



# 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

- Ankommen und Einstimmung
- Verschiedene Übungen aus dem Faszien Yoga
- Ganzkörper-Dehnungen: Die Übungen beim Faszien-Yoga werden sehr lange gehalten. Dadurch werden die Bindegewebszellen dazu angeregt, das alte Kollagen durch neues zu ersetzen.
- Lösende Techniken, z.B. mit Tennisbällen und Rollen (fascial release)
- Entspannung und Abschluss

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren. Für Personen mit Rheuma, Osteoporose, Venenleiden und für schwangere Frauen ist Faszienyoga nicht geeignet.

### 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

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

12.10.2022 - 04.01.2023 / E\_1606414

### Zeit

11:00 - 11:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Faszien Yoga



## Garantierte Durchführung

**Preis**

CHF 210.00

**Durchführungsort**

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

**Termine**

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	12.10.2022	11:00 - 11:50
2 Mi	19.10.2022	11:00 - 11:50
3 Mi	26.10.2022	11:00 - 11:50
4 Mi	02.11.2022	11:00 - 11:50
5 Mi	09.11.2022	11:00 - 11:50
6 Mi	16.11.2022	11:00 - 11:50
7 Mi	23.11.2022	11:00 - 11:50
8 Mi	30.11.2022	11:00 - 11:50
9 Mi	07.12.2022	11:00 - 11:50
10 Mi	14.12.2022	11:00 - 11:50
11 Mi	21.12.2022	11:00 - 11:50
12 Mi	04.01.2023	11:00 - 11:50

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

