

# Faszienyoga



Ich lade dich herzlich zu einer Reise unter die Haut – zu den Faszien – ein. Faszien sind ein spannendes Netzwerk, die mit zahlreichen Rezeptoren und Nervenenden ausgestattet sind. Als helles Bindegewebe bezeichnet, sorgen sie für Stabilität und sind an der Immunabwehr des Körpers beteiligt.

Innerhalb dieser Yogapraxis liegt der Fokus auf einem fasziengerechten Üben, einem Spielen mit bekannten Asanas, so dass Raum für neue Bewegungserfahrungen entsteht. Geübt werden rhythmische Bewegungen sowie kraftvolle und harmonisierende Asanas mit und ohne Faszienrolle.

**Termin:** Sonntag, der 03. Juni 2018

**Zeit:** 10.15 – 12.45 Uhr

**Ort:** Yoga Balance Studio

**Leitung:** Lisa Uhlig

**Kosten:** 35,-€

**Anmeldung und Info** unter 0151/23249781

