

Workshop „Faszien Yoga“ - Dehnen, Schwingen, Federn...

Faszien sind Teil des Bindegewebes und durchziehen unseren gesamten Körper wie ein alles verbindendes Netz. Sie beeinflussen enorm unsere Beweglichkeit und reagieren auf Emotionen und psychischen Stress.

Der Workshop „Faszien Yoga“ kombiniert klassische Yoga Positionen mit dem Fokus auf der Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Besonders geeignet ist das Angebot für Personen mit Rückenschmerzen. Dehnungen und Lockerungen von Verspannungen im Nacken- und Lendenbereich, sowie die Mobilisierung der Wirbelsäule stehen im Vordergrund.

Mit gezielten Federungen und propriozeptiv stimulierenden Impulsen werden die Rückenfaszien direkt angesprochen und Verklebungen gelöst. Giftstoffe werden durch den angeregten Flüssigkeitsstrom aus dem Körper ausgeschwemmt. Die Anfangs- und Endentspannung helfen Stress abzubauen, welcher die Ursache vieler Rückenproblematiken ist.

Nutzen Sie unseren Workshop um gewohnte Bewegungsmuster zu verlassen, den Körper neu zu entdecken und sich allgemein wohl zu fühlen!

Wann: am Samstag, dem 28.09.2019

Uhrzeit: 14:00 - 17:00 Uhr



Kursort: Kleiner Saal

Kosten: für sämtliche Interessenten 30,- Euro

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

Benötigt werden: bequeme Kleidung oder Sportbekleidung, dicke Socken, ein großes Handtuch oder eine Baumwolldecke, eventuell etwas zum Trinken

Leitung: Petra Colaci-Kozarek ist in ihrem Grundberuf Fachkrankenschwester für Intensivpflege in Lehrtätigkeit und hat sich auf die Palliativversorgung spezialisiert. Sie hat ein Studium zur Pflegewirtin mit Diplom erfolgreich abgeschlossen. Zusätzlich ist Frau Colaci-Kozarek ausgebildete Heilpraktikerin.

Im sportlichen Bereich ist sie ausgebildete Yoga-Lehrerin, eingetragen im Berufsverband der Yoga Vidya-Lehrer und beim Europäischen Yoga-Lehrerverband. Weiterhin kann sie eine Ausbildung zur Faszientherapie und Faszienfitness vorweisen.