



# Faszien Yoga - Yoga Klub - Workshop

<b>Beschreibung</b>	Beweglichkeit, Vitalität, Entspannung - gönnen Sie Ihrem Körper etwas Gutes mit Faszien-Yoga: Das Bindegewebe überträgt Kraft, hilft die Dehnbarkeit der Muskeln zu erhalten, schützt die inneren Organe und wirkt eng mit dem Nervensystem zusammen. Faszien-Übungen regen das Bindegewebe an, alte Kollagenfasern werden durch neues Gewebe ersetzt. Traditionelle Yoga-Übungen, verbunden mit den neuesten Erkenntnissen aus der Forschung setzen neue Trainingsanreize. Faszientraining ist fixer Bestandteil der Trainingsprogramme vieler erfolgreicher Athleten.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Was sind Faszien?</li><li>• Grundlagen und Prinzipien des Faszientrainings</li><li>• Vielfältige Übungen und fasziale Variationen von bestehenden Yoga- Übungen</li><li>• Einsatz der Blackroll und andere faszialen Trainingsgeräte im Yoga- Unterricht</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren. Für Personen mit Rheuma, Osteoporose, Venenleiden und für schwangere Frauen ist Faszienyoga nicht geeignet.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie verbessern die Leistungsfähigkeit, Kraft und Beweglichkeit Ihrer Muskeln</li><li>• Da Bindegewebe (Faszien) wird elastischer und Verspannungen werden gelöst</li><li>• Durch die fascial release (lösende) Technik mittels verschiedenen Hilfsmitteln wird Ihr Bindegewebe gelockert</li><li>• Sie straffen Ihren ganzen Körper</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Yogakurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Profitieren Sie vom Yoga-Klub-Mehrbucherrabatt. Bei zeitgleicher Buchung erhalten Sie: <ul style="list-style-type: none"><li>• bei 3 Angebote des Yoga-Klubs: 20% auf den teuersten Kurs</li><li>• bei 4 Angebote des Yoga-Klubs: 30% Rabatt auf den teuersten Kurs</li><li>• bei 5 und mehr Angebote des Yoga-Klubs: 40% auf den teuersten Kurs</li></ul>
<b>Datum</b>	04.04.2020 / E_1348958
<b>Zeit</b>	13:00 - 15:50 h

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Faszien Yoga - Yoga Klub - Workshop

<b>Wochentage</b>	Sa						
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
<b>Preis</b>	CHF 59.00						
<b>Durchführungsort</b>	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern						
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>04.04.2020</td><td>13:00 - 15:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Sa	04.04.2020	13:00 - 15:50
Tag	Datum	Zeit					
1 Sa	04.04.2020	13:00 - 15:50					

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

