

A portrait of a woman with her hair in a bun, smiling, wearing a salmon-colored polo shirt, with her arms crossed. The background is a light blue wall with a pinkish-red shadow behind her.

Nadine Campbell

Face Yoga & Body Compass
Revolution

Face Yoga by Nadine Campbell

**Konzept für die 4-stündige Fortbildung für
Tanzpädagog:innen: Face Yoga „Körper und Gesicht in
Einklang – Nachhaltige Transformation für Bühne und Training“**

Ziel der Fortbildung:

Als Tanzpädagogin Potentiale und Problematiken bereits im Gesicht erkennen.

Effektive Leistungssteigerung, bei gesunden Training vermitteln.

Tools und Übungen an die Hand geben, die sich leicht in ein Warm-up integrieren lassen.

Dann dabei unterstützen das Erscheinungsbild zu bewahren.

Love Your Face

Nadine



Zeitplan

Ziel der Fortbildung:

Einführung (15 Minuten)

1. **Begrüßung** und Vorstellung der Ziele der Fortbildung.
2. **Kurzvortrag:** Warum Körper und Gesicht in Einklang wichtig sind:
Auswirkungen der Gesichtsmuskulatur auf Körpersprache und Bühnenpräsenz.
Langfristige Gesundheit durch nachhaltiges Training.
3. **Vorstellung der benötigten Materialien:**
Kleiner Handspiegel, Yoga Block, Theraband, Faszienball oder Tennisball.

Love Your Face

Nadine



Modul 1

Gesicht und Ausdruck – Face Yoga für Tanzpädagog:innen
(90 Minuten)

Ziel

Prävention von Spannungslinien und Verbesserung der Bühnenausstrahlung.

Einführung in Face Yoga

Zusammenhang zwischen Gesichtsmuskulatur und Gesamtkörperhaltung.

Vorteile für Tänzer:innen (bessere Mimik, entspannter Ausdruck).

Was uns das Gesicht über den Schüler verrät

Kurze Einführung in die Pathophysiognomik

Kleine Übungen, große Effekte (Übungen fürs Warm-up)

Kiefer- und Nackenentspannung lösen
Flexibilität erhöhen, mit dem Faszienball

Stressbewältigung/Lampenfieber

Einfache Atemübungen mit schneller Wirkung

Pause (15 Minuten)

Modul 2

Körperhaltung und Stabilität
(60 Minuten)

Ziel

Verbesserung der Haltung und Leistungsfähigkeit,
Reduzierung von Verletzungen.

1. Schulter Korrektur
2. Der richtige Stand
3. Richtig Lächeln

Praktische Übungen mit Yoga-Block

Übungen zur Aktivierung und Nutzen der korrekten Muskulatur.

Haltungsschulung mit Theraband

Übungen zur Öffnung des Brustkorbs und Stabilisierung
der Schulterpartie.

Pause (15 Minuten)

Modul 3

Nachhaltige Leistungssteigerung – Kombination von Körper und Gesicht
(45 Minuten)

Ziel

Tanzpädagog:innen mit einer ganzheitlichen Methodik ausstatten, um Energie und Leistung langfristig zu steigern.

Verbindung von Körper und Gesicht

Wie sich Entspannung im Gesicht auf die körperliche Leistung auswirkt.

Übungen für fließende Bewegungen, die Gesicht und Körper einbeziehen.

Praktische Anwendung

Dynamic Flow Warm-up: Kombination von Core-, Faszien- und Face-Yoga-Übungen.

Cooldown-Techniken: Übungen mit Fokus auf Regeneration und Gesichtsentspannung.

Tipps für den Alltag

Einfache Übungen, die Tänzer:innen zwischen den Proben oder Aufführungen anwenden können.

Strategien, um Training nachhaltig und gesund zu gestalten.

Modul 4

Reflexion
(60 Minuten)

Gemeinsame Reflexion

Wie können die Übungen im eigenen Unterricht eingesetzt werden?

Q&A-Runde

Beantwortung von Fragen und Klärung offener Punkte.

Abschlussübung

Energizing Face, um die Teilnehmer:innen mit frischer Energie zu verabschieden.

Feedbacksammlung

Vorschläge und Wünsche für weitere Themen.

Abschluss

(15 Minuten)

Zusatzmaterialien

(nach der Fortbildung)

Videoaufzeichnung für spätere Nutzung.

Persönliche Betreuung bei der Integration der Übungen ins Unterrichtskonzept.

Gesichtsanalyse um nur € 50,- (statt € 75,-)

Melde dich an und sicher dir die Analyse für nur € 50,-



Dieses Konzept bietet Tanzpädagog:innen die perfekte Grundlage, um ihre Tänzer:innen nachhaltig zu unterstützen und die Verbindung von Körper und Gesicht optimal zu fördern.



Facebook-Gruppe



Gesichtsanalyse