

# restorative yoga & myofascial release

mit laura und andrea

Das Faszienetz verbindet alle inneren Strukturen (Muskeln, Knochen, Organe, etc.) des menschlichen Körpers und wirkt stabilisierend und stützend. Verdickungen, Verhärtungen oder Dehydrierung können gewisse Teile des Faszien-systems unbeweglich machen resp. führen zu Verkürzungen und Verklebungen. Da das Bindegewebsystem mit den Organen und mit anderem Gewebe dicht verwoben ist, beeinflussen diese Restriktionen unser gesamtes System. Mit Hilfe von gezielter Manipulation sogenannter Triggerpunkte mit Tennisbällen und Blöcken versuchen wir diese tiefliegenden Verhärtungen aufzulösen. Damit wird das Bindegewebe beweglicher und die Gelenke und Organe entlastet.

Wir verbinden diese Myofascial Release Technique mit ruhigen und für das Nervensystem nährnde Asanas aus dem Restorative/Yin yoga. Da wir länger in den Positionen bleiben ist es ratsam warme Kleider anzuziehen(Socken, Schal, Pulli), damit der Körper nicht zu sehr abkühlt.



Freitag, 7. November 19 - 21 Uhr

Preis für diese Masterclass: 40.- (im unlimited Abo 30.-)

unbedingt Platz reservieren

yogamarket