



Faszien Yoga: ein intensives Bindegewebe-Workout

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 Uebungen 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 Uebungen, wie z.B. Hüpfen und Schwingen (rebound elasticity)• Ganzkörper-Dehnungen, z.B. Uttanasana = Vorbeuge im Stand oder Paschimotanasna = 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
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	17.08.2020 - 04.01.2021 / E_1425890
Zeit	17:45 - 18:45 h

Klubschule Migros Winterthur
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Faszien Yoga: ein intensives Bindegewebe-Workout

Wochentage	Mo
Dauer	20 Kurstag(e). Total 24.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 432.00
Durchführungsort	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	17.08.2020	17:45 - 18:45
	2 Mo	24.08.2020	17:45 - 18:45
	3 Mo	31.08.2020	17:45 - 18:45
	4 Mo	07.09.2020	17:45 - 18:45
	5 Mo	14.09.2020	17:45 - 18:45
	6 Mo	21.09.2020	17:45 - 18:45
	7 Mo	28.09.2020	17:45 - 18:45
	8 Mo	05.10.2020	17:45 - 18:45
	9 Mo	12.10.2020	17:45 - 18:45
	10 Mo	19.10.2020	17:45 - 18:45
	11 Mo	26.10.2020	17:45 - 18:45
	12 Mo	02.11.2020	17:45 - 18:45
	13 Mo	09.11.2020	17:45 - 18:45
	14 Mo	16.11.2020	17:45 - 18:45
	15 Mo	23.11.2020	17:45 - 18:45
	16 Mo	30.11.2020	17:45 - 18:45
	17 Mo	07.12.2020	17:45 - 18:45
	18 Mo	14.12.2020	17:45 - 18:45
	19 Mo	21.12.2020	17:45 - 18:45
	20 Mo	04.01.2021	17:45 - 18:45