

isayoga special

Dienstag 30. April 2024 | 18 – 19 Uhr

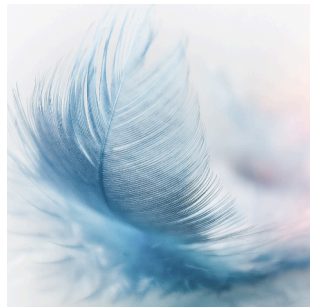
Fascial Yoga Stretch

mit Peter Frank

Die Faszien-Forschung zeigt uns, welchen bedeutenden Einfluss das Bindegewebe auf die Funktionalität unserer Organe, Muskeln und unser Wohlbefinden hat. Die Faszien sorgen für Stabilität und sind ein entscheidendes Wahrnehmungsorgan.

Das Faszientraining löst Verspannungen und schult unser Körperbewusstsein. Faszien lieben Bewegung und sie leben von ihr. Sie benötigen unterschiedliche Reize, um gleitfähig und belastbar zu sein. »Ruhiggestellte« Faszien bilden sogenannte »Cross-links«. Sie verfilzen wie ein Wollpulli, der in der Waschmaschine zu heiß gewaschen wurde.

Tauche mit Peter in die Welt der Faszien ein und erlebe in dieser Stunde in Verbindung mit federnden, geschmeidigen und pulsierenden Dehnungen das Spiel mit den Polen von Großzeh bis Fingerspitze.



Anmeldungen über den [Kursplan \(Eversports\)](#) oder unter [E-Mail: info@isayoga.de](mailto:info@isayoga.de)

Da die Teilnehmerplätze begrenzt sind, ist dein Platz erst nach Zahlungseingang gesichert. Eine Stornierung muss 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn erfolgen, danach wird der gesamte Betrag einbehalten. Bei Nichterscheinen, Krankheit oder anderen Gründen, können keine Kosten erstattet werden.