

Entdecke die Vielfalt des Faszienyoga

Möglichkeiten und Grenzen des Faszienyoga

In diesem Seminar tauchen wir in die Vielfalt des Faszienyoga ein. Wir beschäftigen uns zum einen mit kreativen Flows für eine optimale Versorgung der Grundsubstanz des faszialen Gewebes sowie mit Übungen zur Entspannung der faszialen Strukturen und des Nervensystems.

In Balance zwischen Praxis und Theorie schauen wir uns das die Versorgung der Faszien und das reichhaltige Rezeptorensystem unseres Körpers an.

- Wie bringen wir die Grundsubstanz zum fließen?
- Wie können wir die Rezeptoren stimulieren?
- Wie können Hilfsmittel wie Bälle, Cuppings oder die Rolle eingesetzt werden und wie wirken sie?

Termin: Sonntag, der 31.03. 2019

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Yoga Balance Studio

Leitung: Lisa Uhlig

Kosten: 70,-€

Anmeldung und Info: uhlig.lisa@gmail.com

