

Workshop



# FASZIEN - YOGA

Schmerzen? Verspannungen? Unbeweglichkeit?

Das kann an hartnäckigen Verklebungen der Faszien liegen. Aber was sind Faszien überhaupt und wie kann man diese lösen?

Mit einfachen Yogaübungen, die mit oder ohne Hilfsmittel ausgeführt werden, sprechen wir in diesem 2-teiligen Workshop unsere Faszien an. Die ersten positiven Wirkungen wirst du bereits während des Kurses feststellen. Und du wirst die Übungen auch mühelos zu Hause in den Alltag integrieren und langfristig davon profitieren können.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse nötig.

## Teil 1:

**Dienstag, 02. Dezember 2025 / 10.00 -11.15 Uhr**  
oder

**Mittwoch, 03. Dezember 2025 / 20.15 - 21.30 Uhr**

## Teil 2:

**Dienstag, 09. Dezember 2025 / 10.00 -11.15 Uhr**  
oder

**Mittwoch, 10. Dezember 2025 / 20.15 - 21.30 Uhr**

**Fr. 70.- (inkl. Skript)**

Mitbringen:

Bequeme Kleider, wenn möglich  
2 Tennisbälle und Faszienrolle, Schreibmaterial

