



19.02.-
26.03.2026

donnerstags
17:30 - 18:30 Uhr
Kreisvolkshochschule
Aschersleben
(Anmeldung hier)

Faszien sind das weiße Gewebe, das sich um unsere Muskeln, Knochen, Nervenbahnen, Adern und Organe hüllt. Das Faszien-Netz besteht aus Bindegewebe und hält unseren Körper zusammen

Bei zu wenig Bewegung verfilzen Faszien und verlieren ihre Flexibilität. Das ist häufig die Ursache von Verspannungen und Steifheit.

Der ideale Kurs für alle die viel Sitzen und wenig Bewegung in ihrem Leben haben. In diesem Kurs lernen wir wie die Faszien wieder geschmeidig werden und wir fühlen uns dadurch wieder beweglicher, leichter und entspannter.



Faszien Yoga