

Yogaworkshop - FaszienYoga

Geniesse zwei Stunden
energetisierendes und regenerierendes
FaszienYoga. Das Ergebnis ist ein ganz
neues Gefühl von Beweglichkeit,
Leichtigkeit und Geschmeidigkeit im
Körper.

19. Mai 2019
von 10:00-12:00 Uhr

Faszien verbinden alles im Körper
miteinander: Sie übertragen Kraft, schaffen
Raum zwischen den Knochen, sind
wichtiges Sinnesorgan und bilden ein den
Körper durchdringendes Netzwerk. Durch
Fehlhaltung und zunehmende sitzende
Tätigkeit leidet die Geschmeidigkeit und
Elastizität unserer Faszien. Wir werden an
diesem Workshop mit allen Sinnen tief in
unseren Körper eintauchen. Mit
rhythmischen, federnden und fließenden
Yogaflows die Elastizität und Festigkeit
unserer Faszien stärken. Mit
multidirektionalen, dynamischen
Dehnimpulsen und durch sanften Einsatz
von Faszialen Hilfsmitteln die Spannung aus
unserem Gewebe nachhaltig lösen.



Wo

Physiotherapie Frans de Vries
Birkenmatt 10
6343 Rotkreuz

Datum

Sonntag, den 19. Mai 2019

Uhrzeit

10:00 - 12:00 Uhr

Investition

49,- CHF inkl. Snacks und Getränke.

Kursleitung

Helene Wallaert
Dipl. Yogalehrerin und Ayurveda Lifestyle Coach i.A.

Kontakt und Anmeldung

www.balance-yoga.ch
info@balance-yoga.ch