

Sanftes Faszien Yoga am Vormittag - für Anfänger/innen und Geübte

Sanftes Faszien Yoga am Vormittag - für Anfänger/innen und Geübte

Yoga hat nachweislich einen positiven Einfluss auf die körperliche und geistige Verfassung. Insbesondere der Rücken profitiert von den typischen Dehnungen und der Schulung des Körpergewahrseins, Stress kann reduziert und die Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Die aktuellen Erkenntnisse in der Faszienforschung bieten hierfür ganz neue Erklärungen und geben Impulse für ein gezieltes Faszientraining durch Yoga. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf sanften, aber intensiven Dehnungen der Faszienzugbahnen. Der Körper bekommt Zeit, um sich in die Positionen hinein zu entspannen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Unterstützt durch den Atem entsteht eine erholende Ruhe, die auch den Geist erreicht. Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 Decken, 1 Kissen und hinreichend warme Kleidung, die auch große Bewegungen zulässt.

Dozent(en):	Jankovic, Benedikta
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 05.02.2019 - Di. 04.06.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	120,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

05.02.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
12.02.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
19.02.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
26.02.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
12.03.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
19.03.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
26.03.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
02.04.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
09.04.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
30.04.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
07.05.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
14.05.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
21.05.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
28.05.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
04.06.2019	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum