

Gaby Beckmann

Heilpraktikerin, Yogatherapeutin und Yogalehrerin
www.therapie-beckmann.de

Workshop: Funktionales Faszienyoga

Sonntag, den 26. März, 14 – 17 Uhr, Manala Yoga, Köln-Rodenkirchen



Faszienyoga

Das Bindegewebe durchzieht unseren ganzen Körper, es ist an jeder Bewegung beteiligt und hat eine immense Bedeutung für unsere Gesundheit, Schmerzfreiheit und Beweglichkeit. Häufig ist unser Alltag jedoch durch den Mangel an Bewegung oder nur sehr einseitige Bewegungsmuster geprägt, worunter das Faszien-gewebe leidet. Um es auf eine gesunde Art und Weise zu stimulieren, üben wir im Funktionalen Faszienyoga vielseitige, ungewöhnliche Bewegungen, die dem Körper fehlende qualitative Bewegungsreize bieten. Dazu aktivieren wir die Muskelgruppen variantenreich: mit verschiedenen Formen der Kontraktion, der Dehnung und der Entspannung. Sehr schnell ist spürbar, wie der Körper regelrecht „aufblüht“.

Dein Workshop

Wir üben viel gemeinsam auf der Matte in diesem Workshop. Erlebe dabei fließende Sequenzen, aber auch komplexe Übungen, die im Rahmen der Schmerztherapie von Liebscher & Bracht entwickelt wurden und besonders effektiv auf Faszien und Muskeln einwirken. Dabei werden insbesondere Übungen für

- Hals und Nacken
- Schulter, Brustkorb, Arme
- Unterer Rücken und Hüften
- Knie und Füße

vorgestellt und geübt. Der Workshop eignet sich für alle, die eigenen Beschwerden vorbeugen bzw. bestehende Schmerzen lindern möchten. Insofern auch für Yoga-Anfänger! Aber natürlich auch für Yogalehrende, die ihren Gruppen- und Einzelunterricht um Faszienübungen anreichern möchten.

Kosten und Anmeldung

Der Workshop-Beitrag beträgt 58 Euro. Die Anmeldung erfolgt über Manala Yoga in Köln-Rodenkirchen:
[Anmeldung zum Workshop](#)

Gaby Beckmann

Gaby Beckmann unterrichtet seit 2017 Yoga in Köln und in den Niederlanden. Als Heilpraktikerin und zertifizierte Liebscher & Bracht Therapeutin bietet sie Schmerztherapie und verschiedene Formen der Schmerzprävention in ihrer Praxis in Köln an. Darüber hinaus organisiert sie mit viel Freude Workshops, Retreats und Fortbildungen für Yogaübende und Yogalehrende an. www.therapie-beckmann.de