

Faszien Yoga



🌸 15:15 - 16:15 Uhr mit Astrid 🌸

Du entfernst dich von der klassischen Ausrichtung, indem du zum Beispiel deine Fußstellung variiert oder die Position der Asana leicht schwingend hältst. Denn Faszien lieben die Abwechslung und benötigen vielfältige, fließende Bewegungen, um Verspannungen und Verklebungen zu lösen. Idealerweise wird dabei jeder noch so entlegene Winkel mit abgedeckt. So erreichst du nämlich die ganze Faszienbahn und nicht nur das Teilgebiet eines bestimmten Muskels. Indem du viele (kleine) Bewegungen in alle Richtungen ausführst, die wohlrig und sanft sind und so für Entspannung sorgen, sprichst du ebenfalls deine Faszien an. Die „Black Roll“ wird ein Bestandteil dieser Kurseinheit sein. Mit Faszien Yoga kannst du Verspannungen lösen und Schmerzen lindern, das wohlige, entspannte Gefühl im Körper bleibt auch noch für einige Stunden nach der Yogaeinheit erhalten.

