

## FASZIEN WORKSHOP

---

Faszien sind seit einiger Zeit in aller Munde. Immer wieder hört man wie wichtig Faszien für den Trainingserfolg bei Sportlern ist. Es gibt spezielle "Gerätschaft" – manche habe es schon ausprobiert....Aua – das tut weh!

### Yoga & Faszien

SONNTAG

3. FEBRUAR 2019

5-stündiger Workshop der dir Einblick gibt in die aktuelle Faszienforschung sowie vielfältige neue Impulse, die du in deiner **sportlichen Praxis** einsetzen kannst, um gezielt auch deine **Faszien zu trainieren**.

Wir schauen uns gemeinsam an, **wie Faszien aufgebaut sind**, was sie verfilzen und verhärten lässt und wie sie auf Reize reagieren und sich anpassen. Getragen von der **Atmung** erforschen wir neue Körperräume und verbinden uns mit Bewegungen, Tönen und Klängen – die unsere Gewebe zum Schwingen bringen.

Wir tauchen ein in unseren Körper und lernen dessen **myofasziale Leitbahnen** und **Triggerpunkte** kennen und wie diese mit Hilfsmitteln sicher bearbeitet werden können.

## FASZIEN WORKSHOP

---

Faszien sind seit einiger Zeit in aller Munde. Immer wieder hört man wie wichtig Faszien für den Trainingserfolg bei Sportlern ist. Es gibt spezielle "Gerätschaft" – manche habe es schon ausprobiert....Aua – das tut weh!

### Yoga & Faszien

SONNTAG

3. FEBRUAR 2019

5-stündiger Workshop gibt dir Einblick in die aktuelle Faszienforschung sowie vielfältige neue Impulse, die du in deiner **sportlichen Praxis** einsetzen kannst, um gezielt auch deine Faszien zu trainieren.

Wir schauen uns gemeinsam an, wie Faszien aufgebaut sind, was sie verfilzen und verhärten lässt und wie sie auf Reize reagieren und sich anpassen. Getragen von der **Atmung** erforschen wir neue Körperräume und verbinden uns mit Bewegungen, Tönen und Klängen – die unsere Gewebe zum Schwingen bringen.

Wir tauchen ein in unseren Körper und lernen dessen **myofasziale Leitbahnen** und **Triggerpunkte** kennen und wie diese mit Hilfsmitteln sicher bearbeitet werden können.

## FASZIEN WORKSHOP

---

Faszien sind seit einiger Zeit in aller Munde. Immer wieder hört man wie wichtig Faszien für den Trainingserfolg bei Sportlern ist. Es gibt spezielle "Gerätschaft" – manche habe es schon ausprobiert....Aua – das tut weh!

### Yoga & Faszien

SONNTAG

3. FEBRUAR 2019

5-stündiger Workshop gibt dir Einblick in die aktuelle Faszienforschung sowie vielfältige neue Impulse, die du in deiner **sportlichen Praxis** einsetzen kannst, um gezielt auch deine **Faszien zu trainieren**.

Wir schauen uns gemeinsam an, **wie Faszien aufgebaut sind**, was sie verfilzen und verhärten lässt und wie sie auf Reize reagieren und sich anpassen. Getragen von der **Atmung** erforschen wir neue Körperräume und verbinden uns mit Bewegungen, Tönen und Klängen – die unsere Gewebe zum Schwingen bringen.

Wir tauchen ein in unseren Körper und lernen dessen **myofasziale Leitbahnen** und **Triggerpunkte** kennen und wie diese mit Hilfsmitteln sicher bearbeitet werden können.



**ASZ – Thalkirchen  
Emil-Geis-Str. 35.  
81379 München**

- Basiswissen zur Faszienanatomie und -physiologie
- Neuste Erkenntnisse der Faszienforschung
- Grundprinzipien des Faszientrainings verstehen
- Verschiedenen Zugangswege, um Faszien anzusprechen

**Kosten 95,- € -  
inkl. myofacial Tool**



**+ 49 171 40 80 191**

**post@danke-yoga.de**

**ASZ – Thalkirchen  
Emil-Geis-Str. 35.  
81379 München**

- Basiswissen zur Faszienanatomie und -physiologie
- Neuste Erkenntnisse der Faszienforschung
- Grundprinzipien des Faszientrainings verstehen
- Verschiedenen Zugangswege, um Faszien anzusprechen

**Kosten 95,- € -  
inkl. myofacial Tool**



**+ 49 171 40 80 191**

**post@danke-yoga.de**

**ASZ – Thalkirchen  
Emil-Geis-Str. 35.  
81379 München**

- Basiswissen zur Faszienanatomie und -physiologie
- Neuste Erkenntnisse der Faszienforschung
- Grundprinzipien des Faszientrainings verstehen
- Verschiedenen Zugangswege, um Faszien anzusprechen

**Kosten 95,- € -  
inkl. myofacial Tool**



**+ 49 171 40 80 191**

**post@danke-yoga.de**