Gymnastiklehrerin und Hatha-Yogalehrerin erkannte ich während meiner Osteopathieausbildung die Parallelen zwischen Yoga und Osteopathie und war fasziniert, wie gut man osteopathisches Wissen in Yoga-kursen integrieren konnte. Auch Patienten, die nach Übungen für Zuhause fragten, um aktiv an ihrer Stabilität zu arbeiten, empfanden die von mir empfohlenen Yogahaltungen als sehr wohltuend und hilfreich.



Sowohl Yoga als auch Osteopathie betrachten den Menschen ganzheitlich. Der Osteopath erspürt mit seinen Händen Blockaden und weist dem Körper diese auf, um die Selbstheilungskräfte an die richtigen Stellen zu lenken.



Im Yoga wird die Selbstreflektion während der einzelnen Yogahaltungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen gefördert, sodass der Übende schon präventiv mögliche Blockaden selbst erkennt und durch gezielte Praxis aktiv an seiner Gesundheit mitwirken kann.

Daher ist für mich das Zusammenführen von Yoga mit osteopathischem Wissen und Techniken in einem Kurskonzept eine sinnvolle Unterstützung für die Gesundheit jedes Einzelnen.

In den Räumlichkeiten des Instituts der praktischen Osteopathie werden Yogastunden ganz speziell für Patienten angeboten. In jeder Einheit wird ein thematischer Schwerpunkt gesetzt z.B. welche Stellung nimmt das Kiefergelenk bei Kopfschmerzen und Tinnitusleiden ein? Was hat mein Dünndarm mit dem unteren Rücken zu tun? Wie kann ich durch Atemtechniken meine Aufrichtung in der Wirbelsäule verbessern?

Ich würde mich freuen, Sie in einer meiner Yogastunden willkommen zu heißen.

Ihre Linda Wiedenhoff

Linda Wiedenhoff