



Faszienyoga

Angelehnt an das Konzept

Faszien in Bewegung

Ich lade dich herzlich zu einer Reise unter die Haut - zu den Faszien ein. Faszien sind ein spannendes Netzwerk, die mit zahlreichen Rezeptoren und Nervenenden ausgestattet sind.

Es erwartet dich ein fasziengerechtes Üben, eine spielerischere Herangehensweise mit bekannten Asanas, sowie eine kurze Einführung in den aktuellsten Forschungsstand. Geübt werden rhythmische Bewegungen sowie kraftvolle und harmonisierende Asanas mit und ohne Tennisball.

Termin: Samstag, der 05. Januar 2018

Zeit: 10.15 – 13.00 Uhr

Ort: Yoga Balance Studio

Leitung: Lisa Uhlig

Kosten: 35,-€ (30,-€ erm.)

Mitbringen: Bitte einen Tennisball mitbringen

Anmeldung und Info: 0151/23249781; uhlig.lisa@gmail.com

