

V7742G Faszien-Yoga & Klang-Entspannung

Beginn	Mittwoch, 14.10.2026, 19:15 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	21,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Sandra Memmo
Kursort	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6

Einfach abschalten vom Alltag und sich etwas Gutes tun! Yoga mit seinem ganzheitlichen Ansatz ist bestens geeignet, die Faszien gesund und elastisch zu erhalten. Durch harmonische, atemgeführte Bewegungsfolgen und einfache Yogahaltungen aus dem Yin Yoga mit wohltuenden Dehnungen wird das fasziale Gewebe in besonderer Weise angesprochen. Der Effekt ist schon nach einer Übungseinheit spürbar.

Der Abend bietet eine kurze theoretische Einführung und eine 60-minütige praktische Übungsreihe mit Hilfsmitteln wie Yogagürtel und Block (wird von der Kursleiterin mitgebracht). Vermittelt werden Ihnen leichte Übungen für den Rücken, Schultern, Hüfte und Beine für Zuhause. Ein 20-minütiger Entspannungsteil mit Klangschalen runden den Abend ab. Sie müssen weder Yoga erfahren noch sportlich sein. Bitte mitbringen: Matte, warme Decke und Socken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.10.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6