



TuS 1892 Grolsheim e.V.

Turnen • Zumba • Badminton • Frauensport • Aerobic • Fastnacht • Tischtennis

# Faszien Yoga

## Was ist Faszien- Yoga?

Faszien sind nichts neues, wir besitzen sie schon immer. Faszien sind Bindegewebsschichten und nie wurde diesen Beachtung geschenkt und die Dehnung dabei vernachlässigt.

Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass das Bindegewebe sehr lebendig ist und für Gesundheit und Wohlbefinden wichtig. Unser Faszien-gewebe durchzieht unseren ganzen Körper und umhüllt und verbindet ihn.

Organe, Muskeln, Nerven und vieles mehr. Die Faszien selbst bestehen aus Elastin, Kollagen und einer wässrigen Substanz.

Das Elastin und das Kollagen sorgen dafür, dass das Faszien-netz den Körper stabilisiert und alles geschmeidig hält.

Federn, Schwingen, Wippen und Dehnen, die Faszien mögen diese vielfältigen Bewegungen.

Besonders lieben sie weit auseinander und in alle Richtungen gedehnt zu werden. Zudem sind sie Dank des Kollagen und Elastin sehr elastisch und lieben kleine Federungen, Schwünge und wippende Bewegungen. Die Yoga Übungen sind

daher sehr gut geeignet für das Faszienetz. Alle Faszienketten werden hierbei angesprochen, Bindegewebe und Verspannungen werden gelöst, Rückenschmerzen vorgebeugt, Kraft und Reserven aufgebaut. Die Yoga Übungen dienen zudem der Kraft und Stabilisierung der Körpermitte. Haltung und Rückenschmerzen können erst gar nicht entstehen. Das Bindegewebe wird trainiert um ein Leben lang beweglich, geschmeidig und verletzungsfrei zu bleiben. Die Faszienrolle kommt im Anschluss zum Einsatz.

*Sie erwartet ein Abwechslungsreiches und dynamisches Training!*

Hier geht es darum, auf den Körper zu hören und zu spüren, was ihm gut tut.

**Kursbeginn:** Freitag, den 04.01.2019  
von 11.45 Uhr – 13.00 Uhr  
9 x 75 Minuten

**Kursort:** Nahelandhalle in Grolsheim

**Kursgebühr:** 28,00 € für Mitglieder  
38,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldung:** Kursleiterin Karin Maurer  
Zertifizierte Faszien-Trainerin  
Tel.: 06724/5993040  
E-Mail: karin.maurer@web.de

**Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Sowie Frauen, Männer und Paare!!!**