

D3038 Faszienyoga

Beginn	Freitag, 06.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Elisabeth Krell-Rottengruber
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

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 Faszien Gewebe wird dadurch geschmeidiger und lässt uns wieder beweglicher und vielleicht auch schmerzfreier werden. Wir trainieren barfuss oder mit rutschfesten Socken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
27.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
24.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
22.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
19.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
26.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)