

SA, 15. DEZEMBER 2018

YO-ROLL WORKSHOP



YOGA MIT DER FASZIENROLLE

Mit Christian Klix, Yogalehrer und Buchautor

Die Kombination aus **regelmäßigen Massagen, Dehnung und Bewegung** ist aus Sicht der modernen Faszienforschung die Basis für einen gesunden und fitten Körper. Schmerzen in den Gelenken und der Muskulatur werden gelindert, Verknotungen und Verklebungen der Faszien lösen sich auf oder können gar nicht erst entstehen.

Aber wer kann sich schon regelmäßig einen privaten Masseur leisten?

Die Faszienrolle ist ein einfaches aber sehr effektives Werkzeug, welches jedem ein guter Freund werden wird, der die alltäglichen kleinen Wehwehchen des Körpers endlich loswerden möchte. Die Arbeit mit der Rolle ist außerdem eine ideale Ergänzung zu einer intensiven körperlichen Praxis, sei es Yoga, Laufen, physische Arbeit etc.

„In diesem Workshop zeige ich Dir wie man Übungen mit der Faszienrolle mit den klassischen Yoga Asanas kombiniert. Erst wird das Gewebe weich massiert, dann gedehnt. Die Effekte sind sofort spürbar!“

Bei regelmäßiger Anwendung stellt sich ein wesentlich intensiveres Bewusstsein für den Körper in seiner Gesamtheit ein. Man wird beweglicher und fühlt sich agiler und gesünder.

Voraussetzungen: Eine allgemeine körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Vorkenntnisse in Yoga Asana sind vorteilhaft aber nicht unbedingt notwendig.

Anmeldung per Mail und Zahlungseingang bis 10.12. 2018

WIRKSAM FASZIEN
ROLLEN IM YOGA

GEEIGNET FÜR ALLE

MAX. 12
TEILNEHMERINNEN

EUR 45.-
(IM PAKET MIT
HANDSTAND/FLIGHT
CLUB EUR 89.-)

ANMELDEN UNTER
OFFICE@
LAKESIDEYOGA.AT



LAKESIDE YOGA
www.lakesideyoga.at

SAMSTAG,
16-18.30 UHR