



TuS 1892 Grolsheim e.V.

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

Flow Yoga

für Deine Faszien

Flow Yoga ist ein Yoga Stil der kraftvoll und dynamisch ist. Das Ziel ist es beim Übergang von einer in die nächste Übung die Bewegung mit der Atmung zu verbinden. Neben Ausdauer, Herzkreislauf, Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht und Koordination wird auch die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Und dies kommt auch den Faszien zu Gute.

Was sind Faszien? Es sind Bindegewebsschichten die sehr lebendig und für Gesundheit und Wohlbefinden wichtig sind. Sie durchziehen unseren ganzen Körper und umhüllen und verbinden ihn. 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.

Die Fasziengerolle kommt im Anschluss zum Einsatz, sowie am Ende der Stunde eine kleine Auszeit zum Entspannen. **Hier geht es darum, auf den Körper zu hören und zu spüren, was ihm gut tut.**

Kostenlos schnuppern möglich!

<u>Kursbeginn:</u>	Freitag, den 22.03.2019 von 11.45 Uhr - 13.00 Uhr 9 x 75 Minuten
<u>Kursort:</u>	Nahelandhalle in Grolsheim
<u>Kursgebühr:</u>	28,00 € für Mitglieder 38,00 € für Nichtmitglieder
<u>Anmeldung:</u>	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!!!