Faszien Yoga - Onlinekurs

Kursnummer	251GY1260
Beginn	Montag, 19.05.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
Dauer	10 U-Tage
Kursort	Online- Kurs
Gebühr	59,40 €
Teilnehmer	1 - 12
Kursleitung	Natalja Seel

Kursbeschreibung:
Der Schwerpunkt in dieser Yogastunde liegt auf der Verbesserung der Flexibilität und Lockerung der Faszien.

Ziel des Kurses:
Stress abbauen
Immunsystem stärken
Beweglichkeit verbessern

Konkrete Inhalte:
Du erlernst verschiedene Asanas, Dehnübungen und Massagetechniken, die speziell auf die Faszien abgestimmt sind, um Verspannungen zu lösen.
Die Übungen werden langsam ausgeführt, um das Bindegewebe sanft zu stimulieren und zu dehnen.

Teilnahmevoraussetzung:
Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Materialien:
Matte, Handtuch oder Yoga Gurt, Kissen, Decke, Tennisball oder Faszienball, Faszienrolle

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.05.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
26.05.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
02.06.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
16.06.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
23.06.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
30.06.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
07.07.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
14.07.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
21.07.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
28.07.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs