

# YoRoll-Workshop mit Christian Klix: **Yoga mit der Faszienrolle** am 13. November von **10-12.30 Uhr**

Irgendwas ist doch immer...! Es zieht im Rücken, es zwackt in der Schulter, die Oberschenkel sind mal wieder total verhärtet oder irgendwie fühlt sich alles ziemlich verspannt an...

Diese kleinen Unannehmlichkeiten können einem ganz schön den Tag vermiesen. Meine persönliche Neuentdeckung und kleine „Erleuchtungs-erfahrung“ ist es, die sogenannte Faszienrolle in die Yoga Asana-Praxis zu integrieren.



Mittels verschiedener Eigenmassagetechniken werden die Muskeln gelockert und Verhärtungen der Faszien gelöst. Die Effekte spürt man sofort.

Beim ersten mal auf der Rolle wird man sehr schnell viele verhärtete Muskeln bzw. Faszienknoten aufspüren, von deren Existenz man wahrscheinlich nicht die geringste Ahnung hatte.

Bei regelmäßiger Anwendung stellt sich ein wesentlich intensiveres Bewusstsein für den Körper in seiner Gesamtheit ein. Man wird beweglicher und fühlt sich agiler und gesünder. In diesem Workshop bauen wir die Faszienrolle gezielt in eine ganzheitliche Yoga – Asana Praxis ein. Wir heizen dem Körper mit Sonnengrüßen ein, um dann mittels der Rolle bestimmte Körperregionen und Muskelgruppen anzusteuern und den Einfluss auf das Körpergefühl, die klassischen Yoga Asanas selbst und das Gemüt zu erforschen.

Für mich persönlich aus meiner Praxis nicht mehr wegzudenken.

Wer einmal die Rolle probiert hat, wird sie danach ziemlich wahrscheinlich nicht mehr hergeben wollen...

Der zweistündige Workshop ist für jeden geeignet. Eine allgemeine körperliche Fitness vorausgesetzt. Vorkenntnisse in Yoga Asana sind vorteilhaft aber nicht unbedingt notwendig. **Die Rollen werden zur Verfügung gestellt.** Bitte meldet euch rechtzeitig bei Bliss Yoga Leipzig an!