

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

