



## 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*