

## 41-3015422 Verspannung lösen mit Yin Yoga

Beginn	Mittwoch, 21.02.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	19,20 €
Dauer	1 Tag
Kursleitung	Svetlana Wiegand
Informationen	Bitte warme Socken, bequeme Kleidung, Yogamatten Kissen und Decken, Yogautensilien und Faszien- oder Tennisbälle.
Kursort	Korbach, Yogastudio, Vysoke-Myto-Str. 2, Vysoke-Myto-Str. 2, 34497 Korbach

Trigger-Punkte sind myofasziale Verspannungen im Muskel- und Faszienewebe. Sie können Schmerzen im Körper auslösen, auch an Stellen, die nicht direkt mit dem Ort des Ursprungs in Verbindung gebracht werden. Fast jeder Mensch hat solche Punkte, egal ob inaktiv oder sportlich aktiv. Langes Sitzen z.B. kann genauso zu Triggerpunkten führen wie exzessiver Sport bzw. Überbelastung. Im Kurs werden, mithilfe von Tennis- und anderen Bällen, die Triggerpunkte und Verspannungen im Bereich der Muskeln und Faszien gelöst. Durch das längere, anstrengungslose Halten der Yin-Yoga-Positionen wird die Gleitfähigkeit der Oberflächen von Muskeln und Faszien verbessert. Diese werden durch die Übungen besser durchblutet, was für eine bessere Nährstoffaufnahme sorgt und eine tiefe Entspannung im Körper und Geist bewirkt. Bei Fragen hinsichtlich Vorerkrankungen wenden Sie sich bitte im Vorfeld an die Dozentin.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.02.2024	17:00 - 20:00 Uhr	Korbach, Yogastudio, Vysoke-Myto-Str. 2

[zur Kursdetail-Seite](#)