

FaszienYoga mit Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht

und Balanceübungen im Meridianverlauf aus der
Sportkinesiologie

**Ab Mittwoch, den 26. April 2023 um 18:30 Uhr in der
Lesehalle, direkt am Kurpark Bad Salzhausen**

Was passiert beim FaszienYoga?

- Angenehme Rollmassage um Verspannungen in der Muskulatur zu lockern und Verklebungen in den Faszien zu lösen.
- Dehn- und Stretchübungen (Flows) in fließender Abfolge, um durch die unterschiedlichen Bewegungsmuster das gesamte Faszienewebe zu dehnen.

Ziel ist, die Beweglichkeit zu verbessern, einseitige Haltungen des Alltags auszugleichen und nicht nur körperlich, sondern auch mental, ein bewussteres, achtsameres und gesundes Leben zu führen.

8 Abende á 90 Minuten, 1 x wöchentlich immer mittwochs

Kursgebühr € 165,--

Weitere Informationen und Anmeldung:

Nicole Zorn

zertifizierte Kinesiologin/Entspannungspädagogin/Klangmasseurin

Kinsporth® Trainer

Telefon 06043/ 401 501

E-Mail: entspannung_der_sinne@web.de