



Faszientraining mit 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-stündigen 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.

Donnerstag, 24. Januar 2019, 19.30 – 21.30 Uhr

Kia Ora Yoga, Sunnhaldenstrasse 1, 8844 Euthal

Anmeldeschluss: Dienstag, 22. Januar 2019

Donnerstag, 07. Februar 2019, 19.30 – 21.30 Uhr

Discover Health Center, Kantonsstrasse 71, 8807 Freienbach

Anmeldeschluss: Dienstag, 05. Februar 2019

Teilnehmerzahl ist beschränkt

Preis: CHF 50.- (CHF 40.- mit Kia Ora Yoga Abo)

Mitbringen: Bequeme Kleider, 2 Tennisbälle, wenn möglich Faszienrolle, Schreibmaterial

Anmeldung und Infos:

Irene Mächler 079 / 403 83 30

Kia Ora Yoga yoga@kia-ora-yoga.ch

Yogalehrerin BYV www.kia-ora-yoga.ch

Sunnhaldenstrasse 1

8844 Euthal

auf Anfrage kann der Workshop auch zu anderen Zeiten/Tagen durchgeführt werden