

# Faszien-Yoga

Gesund und vital durch ein elastisches  
Bindegewebe

Gebundene Ausgabe



**25,00 €**  
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

220x167x17mm (LxBxH)  
3. Auflage 2015  
Seiten: 152  
EAN: 9783485028509  
Art.-Nr.: 32850

**KOSMOS**

# Produktinformationen "Faszien-Yoga"

Das Übungsprogramm mit DVD für mehr Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Sie stützen den Körper, umhüllen Muskeln, Organe und Knochen. Immer mehr Untersuchungen zeigen, welche bedeutende Rolle die Faszien, das muskuläre Bindegewebe, spielen. Je geschmeidiger sie sind, desto besser sind die Körperwahrnehmung und die Koordination. Bei Schmerzen verkleben sie jedoch und auch Stress lässt die Spannung in den Faszien steigen. Dies führt auf Dauer zu einem Verlust der Elastizität, zu Steifheit und Verhärtungen. Die Yogalehrerin und Faszien-Expertin Lucia Nirmala Schmidt erläutert in diesem Buch alles Wissenswerte zum Thema und stellt ein sanftes, aber effektives Übungsprogramm zur Dehnung und Anregung des Bindegewebes vor - für Gesundheit und ein rundum gutes Körpergefühl.

