

# Faszien-Yoga

Faszien sind alle kollagen-haltigen, faserigen Bindegewebsstrukturen, die mit Nährstoffen aus der Gewebsflüssigkeit versorgt werden. Das geschieht optimal durch regelmäßige Bewegung. Nichts schadet den Faszien mehr als Bewegungsmangel: immerzu die gleichen, sich ständig wiederholenden Bewegungen, oder das Verharren in ein- und derselben Position über einen langen Zeitraum. Befinden sich die Flüssigkeiten in den Faszien nicht regelmäßig im Fluss, sammeln sich dort 'Abfallstoffe'. Diese machen Faszien weniger elastisch, was Rücken-, Gelenk- oder Spannungskopfschmerzen verursachen kann. Faszien brauchen möglichst viele verschiedene Arten von Reizen in vielfältigen Bewegungsrichtungen, um gesund zu bleiben. Das alles bietet Faszien-Yoga.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste (Yoga-)Matte, Decke, warme Socken, Getränk.

Kurs-Nr.	95-009 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Tanja Sandmann
Daten und Kosten	Donnerstag, 25.04.2024, 17:30 - 19:00 Uhr 84,60 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

## Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.04.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
16.05.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
23.05.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
30.05.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
06.06.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
13.06.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
20.06.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
27.06.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum