

Neuer Kurs ab August 2023:

Faszienyoga – für mehr Bewegungsfreude!

Termine: donnerstags, 17 - 18 Uhr, 10. August – 21. September (7 Termine)

Ort: Praxisgemeinschaft COMVIDU, Karolingerring 31, 2. Etage, 50678 Köln
zusätzlich kann der Kurs online besucht werden

Kosten: 120 Euro als Präsenz-Kurs, 84 Euro als Online-Kurs



Das Bindegewebe hat einen immensen Einfluss auf unsere Beweglichkeit und unser Wohlbefinden. Im Faszienyoga sprechen wir die Bindegewebsstrukturen gezielt an: wir kombinieren fließende und federnde Bewegungen aus dem Vinyasa Yoga, intensiv dehnende Positionen nach Liabscher & Bracht und Faszienrollmassagen mit Rollen und Bällen.

Sehr schnell wird deutlich, wie der Körper dabei „aufblüht“. Du erlebst eine entspannte Zufriedenheit, fühlst dich gut gedehnt und gestärkt und spürst gleichzeitig Leichtigkeit und Geschmeidigkeit im Gewebe.

Wir üben in einer kleinen Gruppe in der Praxisgemeinschaft COMVIDU am Karolingerring. Der Kurs wird zusätzlich online übertragen. Yoga-Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht zwingend notwendig. Bring gern deine eigene Matte mit, alle weiteren Utensilien sind vor Ort vorhanden. Die Plätze für den Präsenzunterricht sind begrenzt und werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Dieser Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst.

Ich freue mich auf deine Anmeldung!

Gaby Beckmann
Heilpraktikerin, Liabscher-Bracht-
Therapeutin und Yogalehrerin
www.therapie-beckmann.de

Tel: 0221-259 950 46

E-Mail: post@therapie-beckmann.de

