



Health & Fitness

Yoga & Faszientraining



Maïke Bärwald

- ❖ Lizenzierte Trainerin für Aerobic, Step-Aerobic Fitness und Gesundheitssport (NTB, DOSB)
- ❖ Yogalehrerin
- ❖ Gesundheitscoach
- ❖ www.fit-for-soul.de
- ❖ M.Baerwald@hotmail.com (auch für Anmeldungen)

Wann?

Samstag, 4. Juni 2016

10.00 Uhr – 12.30 Uhr

Wo?

Gymnastikhalle des TVM
Bürgermeister-Heitmann-Straße 34
Seevetal-Meckelfeld

Wer?

Anfänger & Fortgeschrittene

Was?

Hatha Yoga & Faszientraining

Faszien-Bindegewebe ist der universelle Baustoff, der unseren ganzen Körper durchzieht, alle Organe umhüllt und uns Form und Struktur gibt.

Nach neuesten Forschungen werden z.B. 80% aller unklaren Rückenbeschwerden auf Irritationen dieses Bindegewebes zurückgeführt. Ein gezieltes Training der Faszien kann also für mehr Beweglichkeit, Form und Wohlbefinden sorgen.

- Hatha-Yoga an sich ist durch seine körperlichen Trainingsgrundsätze bereits ein tolles Faszientraining und viele seiner positiven körperlichen Effekte lassen sich auf diese Tatsache zurückführen.
- Lerne in diesem Workshop die wichtigsten Tatsachen und Trainingsprinzipien zum Faziengewebe kennen und erprobe sie im Rahmen einer klassischen Hatha-Yogastunde.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, kleine Wolldecke

Teilnahmegebühr:

7 Euro für TVM-Mitglieder

13 Euro für Nicht-Mitglieder

Anmeldeschluss: Montag, 30. Mai 2016

Ich freue mich auf Dein Kommen!!!