

B2504550 FaszienYoga

Beginn	Freitag, 19.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	14,90 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Tina Schacky
Kursort	, Johann-Breidenassel-Straße 10, 51789 Lindlar

Dieser Kurs richtet sein Augenmerk besonders auf unser Bindegewebe: Die Yogaübungen werden so gewählt, dass sie besonders in die Tiefe des Gewebes gehen, um Verklebungen und Verhärtungen zu lösen. Durch diese gezielten Übungen werden die faszialen Strukturen des Körpers bearbeitet: Dehnung, Druck und Schwung kommen zum Einsatz. So gelangen wir an die tiefer liegenden Körperschichten und fördern die Entschlackung. Das Gewebe bekommt Impulse sich zu erneuern, Stress wird abgebaut und der Körper wird flexibler.

Bitte im Vorfeld ausreichend trinken und dicke Socken mitbringen.
Willkommen sind alle: ob Frau, ob Mann, ob mit Vorerfahrung oder ohne.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.09.2025	18:00 - 20:15 Uhr	Lindlar, Yogatreff Lachen, Bewegen, Entspannen