



Amel Lariani

Seit 2008 forsche ich menschenzentriert und Disziplinen übergreifend, mit dem Schwerpunkt „Selbstentwicklung.“ Im Oktober 2020 ist mein Buch „Digital Leadership – die innere Haltung führt zur Wirkung“ mit einem wissenschaftlichen Forschungspreis ausgezeichnet worden. Im Jahr 2019 war ich in Indien und direkt fasziniert von dem ganzheitlichen, achtgliedrigen Yoga-Pfad zum „Selbst.“ Seitdem habe ich meine Leidenschaft für körperorientierte Themen ausgebaut. Dafür bin ich nach Nordafrika ausgewandert, um mich komplett meiner Forschungsarbeit zu widmen. Die Erkenntnisse daraus bringe ich regelmäßig mit nach Friedborn, von daher gibt es jährlich eine „gereifere“ Version meiner Arbeit.

Themenwoche „bewegte Meditation“

Morgens findet die bewegte Meditation statt, eine Abfolge aus insgesamt acht Bewegungsabläufen, die mit dem Atem koordiniert werden. Körper, Atem und Geist werden im gegenwärtigen Moment fokussiert und harmonisiert. Das Bewusstsein ist auf die Ausrichtung des Körpers fokussiert, der Atem kann frei fließen, dadurch werden Spannungen reguliert und die Fähigkeit zur Achtsamkeit geschult. Durch die Symbiose traditioneller Meditationstechniken und bewegten Impulsen ist diese Form der Meditation besonders gut an die westlichen Bedürfnisse angepasst.

Themenwoche „Hatha Yoga“

Gerade für diejenigen, die mit Yoga starten wollen und noch keine Erfahrungen in diesem Bereich haben, ist „Hatha Yoga“ die perfekte Form. Die Muskeln werden beansprucht, das Körperbewusstsein geschult, die Bewegungsabläufe bauen aufeinander auf und stabilisieren den gesamten Körper. Zudem wird der Geist, durch die Koordination der Atmung mit dem Bewegungsablauf beeinflusst, Stress wird abgebaut und die innere Ruhe gefördert. Man lernt, achtsamer mit sich umzugehen und die Konzentration hinsichtlich der Körperwahrnehmung zu steigern.

Seminarwoche „Faszien Yoga“

Ehemals als bloßes Verpackungsmaterial unterschätzten Gewebe, gewinnt die Faszien Forschung in der Wissenschaft und therapeutischen Arbeit zunehmend an Bedeutung. Faszien sind Gewebefasern, die den gesamten menschlichen Körper durchziehen. Sie umhüllen Muskeln, Sehnen, Organe, sind Bindeglied zu unseren Knochen und sie nehmen eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit ein.

„Wer sich nicht ausreichend bewegt, verklebt.“

Wenn das fasziale Bindegewebe im Alltag vielseitig bewegt wird, bleibt es elastisch und geschmeidig; die Kollagenen-Fasern weisen dann an vielen Stellen eine ähnliche Architektur auf wie eine elastische Damenstrumpfhose. Wenn es hingegen nicht ausreichend bewegt wird, beginnt es langsam zu verfilzen. Faszien lieben es, in möglichst viele Richtungen und Winkeln gezogen und gedehnt zu werden. Im Faszien-Yoga kombiniere ich „Asanas“ aus dem „Hatha Yoga“, mit räkelnden, federnden und auch langgezogenen ruhigen Dehnungen. Dabei werden alle Muskel- und Bindegewebsanteile eines Gelenkes angesprochen, denn im Alltag nutzen wir lediglich einen Teil davon. Alles was nicht gebraucht wird degeneriert mit der Zeit.

Faszien Yoga hat nachweislich eine Reihe positiver Effekte:

Die Durchblutung wird gefördert, sodass der Körper besser mit wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff wird. Je geschmeidiger die Faszien, desto beweglicher und stabiler ist man. Das wirkt sich zum einen auf die Körperhaltung aus und zum anderen verbessert es Gelenkbeschwerden, lindert Rückenschmerzen, muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen und Verspannungen gelöst.

Kurskosten für 5 Faszien Yoga Einheiten à 75 Minuten 90.- Euro, bar vor Ort am ersten Kurstag.