

YOGA Workshop

Samstag, den 25.09.2021

Von 10:00 Uhr- 14:00 Uhr



Thema: „Faszinierende Faszien“

Faszien sind zurzeit in aller Munde – aber was sind Faszien überhaupt?

Faszien, auch Bindegewebe genannt, sind der universelle Baustoff, der den ganzen Körper durchzieht, alle Organe umhüllt und uns Form und Struktur gibt.

Yoga hat mit seinen verschiedenen Übungen eine sehr überzeugende wohltuende Wirkung auf das Bindegewebe. Dehnung und Stimulation der Faszien harmonisieren den Flüssigkeitsaustausch, den Stoffwechsel in der Faszie und die Interaktion mit dem Nervengewebe.

In diesem Workshop lernen wir, was wir für gesunde Faszien tun können, durch Körperübungen, Entspannung und Ernährung.

Mitzubringen sind eine Decke und ein Sitzkissen, wer hat, gerne einen Tennisball.

Ich freue mich auf euch,

Steffi Gauri Bosch (Sivananda YOGA Lehrerin)

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldungen bitte direkt an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

NETZWERK Gesundheit Wittgenstein



Begrenzte Teilnehmerzahl: 12 Personen