

## Faszien Yoga - Onlinekurs

Kursnummer	252GY1270
Beginn	Montag, 22.09.2025, 20:00 - 20:45 Uhr
Dauer	10 U-Tage
Kursort	Online- Kurs
Gebühr	83,00 €
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
22.09.2025	20:00 - 20:45 Uhr	Online- Kurs
29.09.2025	20:00 - 20:45 Uhr	Online- Kurs
06.10.2025	20:00 - 20:45 Uhr	Online- Kurs
13.10.2025	20:00 - 20:45 Uhr	Online- Kurs
20.10.2025	20:00 - 20:45 Uhr	Online- Kurs
03.11.2025	20:00 - 20:45 Uhr	Online- Kurs
10.11.2025	20:00 - 20:45 Uhr	Online- Kurs
17.11.2025	20:00 - 20:45 Uhr	Online- Kurs
24.11.2025	20:00 - 20:45 Uhr	Online- Kurs
01.12.2025	20:00 - 20:45 Uhr	Online- Kurs