



# Faszien Yoga - 1x ausprobieren / Sommerkurs



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Wir freuen uns auf Sie! 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

- 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

- 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

06.08.2020 / E\_1429031

### Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

info.ch@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Faszien Yoga - 1x ausprobieren / Sommerkurs



**Garantierte Durchführung**

<b>Zeit</b>	12:30 - 13:20 h		
<b>Wochentage</b>	Do		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 0.00		
<b>Durchführungsort</b>	Gartenstrasse 5, 7000 Chur		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	06.08.2020	12:30 - 13:20

**Klubschule Migros Chur**

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

info.ch@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

