



Faszien Yoga Aufbau



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Faszien Yoga hält das Bindegewebe geschmeidig. Je elastischer die Faszien werden, desto mehr Kraft kann im Körper erzeugt und transportiert werden. Yoga hält die Faszien auf Trab und macht sie geschmeidig. Man dehnt in fließenden Bewegungen die Muskeln und das tiefer liegende Bindegewebe und befreit so blockierte Energiebahnen. Außerdem verbessern die Übungen die Beweglichkeit und Körperhaltung und beugen somit Rückenschmerzen vor. Charakteristisch für diesen Yogastil sind Dehnungen in verschiedenen Gelenkwinkeln, die in feinen Bewegungen intensiviert werden. Zudem werden Dehnungen einerseits leicht federnd durchgeführt, wie auch lange gehalten. In diesem Aufbaukurs werden komplexere und anspruchsvollere Übungen durchgeführt, die die vielfältigen Möglichkeiten des Fasziengewebes noch mehr ansprechen. Der regelmäßige Besuch von Yoga oder Faszien Yoga ist hier von Vorteil.

Inhalt

- Ankommen und Einstimmung
- lösende Techniken, z.B. mit Tennisbällen und Rollen (fascial release)
- federnde Übungen, wie z.B. Hüpfen und Schwingen (rebound elasticity)
- mehrdimensionale Bewegungen
- Ganzkörperdehnungen: Die Übungen beim Faszien Yoga werden sehr lange gehalten und über den Gelenkwinkel immer fein angepasst. Dadurch werden die Bindegewebszellen dazu angeregt, das alte Kollagen durch neues zu ersetzen. Das lange Dehnen fördert die Durchblutung, außerdem wird die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Körpers gesteigert.
- Entspannung und Abschluss

Voraussetzung

Der vorgängige Besuch eines Yoga oder Faszien Yogakurses ist von Vorteil.

Zielgruppe

- Gesunde Erwachsene mit Erfahrung im Faszientraining oder im Yoga, die im Faszien Yoga noch mehr Übungsvielfalt und Herausforderung suchen.

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

Zusatzinfo

- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link: _Kurs-Sharing-Angebot](#)
- Blackrolls können zu einem Preis von CHF: 32.- am Schalter gekauft werden.

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Faszien Yoga Aufbau



Garantierte Durchführung

- Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualitop.ch

Datum	02.10.2019 - 18.12.2019 / E_1352462
Zeit	12:15 - 13:05 h
Wochentage	Mi
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 192.00
Durchführungsort	Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	02.10.2019	12:15 - 13:05
	2 Mi	09.10.2019	12:15 - 13:05
	3 Mi	16.10.2019	12:15 - 13:05
	4 Mi	23.10.2019	12:15 - 13:05
	5 Mi	30.10.2019	12:15 - 13:05
	6 Mi	06.11.2019	12:15 - 13:05
	7 Mi	13.11.2019	12:15 - 13:05
	8 Mi	20.11.2019	12:15 - 13:05
	9 Mi	27.11.2019	12:15 - 13:05
	10 Mi	04.12.2019	12:15 - 13:05
	11 Mi	11.12.2019	12:15 - 13:05
	12 Mi	18.12.2019	12:15 - 13:05