



Faszien Yoga - ein intensives Bindegewebe-Workout Kleingruppe



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Möchten Sie beweglicher werden und schmerzfrei und vital bleiben? Dann sollten Sie etwas für ihr Bindegewebe, Ihre Faszien tun! Gesunde Faszien sind fest und zugleich elastisch und garantieren Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, schützen die Muskulatur und umhüllen die inneren Organe. Faszien Training regt das Bindegewebe an, alte Kollagenfasern durch neues Gewebe zu ersetzen - so bleiben Sie in Form und Ihr Körper wird jugendlich und straff. Faszien Yoga ist ein intensives Bindegewebe- Workout, welches die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung der Faszien mit den Übungen des traditionellen Hatha Yoga verbindet.

Inhalt

- Ankommen und Einstimmung
- lösende Techniken, z.B. mit Tennisbällen und Rollen (fascial release)
- federnde Übungen, wie z.B. Hüpfen und Schwingen (rebound elasticity)
- Ganzkörper-Dehnungen, z.B. Uttanasana = Vorbeuge im Stand oder Paschimotanasana = Vorbeuge im Sitzen (soft tissue stretching)
- fließendes Verfeinern, z.B. individuelle Dehnpositionen in Bewegung (sensory refinement)
- Entspannung und Abschluss

Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zielgruppe

gesunde Erwachsene

Lernziele

- Sie verbessern die Leistungsfähigkeit, Kraft und Beweglichkeit Ihrer Muskeln
- Ihr Bindegewebe (Faszien) wird elastischer und Verspannungen werden gelöst
- Durch die fascial release (lösende) Technik mittels verschiedenen Hilfsmitteln wird Ihr Bindegewebe gelockert
- Sie straffen Ihren ganzen Körper

Methodik/Didaktik

Praktischer Gruppenunterricht

Anschluss- Fortsetzungsangebote

Hatha Yoga, Slim Yoga

Datum

08.02.2019 - 05.07.2019 / E_1210016

Klubschule Migros St. Gallen

Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Faszien Yoga - ein intensives Bindegewebe-Workout Kleingruppe



Garantierte Durchführung

| | |
|-------------------------|---|
| Zeit | 09:00 - 09:50 h |
| Wochentage | Fr |
| Dauer | 20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten |
| Preis | CHF 460.00 |
| Durchführungsort | Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen |

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|-------|------------|---------------|
| | 1 Fr | 08.02.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 2 Fr | 15.02.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 3 Fr | 22.02.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 4 Fr | 01.03.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 5 Fr | 08.03.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 6 Fr | 15.03.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 7 Fr | 22.03.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 8 Fr | 29.03.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 9 Fr | 05.04.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 10 Fr | 12.04.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 11 Fr | 26.04.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 12 Fr | 03.05.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 13 Fr | 10.05.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 14 Fr | 17.05.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 15 Fr | 24.05.2019 | 09:00 - 09:50 |
| | 16 Fr | 07.06.2019 | 09:00 - 09:50 |

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Faszien Yoga - ein intensives Bindegewebe-Workout Kleingruppe



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 17 Fr | 14.06.2019 | 09:00 - 09:50 |
| 18 Fr | 21.06.2019 | 09:00 - 09:50 |
| 19 Fr | 28.06.2019 | 09:00 - 09:50 |
| 20 Fr | 05.07.2019 | 09:00 - 09:50 |

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

