

## Faszien Yoga - Onlinekurs

Kursnummer	251GY1160
Beginn	Montag, 03.03.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
Dauer	10 U-Tage
Kursort	Online- Kurs
Gebühr	66,00 €
Teilnehmer	1 - 12
Kursleitung	Natalja Seel

### Kursbeschreibung:

Der Schwerpunkt in dieser Yogastunde liegt auf der Verbesserung der Flexibilität und Lockerung der Faszien.

### Ziel des Kurses:

Stress abbauen  
Immunsystem stärken  
Beweglichkeit verbessern

### Konkrete Inhalte:

Du erlernst verschiedene Asanas, Dehnübungen und Massagetechniken, die speziell auf die Faszien abgestimmt sind, um Verspannungen zu lösen.  
Die Übungen werden langsam ausgeführt, um das Bindegewebe sanft zu stimulieren und zu dehnen.

### Teilnahmevoraussetzung:

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

### Materialien:

Matte, Handtuch oder Yoga Gurt, Kissen, Decke, Tennisball oder Faszienball, Faszienrolle

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.03.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
10.03.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
17.03.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
24.03.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
31.03.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
07.04.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
14.04.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
28.04.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
05.05.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs
12.05.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Online- Kurs