

## Yoga für mehr Beweglichkeit, Kraft und Deine Faszien



freitags von 11:55 bis 13:15 Uhr

9 x 75 Minuten



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 und den Körper zu stärken. 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 durchzieht unseren ganzen Körper und umhüllt und verbindet 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 Fasziennetz. 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 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.