



# Daoistisches Yoga / Faszientraining



## Faszientraining und Yoga

Ein spezielles Ganzkörpertraining gezielt für die Faszien (Bindegewebe) und zur Verbesserung der Mobilität. Dieser Kurs hilft, Schmerzen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit auf ein neues Level zu bringen, die Beweglichkeit zu verbessern und sich total entspannt zu fühlen. Ziel des Yoga/Faszientrainings ist es, den Körper durch die Kombination von Stretchingübungen und Faszientraining wieder frei beweglich zu machen.

Trainiert werden geschmeidige, fließende Bewegungsabläufe, die das Körpergefühl und die Atmung sowie die Beweglichkeit verbessern. Die Muskulatur kann dadurch Spannungen besser loslassen und regenerieren. In Form einer Selbstmassage lässt sich das Faszientraining in diesem Kurs besonders gut integrieren. Mithilfe einer Blackroll oder einem Tennisball, massierst bzw. rollst du bestimmte Muskelgebiete aus. Diese Massage kann Auswirkungen auf die Nährstoffversorgung des Bindegewebes, der Sehnen und Muskulatur haben, wodurch sich leichte Verspannungen lösen können.

Dieser regenerative Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger/innen und Ungeübte als auch für Fortgeschrittene und sportlich Aktive.

Der Kurs findet online mit Zoom statt. Die Zugangsdaten erhaltet Ihr per E-Mail vor Seminarbeginn.

## Termine

Zeit: 15 Donnerstage von 11.15 - 12.45 Uhr und 13:30 - 15:00 Uhr

Ort: VHS Germering, Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9,  
82110 Germering, Raum 201

Energieausgleich: 126,00 Euro

Anmeldung/Info: per mail, Telefon oder über die VHS Germering



Zentrum für Körper, Geist und Seele

estoy vigencia  
Zentrum für Körper, Geist und Seele  
Tel.: +49 (0) 8206 / 466 19 74  
Mobil: +49 (0) 176 63 35 50 35  
Nordring 29 - D 86931 Prittriching  
[www.estoy-vigencia.de](http://www.estoy-vigencia.de)  
[info@estoy-vigencia.de](mailto:info@estoy-vigencia.de)