

Verspannungen lösen mit Faszien-Yoga

Workshop im Haus Billau

Faszien sind das Gewebe, das uns Menschen zusammenhält. Wenn wir Verspannungen haben, liegt das meist an den Faszien, die verklebt oder verfilzt sind, nicht an den Muskeln. Deshalb ist das Dehnen und Bewegen der Faszien so wichtig. Wenn sie verkleben, schränkt das nicht nur die Bewegungsfähigkeit ein, sondern kann auch unterschiedlichste Schmerzen verursachen. Selbst langfristige Verspannungen und Schmerzen (z.B. im Rücken, Schultern/Nacken, Ischias...) können durch Faszien-Yoga-Übungen gemildert oder gar gelöst werden. Diese sind wesentlich sanfter als das (teilweise umstrittene) Faszien-Rollen.

Yoga Lehrerin Britta Sattig lädt dazu ein, bei einem Faszien-Yoga Workshop im Haus Billau die faszinierenden Faszien durch Yogaübungen zu erspüren, zu dehnen und zu lockern.

Termine: Freitag 24.07.2020, 17:00 – 19:00 Uhr

Ort: Haus Billau, Bahnhofstr. 12, Hofheim

Kosten: 25 Euro

Infos und Anmeldung: britta.sattig@t-online.de, 0160/3648640 - www.brittasattig.de

