

C3038B Faszienyoga

Beginn Mittwoch, 08.10.2025, 19:45 - 21:15 Uhr

Kursgebühr 135,00 €

Dauer 15 Termine

Kursleitung Karin Zipperling

Kursort GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Faszienyoga verbindet Faszientraining mit einfachen, klassischen Yoga Elementen. Beim Faszienyoga werden die Faszien wie auch beim klassischen Yoga durch Dehnungen aktiviert, was durch gezieltes Federn und Schwingbewegungen noch verstärkt wird. Das Fasziengewebe wird dadurch geschmeidiger und lässt uns wieder beweglicher und vielleicht auch schmerzfreier werden. Wir trainieren barfuss oder mit rutschfesten Socken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
15.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
22.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
12.11.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
19.11.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
26.11.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
03.12.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
10.12.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
17.12.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
07.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
14.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
21.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
28.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
04.02.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
11.02.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)