



## Praktisch für die Praxis: Entspannung mit Yoga & Faszientraining

14.12.2023

Weihnachten steht vor der Türe und Sie befinden sich noch im Alltagstrubel? Entspannung liefert unser Stundenbeispiel Dezember.

In diesem Stundenbeispiel werden Techniken aus dem Faszientraining mit kleinen Übungsabfolgen aus dem HathaYoga verbunden. Verspannungen der Rücken- und Gesäßmuskeln können mit einer Tennisball-Massage gelockert werden. Die Yoga-Übungen dienen der Öffnung und Entspannung von Brust- und Hüftbeugemuskulatur, sodass der gesamte Rumpf ausbalanciert wird. Dabei handelt es sich um eine meditative, ruhige Stunde, die sich auf ein mentales sowie körperlich erhöhtes Stresslevel positiv auswirkt.

[Stundenbeispiel Dezember entdecken](#)

---

*Bild: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann*

[Zurück](#)

