



# 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 Übungen des traditionellen Hatha Yoga verbindet.

- Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualitop.ch](http://qualitop.ch)- Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualitop.ch](http://qualitop.ch)

## 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

**Klubschule Migros Winterthur**  
Rudolfstrasse 11  
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45  
[info.wi@gmos.ch](mailto:info.wi@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Faszien Yoga: ein intensives Bindegewebe-Workout

reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

<b>Datum</b>	21.08.2023 - 18.12.2023 / E_1616020
<b>Zeit</b>	18:55 - 19:55 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	18 Kurstag(e). Total 21.60 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 432.00
<b>Durchführungsort</b>	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	21.08.2023	18:55 - 19:55
	2 Mo	28.08.2023	18:55 - 19:55
	3 Mo	04.09.2023	18:55 - 19:55
	4 Mo	11.09.2023	18:55 - 19:55
	5 Mo	18.09.2023	18:55 - 19:55
	6 Mo	25.09.2023	18:55 - 19:55
	7 Mo	02.10.2023	18:55 - 19:55
	8 Mo	09.10.2023	18:55 - 19:55
	9 Mo	16.10.2023	18:55 - 19:55
	10 Mo	23.10.2023	18:55 - 19:55
	11 Mo	30.10.2023	18:55 - 19:55
	12 Mo	06.11.2023	18:55 - 19:55
	13 Mo	13.11.2023	18:55 - 19:55
	14 Mo	20.11.2023	18:55 - 19:55
	15 Mo	27.11.2023	18:55 - 19:55
	16 Mo	04.12.2023	18:55 - 19:55
	17 Mo	11.12.2023	18:55 - 19:55
	18 Mo	18.12.2023	18:55 - 19:55