Faszienyoga

BEAUTY / WELLNESS

Faszien sind dünne Hüllen oder Membranen, die unsere Muskeln und Organe umgeben und über die unsere inneren Systeme miteinander in Verbindung stehen. Wenn an einer Stelle eine Spannung entsteht, wird diese über dieses Hüllensystem auf andere Stellen übertragen. So entstehen Schmerzen und Verspannungen, oft auch in Gebieten unseres Körpers, weit weg von der ursprünglich gestörten Stelle.

Diese Hüllen können auch mit ihrer Umgebung verkleben und behindern dann z.B. den Muskel oder auch ein inneres Organ in seiner freien, physiologischen Beweglichkeit. So sind Beweglichkeit und Körperhaltung nicht ausschließlich ein muskuläres Thema, sondern können nur ganzheitlich unter Berücksichtigung unseres Fasziensystems verbessert werden.

Durch die speziellen Bewegungen des Faszienyogas können unsere Hüllen wieder geschmeidig gemacht und Verklebungen gelöst werden. Wir werden wieder gelenkig und elastisch! Faszienyoga kann bereits vorhandene Schmerzen lindern und natürlich zukünftigen Beschwerden vorbeugen!

Bitte bringen Sie zum Seminar mit: Matte/warme Unterlage, 2 Decken, bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogapolster bzw. 2 große Kissen und eine Faszienrolle.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen im Yoga.

Termine:
Sa. 12.08.2023
So. 13.08.2023
jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:
270,- Euro *

Paracelsus Schule
Hallerstraße 3-6
10587 Berlin
Tel. 030 - 89 09 21 93

Seminarnummer:
SSF10200523

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 04.04.2023