



Faszien Yoga: ein intensives Bindegewebe-Workout



Garantierte Durchführung

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

- 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

- 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

18.08.2022 - 22.12.2022 / E_1595284

Zeit

19:00 - 19:50 h

Klubschule Migros St. Gallen

Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Faszien Yoga: ein intensives Bindegewebe-Workout



Garantierte Durchführung

Wochentage

Do

Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 342.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	18.08.2022	19:00 - 19:50
2 Do	25.08.2022	19:00 - 19:50
3 Do	01.09.2022	19:00 - 19:50
4 Do	08.09.2022	19:00 - 19:50
5 Do	15.09.2022	19:00 - 19:50
6 Do	22.09.2022	19:00 - 19:50
7 Do	29.09.2022	19:00 - 19:50
8 Do	06.10.2022	19:00 - 19:50
9 Do	13.10.2022	19:00 - 19:50
10 Do	20.10.2022	19:00 - 19:50
11 Do	27.10.2022	19:00 - 19:50
12 Do	03.11.2022	19:00 - 19:50
13 Do	10.11.2022	19:00 - 19:50
14 Do	17.11.2022	19:00 - 19:50
15 Do	24.11.2022	19:00 - 19:50
16 Do	01.12.2022	19:00 - 19:50
17 Do	08.12.2022	19:00 - 19:50
18 Do	15.12.2022	19:00 - 19:50
19 Do	22.12.2022	19:00 - 19:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

