

## Faszien Yoga - Onlinekurs

Kursnummer	262GY1370
Beginn	Montag, 28.09.2026, 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
28.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Online- Kurs
05.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Online- Kurs
12.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Online- Kurs
19.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Online- Kurs
26.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Online- Kurs
02.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Online- Kurs
09.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Online- Kurs
16.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Online- Kurs
23.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Online- Kurs
30.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Online- Kurs
07.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Online- Kurs
14.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Online- Kurs