



Stadt Dortmund

MEDIENINFORMATION

Pressestelle der Stadt Dortmund
Michael Meinders (verantwortlich)
Friedensplatz 3, 44137 Dortmund
Telefon: +49 (0)231/ 50-2 21 34
E-Mail: pressestelle@stadtdo.de
Web: dortmund.de/presse

29.8.2023

1499. VHS Dortmund: Yin und Faszien Yoga

Yin und Faszien Yoga ist ein ruhiger und stiller Yoga-Stil. Durch das lange Verweilen in den Yin Yoga Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe, die Faszien, nachhaltig gedehnt. Faszien umhüllen Muskeln, Organe und Knochen. Sie haben Einfluss auf unsere Muskulatur, unsere Haltung, unsere Bewegungen und unser Schmerzempfinden. Sind die Faszien verklebt, leidet die Gelenkigkeit und Beweglichkeit, was das Risiko für Fehlhaltungen und Schmerzen erhöht. Daher ist es wichtig, sie geschmeidig und elastisch zu halten. Dafür verbindet die VHS in einem Kurs klassische Yin Yoga-Haltungen fließend mit speziellen Techniken, die gezielt auf die Faszien wirken. Der Kurs (**Veranstaltungsnummer: 23-84784D**, Entgelt: 48 Euro) findet an fünf Terminen, ab dem 31. August, mittwochs in der Zeit von 16:30 bis 18:00 Uhr in der Hansastrasse 2-4 statt. Dieser Yoga Stil ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Anmeldungen und weitere Informationen unter: www.vhs-dortmund.de

Pressekontakt: Simone Billen