



Einladung an alle Interessierten zum Präventionskurs

Faszien-Yoga

60 Minuten für Ihre Beweglichkeit

Unser Alltag ist oft geprägt von Bewegungsmangel und Stress – das spürt nicht nur unsere Muskulatur, sondern auch die *Faszien*, das faszinierende Netzwerk, das unseren Körper durchzieht.

Faszien-Yoga setzt genau hier an: es hilft durch sanfte Dehnungen und gezielte Übungen die Verklebungen im Bindegewebe zu lösen und dadurch die Beweglichkeit im Alltag zu fördern.

Dabei richtet sich der Fokus in jeder Kursstunde einem bestimmten Körperbereich und Sie lernen unter fachkundiger Anleitung unserer Referentin, Ihre Verspannungen in Rücken, Hüft-, Knie- und Schultergelenken zu lösen und so Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden und einem spürbar entspannteren, beweglicheren Körper zu gelangen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Sie benötigen nur eine Yogamatte, eine Faszienrolle und nach Bedarf evtl. ein Kissen oder eine Decke.

Mit Ihrer Anmeldung im Online-Shop des BBV bestätigen Sie, dass Sie gesund sind, bzw. diesen Kurs nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt buchen und daran teilnehmen.

Wann: 17.01.2025 bis 21.03.2025
jeweils freitags von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr

Wo: Online
(Zoom-Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung, Kurzanleitung zur Teilnahme ebenfalls)

Referentin: Claudia Sontheimer (Yoga-Lehrerin)

Kosten: 99 € für BBV-Mitglieder, 125 € für Nicht-Mitglieder

Anmeldung bis 16.01.2025 über
<https://www.bildung-beratung-bayern.de/?tid=27026594>