

Faszien Yoga

Sanfte Dehnungen, in denen die Positionen lange gehalten werden, fließende Bewegungen und intensives Spüren des Körpers wirken sich besonders auf die faszialen Bindegewebsstrukturen aus.

Verklebungen werden so gelöst, Abfallstoffe besser aus dem Körper transportiert und das Immunsystem somit gestärkt.

Dies ist wichtig für die Gesundheit von Rücken, Gelenken und Organen.

Theorie und Praxis:

- Warum sind Faszien wichtig?
- Aufgaben der Faszien im Körper
- Faszien und Organgesundheit
- Faszien und Atmung
- Praktische Anwendung von Hilfsmittel
(Faszienrollen, Faszienbälle und co.)
- Faszientraining:
Rebound Elasticity, Fascial Stretch, Fascial Release, Proprioceptive Refinement