

Faszienyoga

BEAUTY / WELLNESS



Faszien sind dünne Hüllen oder Membranen, die unsere Muskeln und Organe umgeben und über die unsere inneren Systeme miteinander in Verbindung stehen. Wenn an einer Stelle eine Spannung entsteht, wird diese über dieses Hüllensystem auf andere Stellen übertragen. So entstehen Schmerzen und

Verspannungen, oft auch in Gebieten unseres Körpers, weit weg von der ursprünglich gestörten Stelle.

Diese Hüllen können auch mit ihrer Umgebung verkleben und behindern dann z.B. den Muskel oder auch ein inneres Organ in seiner freien, physiologischen Beweglichkeit. So sind Beweglichkeit und Körperhaltung nicht ausschließlich ein muskuläres Thema, sondern können nur ganzheitlich unter Berücksichtigung unseres Faszien-systems verbessert werden.

Durch die speziellen Bewegungen des Faszienyogas können unsere Hüllen wieder geschmeidig gemacht und Verklebungen gelöst werden. Wir werden wieder gelenkig und elastisch! Faszienyoga kann bereits vorhandene Schmerzen lindern und natürlich zukünftigen Beschwerden vorbeugen!

Bitte bringen Sie zum Seminar mit:
Matte/warme Unterlage, 2 Decken, bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogapolster bzw. 2 große Kissen und eine Faszienrolle.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen im Yoga.

Termine:

Fr. 17.10.2025

09:00-16:00 Uhr

Sa. 18.10.2025

09:00-14:00 Uhr

Preis:

280,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen**

Tel. 0271 - 771 11 01

Seminarnummer:

SSH59171025

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

