

Workshops: Yoga mit Softroller Fr. 01.12, 20:15 – 22:00 Yin-Faszien Yoga So. 10.12, 10:00 – 12:30

Effektive Entspannung des Bindegewebes und der Muskeln

für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurz-Workshops



YOGA ZENTRUM DARMSTADT BEWEGUNGSTHERAPIE UND ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Heinrichstr. 117 • 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 – 29 39 83 • Fax: 06151 – 29 15 41
www.yoga-gymnastik.de • fit@yoga-gymnastik.de
www.facebook.com/yogazentrumdarmstadt

Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie • Dipl.-Sportlehrerin
Dipl.-Fachsportlehrerin für Prävention und
Rehabilitation • Yoga-Lehrerin
Pilates-Trainerin • Rückenschulleiterin
Entspannungskursleiterin

Wer im Beruf und Alltag aktiv, gesund, beweglich und schmerzfrei bleiben möchte, sollte täglich bemüht sein, Verspannungen und Stress zu lösen und sein Bindegewebe (Faszien) zu dehnen.

Entspannte und flexible Faszien und Muskeln sind Voraussetzungen für einen gesunden Körper und unterstützen damit die Lebensqualität. Ein gut funktionierendes **Bindegewebsnetz** beschleunigt die Regeneration, bietet den besten Schutz vor Schmerzen und Verletzungen und macht leistungsfähiger. Faszien geben dem Körper Halt, schützen die Organe und sind an allen Bewegungen und Kraftentfaltungen beteiligt.

Wir verbringen viel Zeit mit der Kräftigung und dem Aufbau der Muskulatur, d.h. mit der aktiven Seite des Lebens. Die Überbetonung von Aktivität führt zu psychosomatischen Reaktionen, wie Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Atembeklemmungen u.v.m. Die Herstellung des körperlichen Gleichgewichts zwischen aktivem und ruhigen Pol wird immer wichtiger.

Durch Faszienübungen mit dem Softroller und Yin-Faszien-Yoga sind hartnäckige Verspannungen und chronische Schmerzen mit der Zeit wieder in den Griff zu bekommen. Die Faszien und Muskeln werden massiert, die Verklebungen und Verkürzungen gelöst, sodass ein andauerndes positives Körpergefühl entstehen kann. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm.

Yin-Faszien-Yoga besteht aus ruhigen modifizierten Hatha-Yoga-Übungen ohne aktiven und kraftvollen Muskeleinsatz.

Das Training ist für jeden geeignet, der gestresst und verspannt ist, einer sitzenden Tätigkeit nachgeht, einseitige Bewegungen ausführt, unter Bewegungsmangel leidet und/oder regelmäßig Ausdauer-/Kraftsport betreibt.

Workshop 1: Yoga mit Softroller

Termin: Freitag, 01.12.2017
Uhrzeit: 20:15 – 22:00 Uhr, 1 Std. 45 Min.
Ort: Yoga Zentrum Darmstadt
Kosten: 25 € (erm. 20 €)
Anmeldung: bis 29.11.2017 per E-Mail an fit@yoga-gymnastik.de, Tel. 06151 – 293983 oder im YZD

Workshop 2: Yin-Faszien Yoga

Termin: Samstag, 10.12.2017
Uhrzeit: 10:00 – 12:30 Uhr, 2 Std. 30 Min.
Ort: Yoga Zentrum Darmstadt
Kosten: 35 € (erm. 30 €)
Anmeldung: bis 05.12.2017 per E-Mail an fit@yoga-gymnastik.de, Tel. 06151 – 293983 oder im YZD