

Z0302342 Faszienyoga

Beginn	Dienstag, 01.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	95,00 €
Dauer	14-mal
Kursleitung	Angelika Rohde
Informationen	Bequeme Kleidung, ggf. rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Die Faszien, das stützende Bindegewebssystem unseres Körpers, haben einen großen Einfluss auf die Funktion von Muskeln und Organen. Sind sie verklebt und verspannt, verspannt auch die Muskulatur, der Körper fühlt sich steif und unelastisch an. Im Faszienyoga werden lange, dehnende Bewegungen des Yoga mit lockernden Schwüngen verbunden. Hinzu kommen Federungen, die die Elastizität der Faszien anregen. Es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und Beschwingtheit.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
08.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
15.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
22.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
29.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
20.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
27.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
03.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
10.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
17.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
24.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
01.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
08.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
15.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)