



DIE FASZIE(N) DEIN 6. SINN

Tauche ein in die faszinierende Welt deiner Faszie. Stress, einseitige Bewegung bzw. Bewegungsmangel sowie einseitige Ernährung lassen die Faszie verkleben. Die Folge sind Schmerzen, die zu weiteren Bewegungseinschränkungen führen.

Erfahre in diesem 2-stündigen Workshop von einer **zertifizierten Pilates -Faszien Trainerin / Vinyasa Poweryoga**, wie du mit einfachen Übungen wieder Leichtigkeit in deine Bewegung bringst.

Verlasse deine Komfortzone und erweitere einen Bewegungsspielraum - schaffe mehr Raum in deinem Körper.

Wir lernen, wie wir im Alltag mit einfachen Übungen unsere Faszie elastisch und geschmeidig halten, schulen unser Gleichgewicht und unsere eigene Körperwahrnehmung (Propriozeption) – **Teilnahmegebühr 25€/pro Person**



TSV Obere Fils e.V.

FASZIEN

WORKSHOP

GEMEINDEHALLE
MÜHLHAUSEN

DONNERSTAG
16.11.2023

19:00 – 21:00 UHR

JOIN US

KONTAKTPERSON

ANDREA BECHTEL

Handy:
+49 (0) 175 – 41 41 41 0