Fachtagung Yoga, Pilates & Co.

27. April 2025

Die Wege zur Balance

Informationen und Anmeldung

Bremer Turnverband e.V.
Violenstr. 27, 28195 Bremen
T: 0421-20 31 55-71
bildung@bremer-turnverband.de
www.bremer-turnverband.de

BTV
BREMER TURNVERBAND

Veranstaltungsort

TSV Borgfeld
Hamfhofsweg 55
28357 Bremen

BORGFELD TSV v. 1948 e.V.

Fachtagung Yoga, Pilates & Co.

Dieser Tag bietet viel Inspiration rund um Bewegung, Entspannung und Körperbewusstsein

10.00 - 10.30 Impulsreferat (Christiane Windeler) — für alle

„Vom Kopf in den Körper ins Gefühl - Eine Reise zu dir“

W1 10.45 - 12.15 Juliane Galke
Dreidimensionale Atmung im Yoga/Pilates

Durch eine gezielte Ansteuerung der Atemräume und Lenkung der Atmung von innen her können wir uns entspannen, uns wahrnehmen, aber auch ausdehnen und stabilisieren.
Verschiedene Körperhaltungen helfen uns, die unterschiedlichen Atemräume zu spüren und zu öffnen. Des weiteren kann der Atem Bewegungen führen und uns so innerhalb einer Übung oder von Asana zu Asana tragen.

W2 10.45 - 12.15 Thomas Fokken
Ressourcen stärken durch Pilates

Abgesagt!

Neben gezielten Pilates-Ü
Kräftigung und
Körpers
Stress
ere Balance zu
kshop gibt praxisnahe
um die eigene Resilienz nach-
ung zu stärken.

W3 10.45 - 12.15 Christiane Windeler
Klangreise

Bei diesem Workshop kannst du dich ganz fallen lassen. Entweder im Liegen oder im Sitzen, bist du eingeladen, die Klänge der Instrumente auf dich wirken zu lassen. Trommel, Kristallklangschalen und viele weitere Klänge erlauben es dir, ganz bei dir anzukommen oder auch in andere Welten abzutauchen. Lass dich ganz ein und werde eins mit der Frequenz.

W4 12.45 - 14.15 Juliane Galke
Hypermobilität und Yoga

Was ist Hypermobilität? Menschen mit Hypermobilität begegnen anderen Herausforderungen, als Menschen mit einem durchschnittlichen Bewegungsradius. Wird die Überbeweglichkeit erkannt und richtig korrigiert, kann sich das äußerst positiv auf die Entwicklung des Individuums auswirken und sein Potenzial neu entfalten.

W5 12.45 - 14.15 Thomas Fokken
Pilates Flow

Durch sanfte, aufeinander abgestimmte Bewegungsabfolgen werden Kraft, Flexibilität und Körperbewusstsein gefördert. Der Fokus liegt auf einem harmonischen Bewegungsfluss, der Verspannungen lösen und neue Energie freisetzen kann. Der Workshop eignet sich für alle, die Pilates in einer fließenden und dynamischen Form erleben möchten.

W6 12.45 - 14.15 Lüer Mehrtens
Das Leber- und Gallenblasenqigong

Diese Übungsreihe steht mit ihrer Zuordnung zum Element Holz, für die frische, grüne und sich entfaltende Kraft des Frühlings. Die Teilnehmenden werden die 4 schönsten Übungen dieser Sequenz kennenlernen.
Zum Abschluss dieses Workshops kommen alle in den Genuss der gesamten Übungsreihe, die wir zu einer schönen Musik spielend durchlaufen.

W7 14.30 - 16.00 Juliane Galke
Fuß Yoga

Die Füße spielen in unserem Leben eine tragende Rolle, genau so im Yoga. Oft haben wir es jedoch mit kraft- und energielosen Füßen zu tun. Wir betrachten uns den anatomischen Aufbau der Füße und schauen, wie wir uns die Kraft aus dem Fuß optimal nutzbar machen können.

W8 14.30 - 16.00 Thomas Fokken
Einführung in Entspannungstechniken

In diesem Workshop werden Entspannungstechniken vorgestellt, darunter Atemübungen, Progressive Muskelentspannung und kurze Meditationseinheiten. Die Teilnehmenden können die Methoden direkt ausprobieren und herausfinden, welche für sie am besten funktionieren, um im Alltag mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden.

W9 14.30 - 16.00 Lüer Mehrtens
Taijiquan (Tai Chi Chuan) – go with the

Abgesagt!

Wir beginnen mit eine
Einführung in ei
des Taiji
tu
mer be-
Taijiquan be-
fließenden, runden
onischen Bewegungen.
Am Abschluss und Höhepunkt führen wir in einer tänzerischen Bewegungssequenz diese Qualitäten zusammen.

16.15 - 17:00 Cacao Zeremonie (Christiane Windeler) — für alle

Die Cacao Zeremonie ist eine spirituelle Praxis, die auf alten Traditionen der Urvölker Südamerikas basiert. Während der Zeremonie werden wir hochwertigen und unverarbeiteten Cacao aus Peru in einer meditativen Umgebung zu uns nehmen. In der Zeremonie kannst du dich hinlegen, Gedanken aufschreiben oder eine Karte zu deinen Fragen ziehen. Dann gibt es Zeit zum Reflektieren und ein gemeinsames Lied zum Abschluss.
Der Cacao wird vegan zubereitet.

Anmeldung über unsere Homepage www.bremer-turnverband.de unter Angabe der Workshopnummern im Feld Anmerkungen/Hinweise

Lehrgang: SV1
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr
Anerkennung: 8 LE / ÜL-C / Trainer C / ÜL-B Prävention
Kosten: Mitglieder 75,- € / Gymcard 95,- € / Externe 115,- €
Meldeschluss: 04.04.2025

BTV
BREMER TURNVERBAND