

# FASZIEN YOGA



## FaszienYoga

Im Yoga werden die Faszien durch die bekannten Yoga Asanas zum Teil schon angeregt. Um dies effektiv zu unterstützen werden beim Faszien Yoga unterschiedliche Modifikationen in der Anwendungen von Dehn – und Releasetechniken

- Fascial Stretche (fasziales Dehnen)
- Rebound Elasticity (elastisches Rückfedern)
- Fascial Release (fasziales Lösen und Rehydrieren)
- Sensory Refinement (Verfeinern der Körperwahrnehmung)

in die Yogapraxis integriert. Dies lässt das fasziale Gewebe geschmeidiger werden und passt sich den Alltagsbedingungen und Anforderungen unseres Körpers an. Diese vier Prinzipien (nach R. Schleip) des Faszientraining lassen sich wunderbar mit

- Asanas (Körperhaltungen)
- Pranayama (Atemtechniken)
- Meditation

verbinden.

**Probieren Sie es aus und spüren Sie nach den ersten Faszienübungen!**

**ab Do. 7. September 9:00 Uhr Petra Roßberg**



**Ballettschule im Hofgarten • Doris Schuster-Weber**

Telefon  
02246-3526

● Ballettschule im Hofgarten, Gartenstraße 3, 53797 Lohmar  
● In den Räumlichkeiten der Heidepänz Troisdorf,  
Uckendorfer Str 53, 53844 Troisdorf - Rotter See  
[www.ballettschule-im-hofgarten.de](http://www.ballettschule-im-hofgarten.de)

**DBfT**  
Deutscher Berufsverband  
für Tanzpädagogik e.V.