



Faszien Yoga: ein intensives Bindegewebe-Workout KG

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	06.02.2020 - 16.04.2020 / E_1372786
Zeit	12:30 - 13:20 h
Wochentage	Do
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Klubschule Migros Chur	Tel. +41 58 712 44 40
Gartenstrasse 5 7001 Chur	info.ch@gmos.ch klubschule.ch



Faszien Yoga: ein intensives Bindegewebe-Workout KG

Preis CHF 253.00

Durchführungsort Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	06.02.2020	12:30 - 13:20
	2 Do	13.02.2020	12:30 - 13:20
	3 Do	20.02.2020	12:30 - 13:20
	4 Do	27.02.2020	12:30 - 13:20
	5 Do	05.03.2020	12:30 - 13:20
	6 Do	12.03.2020	12:30 - 13:20
	7 Do	19.03.2020	12:30 - 13:20
	8 Do	26.03.2020	12:30 - 13:20
	9 Do	02.04.2020	12:30 - 13:20
	10 Do	09.04.2020	12:30 - 13:20
	11 Do	16.04.2020	12:30 - 13:20

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

