

Faszien-Yoga für Leichtigkeit & Beweglichkeit

Faszien durchziehen unseren gesamten Körper wie ein feines Netz - sie stützen, verbinden und geben Struktur. Damit dieses Gewebe elastisch, geschmeidig und schmerzfrei bleibt, braucht es vor allem eines: vielseitige Bewegung. In unserem Alltag bewegen wir uns oft einseitig oder sitzen stundenlang in starren Haltungen. Die Folge: Verklebungen im Faszien Gewebe, die zu Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden oder Verspannungen führen können. Faszien-Yoga setzt genau hier an. Durch gezielte Dehnungen, federnde Bewegungen und achtsames Spüren bringen wir das fasziale Gewebe wieder in Fluss. Der Stoffwechsel wird angeregt, Spannungen lösen sich, und dein Körper gewinnt an Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Beweglichkeit verbessern, Verspannungen vorbeugen und ihr Körpergefühl vertiefen möchten - ganz egal, ob Yoga-Neuling oder mit Erfahrung. Bring deinen Körper in Bewegung und deine Faszien zum Strahlen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste (Yoga-)Matte, Decke, warme Socken, Getränk.

Kurs-Nr.	95-010 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Juliette Stepanjan-Meyer
Daten und Kosten	Donnerstag, 06.11.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
	102,00 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
13.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
20.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
27.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
04.12.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
11.12.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
08.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
15.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
22.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum