

Integrales Faszien Yoga®

Yoga spricht die Faszien bereits an – wie jeder Sport. Durch ein paar Modifikationen und Hilfsmittel, wie Faszienrollen und verschiedene Bälle, lässt sich das komplette fasziale Netz integrieren und gezielt daran arbeiten.

Entdecke die Bewegungsvielfalt - erspüre und erforsche deinen Körper immer wieder neu und finde die Bewegungen die dir besonders gut tun! Wie kannst du eine Position verändern, um sie an dich anzupassen? Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Bringe bitte ein Handtuch, zum Auflegen auf die vorhandenen Yogamatten oder eine eigene Yogamatte und eine Decke mit.

Die gezeigten Übungen sind bewusst simpel gehalten, damit jeder Teilnehmer zwischen den Trainingsterminen zuhause weiterüben kann.