

## D3038B Faszienyoga

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 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 Faziengewebe wird dadurch geschmeidiger und lässt uns wieder beweglicher und vielleicht auch schmerzfreier werden. Wir trainieren barfuss oder mit rutschfesten Socken.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
11.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
18.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
25.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
15.04.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
22.04.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
29.04.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
06.05.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
13.05.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
20.05.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
10.06.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
17.06.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
24.06.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
01.07.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
08.07.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)