

INBESTFORM FASZIENYOGA

MEHR ENTSPANNUNG UND
BEWEGLICHKEIT DURCH
GESCHMEIDIGES BINDEGEWEBE

MATHIAS WENGERT

INBESTFORM
Gesundheitsmanagement



MIT FASZIEN YOGA ZUR BESTFORM.

1. WAS IST FASZIEN YOGA?

Faszien Yoga hat den Ursprung in der westlichen Welt. Es ist eine erweiterte Methode des Hatha-, also körperlichen, Yogastils.

Der Unterschied zum klassischen Yoga besteht in der Vielfältigkeit der Übungsausführung:

So wird Faszien Yoga weniger statisch geübt, sondern dynamisch. Dein Körper wird als ein Spielplatz der Beweglichkeit angesehen. Übungen werden dreidimensional ausgeführt und ständig variiert. Viele Engpassdehnungen sorgen für Platz in den Gelenken, sodass deutlich weniger Schmerzen entstehen können.

Und unser Faszien Gewebe erhält genau das was es dringend benötigt um gesund zu sein: Möglichst vielfältige Bewegung!

2. WO UND WANN FINDET FASZIEN YOGA STATT?

Vitalzentrum im Wiesental
Adalbert-Stifter-Str. 15, 74321 Bietigheim-Bissingen
Freitags 18:45 – 19:45 Uhr

Beginn der 10er Blöcke jeweils nach den Weihnachts-, Oster- und Sommerferien.
Teilnahme nur nach Anmeldung und Bestätigung.

3. WIEVIEL KOSTET ES UND WO KANN MAN SICH ANMELDEN?

Kosten:

10x60 min 119,- Euro (inkl. MwSt.)

Anmeldeformular anfordern unter:

fon +49 (0)7142 - 91 84 803 | email info@inbestform.de

Kursleitung:

Sonja Tauber, DOSB Trainer C, Yoga Trainerin,
fon +49 (0)152 - 27 86 13 00

Mathias Wengert
INBESTFORM® - Gesundheitsmanagement
Adalbert-Stifter-Str.15
D-74321 Bietigheim-Bissingen

fon +49 (0)7142 - 91 84 803
mobil +49 (0)160 - 18 58 288
email info@inbestform.de

WWW.INBESTFORM.DE