



## **Faszien- Yoga nach Liebscher & Bracht und mehr..**

**Raus aus dem Kopf, rein in den Körper, komm auf deine Matte.**

**Diese Ziele wollen wir erreichen bzw. erhalten**

„Vorbeugung von den schon als normal geltenden Schmerzen im gesamten Körper“  
„ Minimierung vom Verschleiß an den Gelenken und an der Wirbelsäule“  
„Beweglichkeit und Steigerung der Widerstandsfähigkeit gegen Verletzungen“

**Inhalt:** Ausrollen der Faszien / Standübungen/ Engpassübungen/ Entspannung am Schluss....

**Folgende Kurse finden statt.**

**Kurse für Jedermann nach den Sommerferien vom 19.10. bis 21.12.2023 ( 10x)**

Donnerstag 17:30 bis 18:30 KURS I	150,00 Euro
Donnerstag 18:45 bis 19:45 KURS II	150,00 Euro

**Ich bitte alle Teilnehmer sich nicht mehr als 10 Minuten vorher im Kursraum ein zu finden.**

Angestrebt wie immer 60 Minuten (Ausrollen der Faszien und Engpass-Dehnübungen)

**Räumlichkeiten der Kurse:**

Raum für Zeit, Hilgersfeld 24, 51427 Bergisch Gladbach-Refrath

**Mitzubringen sind** bequeme Sportkleidung, Faszienrolle / Ball und natürlich jede Menge Vorfreude.

Wie gehabt ist die Teilnehmerzahl für die Kurse vor Ort begrenzt. Zwecks Planung bitte ich um eine zeitnahe Anmeldung unter

[tanja@heilpraxis-jonen.de](mailto:tanja@heilpraxis-jonen.de)

Herzlichst Eure Tanja Jonen