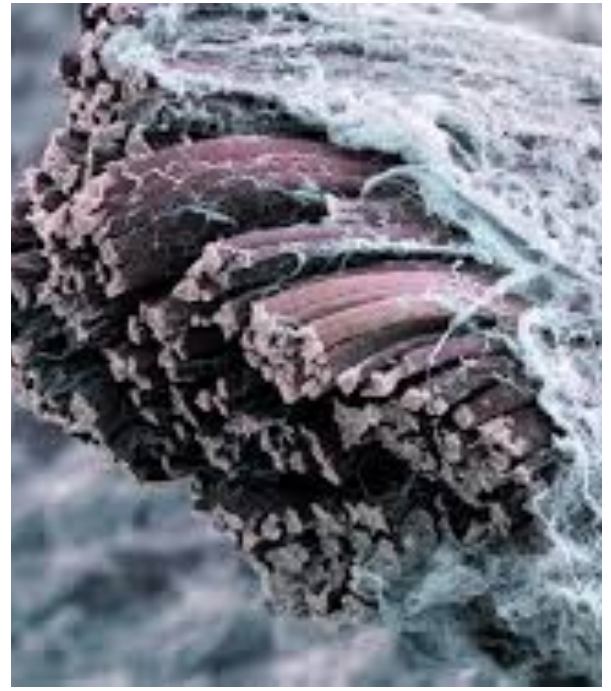
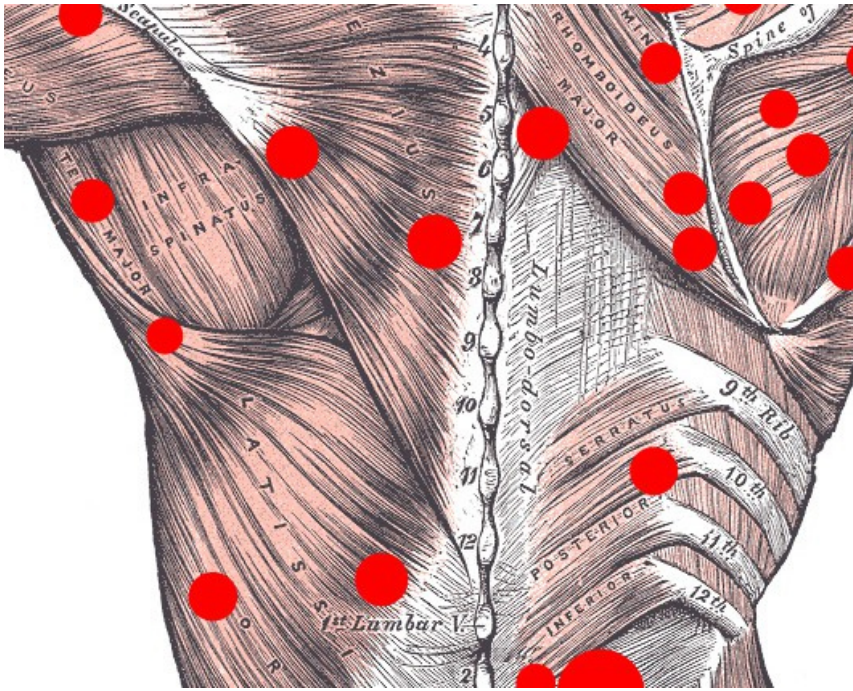


# myofascial release



Unser Körper ist umhüllt von einer Art Verpackungsmaterial, welches unter der Haut liegt. Es ist ein alles miteinander vernetzendes, faseriges Netz aus Bindegewebe.

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 kümmern uns diesmal um den Rücken und Nacken.

Für die Praxis via Zoom benötigst du 1 Yogablock und 2 Tennisbälle.

Datum: Freitag, 5. Februar 19 - 20 Uhr

Teacher: Alex & Corinne