

Yoga für mehr Beweglichkeit, Kraft und Deine Faszien



Kurszeiten wie angegeben

9 x 75 Minuten

Kursgebühr: Mitglieder 29,- €, Nichtmitglieder 39,- €

Bitte die Kursgebühr passend in einem verschlossenen Briefumschlag mit Namen mitbringen!

Yoga ist ein 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 Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination wird auch die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Und dies kommt auch den Faszien zugute.

Was sind Faszien? Es sind Bindegewebsschichten, die sehr lebendig und für Gesundheit und Wohlbefinden wichtig sind. Sie durchzieht unseren ganzen Körper und umhüllt und verbindet ihn.

Besonders lieben sie weit auseinander und in alle Richtungen gedehnt zu werden. Die Yogaübungen 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 Yogaübungen dienen zudem der Kraft und Stabilisierung der Körpermitte.

Die Faszienrolle 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 guttut.

KARIN MAURER, 06721 / 0 83 29

bewegtfitgesund@gmx.de