



Neu - Neu - Neu



# Faszien Yoga

bei **Andrea-Maria Vasilisin**  
(Zusatzbeitrag: 5 Euro monatl.)

Faszien Yoga ist ein Yoga, der besonders auf die Faszien, also das Bindegewebe, wirkt.

Es ist ein Yoga, der aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensives Spüren des Körpers besteht. Ein eher passiver Yoga, bei dem die Stellungen länger gehalten werden als bei den aktiven, dynamischen Yoga Stilen.

Einige wissenschaftliche Studien zeigen, welche die Wichtigkeit der Faszien für Gesundheit von Rücken, Gelenken und sogar Verdauungsorganen hat.

**Start am 18.09.17**

**Montag 16.00-17.00 Uhr**

in der TSVE-Sporthalle, Gymnastikraum

**Im TSVE macht Sport Spaß!**