

Tobias Faszien-Yoga-Pfaffenroth

Yin-Yoga & Faszien-Yoga Spezialist (Sarah Powers + Schleip)

✉ tobias.faszien@example.de
📍 Hamburg, Deutschland
🌐 [linkedin.com/in/tobias-faszien-pfaffenroth](https://www.linkedin.com/in/tobias-faszien-pfaffenroth)

☎ +49 40 8124 7396
🌐 [stille-praxis.de](https://www.stille-praxis.de)
📷 [instagram.com/stille_praxis_yoga](https://www.instagram.com/stille_praxis_yoga)

Profil

Yin-Yoga & Faszien-Yoga Spezialist mit 100h Yin-Diplom (Sarah Powers + Bernie Clark Online-Training) und Faszien-Yoga-Diplom (Robert Schleip Research). 6 Jahre Berufserfahrung am Anusara Yoga Hamburg und Mira Yoga Berlin. Spezialisiert auf 90-Minuten-Yin-Klassen mit Meridian-Lehre, 4,9/5 Bewertung ueber 218 Eversports-Reviews. Online-Yin-Programm 'Stille Praxis' auf Vimeo OTT mit 384 zahlenden Mitgliedern.

Berufserfahrung

Yin-Yoga & Faszien-Yoga Spezialist

Anusara Yoga Hamburg + Mira Yoga Berlin • Hamburg + Berlin, Deutschland • 07/2019 - heute

10 Yin-Klassen pro Woche an beiden Standorten plus Workshop-Reihe

- Unterrichtet 10 Yin-Klassen pro Woche an beiden Studios mit Auslastung 22/26 und 4,9/5 Bewertung ueber 218 Reviews
- Aufbau 'Stille Praxis' Online-Programm auf Vimeo OTT mit 384 zahlenden Mitgliedern (EUR 19/Monat, EUR 87.500 ARR)
- Co-Leitung Faszien-Yoga-Lehrer:innen-Aufbau-Modul 50h mit 24 Teilnehmer:innen pro Kohorte und 3 Kohorten in 2024
- Anleitung 'Yin & Klang' 90-Minuten-Spezial-Klassen mit Gong + Klangschalen, monatlich 36/36 Auslastung
- Co-Anleitung 'Trauma-sensitive Yoga' Wochenend-Workshops fuer Therapeut:innen mit 28 Teilnehmer:innen

Physiotherapeutin & Yogalehrerin

Physiotherapie-Praxis im UKE Hamburg + Anusara Yoga Hamburg • Hamburg, Deutschland

07/2016 - 06/2019

Vollzeit-Physiotherapie plus 6 Yoga-Klassen pro Woche

- Vollzeit-Physiotherapeutin am UKE Hamburg mit 18 Patient:innen pro Tag und IFOMPT-MT-Modul-1-Abschluss
- Parallel 6 Yoga-Klassen pro Woche am Anusara Yoga Hamburg mit Auslastung 18/22 und 4,8/5 Bewertung
- Verbindung physiotherapeutischer und yoga-therapeutischer Anpassungen fuer Patient:innen mit chronischem Rueckenschmerz
- Erstellung Forschungs-Beitrag 'Yin-Yoga bei Faszien-Restriktionen' fuer DPV-Fachgruppen-Treffen 2018

Ausbildung

Yin-Yoga 100h Diplom (Sarah Powers Lineage)

Bernie Clark + Sarah Powers Online-Training • Online / Kanada • 01/2022 - 06/2022

Yin-Yoga 100h Vollausbildung • 1,2

Faszien-Yoga Diplom

Robert Schleip Research (Faszien-Forschung Ulm) · Ulm, Deutschland · 09/2020 - 03/2021

Faszien-Yoga Vollausbildung · 1,3

Yoga Alliance RYT-500

Anusara Yoga Hamburg · Hamburg, Deutschland · 09/2018 - 06/2019

300h Aufbau Yoga-Lehrer:in · 1,5

Staatsexamen Physiotherapie

Berufsfachschule fuer Physiotherapie UKE Hamburg · Hamburg, Deutschland · 10/2012 - 09/2016

Physiotherapie · GPA: 1,6

Fähigkeiten

Yin-Yoga Bernie Clark Lineage

Faszien-Yoga Robert Schleip

Anatomie Bindegewebe/Faszien

Pranayama (3-Teil + Coherent)

Meridian-Lehre TCM Yin-Yoga

Trauma-sensitive Anleitung

Workshop & Online-Programme

Instagram + Insight Timer Content

Projekte

Online-Yin-Programm 'Stille Praxis' (Eigenmarke Vimeo OTT)

· 09/2023 - heute

Selbstproduziertes Yin-Streaming-Programm mit 38 Videos und 384 zahlenden Mitgliedern (EUR 19/Monat), 4,8/5 Bewertung

Faszien-Yoga-Lehrer:innen-Aufbau-Modul 50h (Co-Leitung)

· 03/2024 - 11/2024

Aufbau-Modul fuer Yoga-Lehrer:innen mit 24 Teilnehmer:innen pro Kohorte, Kooperation mit Robert Schleip Research

Zertifikate

Yin-Yoga 100h Diplom (Sarah Powers Lineage, Bernie Clark Online)

· 06/2022

Faszien-Yoga Diplom (Robert Schleip Research Ulm)

· 03/2021

Yoga Alliance Certified RYT-500

· 06/2019

YACEP Continuing Education Provider Status

· 11/2021

Berufsurkunde Physiotherapie Hamburg (Staatsexamen)

· 09/2016

Sprachen

Deutsch Muttersprache	Englisch C1	Sanskrit B1	Italienisch B2
--------------------------	----------------	----------------	-------------------

Publikationen

06/2018 ·

Stärken

Stille im Halten

Halte Yin-Asanas konsequent 3-7 Minuten mit klarer Anleitung zur inneren Beobachtung, dadurch tiefe Faszien-Loesung

Wissenschaftliche Anbindung

Zitiere Faszien-Forschung von Robert Schleip in jeder Stunde und erkläre Mechanik präzise

Online-Programm-Strukturierung

Plane Online-Streaming-Inhalte in 8-Wochen-Phasen mit Atemführungs-Tracks und Anatomie-Erläuterungen