



Faszien Yoga



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Faszien Yoga hält das Bindegewebe geschmeidig. Je mehr Faszien gedehnt werden, desto mehr Kraft wird im Körper erzeugt und transportiert. Ein trainiertes Bindegewebe kann die Kraft nämlich besser aufnehmen und übertragen. 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. Wer regelmäßig Yoga oder andere Dehnungsübungen macht, der weiß, wie energiegeladener und kräftiger man sich nach einer guten Trainingseinheit fühlt. Diese Wirkung verdanken wir unseren Faszien. Je elastischer sie sind, desto jünger und kraftvoller fühlen wir uns.

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: Die Übungen beim Faszien-Yoga werden sehr lange gehalten. 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

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

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.
- 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

11.06.2020 - 10.09.2020 / E_1408054

Klubschule Migros Basel-Gundelitor

Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00

klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Faszien Yoga



Garantierte Durchführung

Zeit	Zeit unregelmässig
Wochentage	Do
Dauer	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 128.00
Durchführungsort	Leimgrubenweg 4-6, 4. Stock, 4053 Basel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	11.06.2020	17:20 - 18:10
	2 Do	18.06.2020	17:20 - 18:10
	3 Do	25.06.2020	17:20 - 18:10
	4 Do	13.08.2020	17:30 - 18:20
	5 Do	20.08.2020	17:30 - 18:20
	6 Do	27.08.2020	17:30 - 18:20
	7 Do	03.09.2020	17:30 - 18:20
	8 Do	10.09.2020	17:30 - 18:20