

Faszien Yoga

Themengebiet	Allgemeine Bildung
Inhalt/Beschreibung	<p>Beweglich und sanft entspannt sein mit Faszien Yoga</p> <p>Faszien Yoga ist - ausgehend vom klassischen Hatha Yoga - bewegtes und abwechslungsreiches Yoga, das den Schwerpunkt auf das fasziale Netz unseres Körpers lenkt und es auf allen Ebenen anspricht. Was genau sind eigentlich Faszien und was unterscheidet dieses Yoga von anderen? Faszien umhüllen, verbinden und halten alle Körperstrukturen, dienen als Leitbahnen zur Übertragung von mechanischen Kräften ebenso wie für sensorische Reize. Die Kenntnis ihrer vollen Bedeutung ist dabei noch ganz am Anfang. Faszien Yoga kräftigt das Bindegewebe und hält den Körper geschmeidig, um seine Elastizität und Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu bewahren.</p>
Lernziel	<p>Der Aufbau der Yogastunde ist dabei eine Mischung aus klassischem Hatha Yoga und faszialen Übungen: Die Asanas werden nicht so lange gehalten, sondern dynamisch ausgeführt oder faszial variiert. Es ist körperbetontes, abwechslungsreiches Yoga.</p>
Angaben zur geschlechterspezifischen Nutzung	Angebot gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet
Fachliche Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Gesundheitliche Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Technische Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Zeitmuster	berufsbegleitend, Teilzeit
Lehr- und Lernform	Seminar/Präsenzveranstaltung
Abschlussart	Teilnahmebestätigung/Zertifikat des Anbieters
Voraussichtliche Dauer	12 Stunde(n)
Termin	20.10.2020 - 15.12.2020
Bemerkungen zum Termin	Der Kurs findet dienstags von 18:00 - 19:30 Uhr statt (außerhalb der Schulferien)
laufender Einstieg möglich	Ja
Mindestteilnehmeranzahl	5

Bildungsanbieter



Diakonisches Bildungszentrum Mecklenburg-Vorpommern gGmbH

☎ [0385 5006-155](tel:03855006155)

📠 0385 5006-300

✉ schwerin@dbz-mv.de

🌐 <https://www.diakonisches-bildungszentrum.de>

Ansprechpartner

Annerose Goldbecher

☎ [038229 70446](tel:03822970446)

✉ a.goldbecher@dbz-mv.de

Staatlich anerkannte Einrichtung nach dem Weiterbildungsförderungsgesetz Mecklenburg-Vorpommern

anerkanntes Qualitätsmanagementsystem

DIN EN ISO 9001, Trägerzulassung nach AZAV

Veranstaltungsort

Bildungsstätte JAMBUS Bad Sülze






Diakonisches Bildungszentrum Mecklenburg-Vorpommern gGmbH

🏠 Recknitzallee 1a
18334 Bad Sülze
Deutschland

Maximale Teilnehmerzahl	11
Teilnahmegebühr	56,00 € <i>Hinweis des Datenbankbetreibers: Bitte erfragen Sie beim Anbieter eventuell auftretende Nebenkosten!</i>
Dozent	Asta Rutzke

Kurs manuell aktualisiert am 27.02.2020



-  [038229 704-40](tel:03822970440)
-  Seminarraum C
(Nebengebäude)
-  038229 704-48
-  jambus@dbz-mv.de
-  <https://www.diakonisches-bildungszentrum.de/bildungss-taette-jambus-bad-suelze/team.html>

Barrierefreier Zugang

Nein