



# Faszien Yoga



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Beweglich bleiben, schmerzfrei und vital unterwegs dank Faszien Yoga: Das Bindegewebe überträgt Kraft, schützt die inneren Organe und wirkt eng mit dem Nervensystem zusammen. Faszien-Übungen regen das Bindegewebe an, alte Kollagenfasern werden durch neues Gewebe ersetzt. Traditionelle Yoga-Übungen, verbunden mit den neuesten Erkenntnissen aus der Forschung setzen neue Trainingsanreize. Faszientraining ist fixer Bestandteil der Trainingsprogramme vieler erfolgreicher Athleten.

### Inhalt

- Übungen Faszien Yoga
- Muskeln straffen
- Release Techniken

### Voraussetzung

Keine Vorkenntnisse erforderlich

### Zielgruppe

Gesunde Erwachsene

### Lernziele

- Leistungsfähigkeit verbessern
- Straffe Muskeln, mehr Kraft und höhere Beweglichkeit
- Muskulatur und Bindegewebe verwöhnen mit Release-Techniken
- Verspannungen lösen
- Innere Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit verbessern
- Eigenwahrnehmung erhöhen
- Schneller wieder fit für das nächste Training

### Methodik/Didaktik

Praktischer Gruppenunterricht

### Datum

25.08.2022 - 22.12.2022 / E\_1596368

### Zeit

12:00 - 12:50 h

### Wochentage

Do

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 323.00

### Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

### Termine

#### Tag

#### Datum

#### Zeit

### Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Faszien Yoga



## Garantierte Durchführung

### Termine

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