

Faszien-Yoga Kurs 1B

Faszien-Yoga ist eine ganzheitliche Bewegungspraxis, welche hervorragend mit einem faszienfokussierten Bewegungskonzept bereichert werden kann. Miofasziales Training nutzt die gesundheitsfördernden Qualitäten der Faszien, die zu unserer Haltunsbalance, Bewegungseffizienz und Vitalkraft beitragen. Bewährten Yogahaltungen wird mit miofaszialen Trainingstechniken eine neue Dimension verliehen.

Angebotsnummer: SZ-20261-1-707

Termine: 14.01.2026 - 01.04.2026
11 x Mi 10:30 - 11:30

Leitung: Carla Steffan

Ort: Pro Senectute Kanton Schwyz, Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen, Forum kreativ

Kosten: CHF 275.00

Anmeldefrist: 07.01.2026

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-anerkannt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon 041 825 13 88 oder sz.prosenectute.ch