



Faszienyoga

Beginn: 06.11.-11.12.2025 | 17:30 – 18:30 Uhr

Kursleiterin: Kathrin Schröder

Ort: KVHS Aschersleben, Raum 1

Gebühr: 48,00 €

In diesem Kursangebot geht es speziell um unsere Faszien. Warum? Faszien sind das weiße Gewebe, das sich um unsere Muskeln, Knochen, Nervenbahnen, Adern und Organe hüllt. Das Faszienetz besteht aus Bindegewebe und hält unseren Körper zusammen. Bei zu wenig Bewegung verfilzen unsere Faszien und verlieren ihr Flexibilität. Das ist häufig die Ursache von Verspannungen und Steifheit.

In diesem Kurs lernen wir, wie die Faszien wieder geschmeidig werden und wir uns dadurch wieder beweglicher, leichter und entspannter fühlen können.

Kreisvolkshochschule Salzlandkreis,
Standort Aschersleben, Augustapromenade 44, 06449 Aschersleben
 +493471 684-624014

Internet: www.vhs.salzlandkreis.de
E-Mail: kvhs@kreis-slk.de

