

# Yoga für Faszien

## „Kurs zum Frühjahr“

Du kennst und machst Yoga seit langem oder möchtest Yoga gerne einmal kennen lernen? Und du hast schon viel von Faszien gehört, weißt aber nicht genau, was das ist und wie man diese trainiert bzw. behandelt?

Dann besuche uns beim Yoga für die Faszien!

Die Faszie ist ein Bindegewebe, welches durch den gesamten Körper zieht. Kommt sie unter zu starke Spannungen, so treten verschiedene und typische Beschwerden wie z.B. Rücken- oder Schulter-Nacken-Schmerzen auf.

In diesem Kurs werden durch Übungen aus dem klassischen Yoga die Faszien im gesamten Körper trainiert und behandelt, sodass du neben der spürbaren Zufriedenheit und inneren Ruhe auch spielerisch deine Beweglichkeit verbesserst. Zeitgleich erfährst du ein gesteigertes Wohlbefinden und mehr Lebensfreude durch die Abnahme deiner Alltagsbeschwerden und -einschränkungen.

Hast du Interesse? Dann melde dich an!

**Anzahl:** 8x 60 Min, durchgehend – auch in den Ferien!

**Kosten:** 99,- €

<b>Tag:</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>
<b>Uhrzeit:</b>	18:00 Uhr	9:00 Uhr	18:00 Uhr	19:00 Uhr	10:00 Uhr
<b>Beginn:</b>	20.04.2020	21.04.2020	22.04.2020	22.04.2020	23.04.2020
<b>Ende:</b>	15.06.2020 (wg. Pfingstmontag)	09.06.2020	10.06.2020	10.06.2020	18.06.2020 (wg. Himmelfahrt)

Die Kurse sind jeweils auf 8 Teilnehmer begrenzt.