

## Faszien Yoga - Onlinekurs

|             |                                       |
|-------------|---------------------------------------|
| Kursnummer  | 261GY1270                             |
| Beginn      | Montag, 02.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr |
| Dauer       | 12 U-Tage                             |
| Kursort     | Online- Kurs                          |
| Gebühr      | 107,00 €                              |
| 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          |
|------------|-------------------|--------------|
| 02.03.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Online- Kurs |
| 09.03.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Online- Kurs |
| 16.03.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Online- Kurs |
| 23.03.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Online- Kurs |
| 30.03.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Online- Kurs |
| 13.04.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Online- Kurs |
| 20.04.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Online- Kurs |
| 27.04.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Online- Kurs |
| 04.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Online- Kurs |
| 11.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Online- Kurs |
| 18.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Online- Kurs |
| 01.06.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Online- Kurs |