

fit
FOR FUN

Andrea Kubasch &
Dirk Bennewitz



FASZIEN-YOGA

gesünder, beweglicher und schöner werden!

Stress
abbauen
Bindegewebe
stärken
den Rücken
kräftigen

Allgemeines zum Faszien-Yoga:

Yoga ist der Schlüssel zu einem gesunden Körper und einem gesunden Geist. Die positiven Auswirkungen sind wissenschaftlich erforscht und empirisch bestätigt. Die meisten heutzutage praktizierten und populären Yogaformen sind allerdings genauso wie unser Alltagsleben. Schnell, schweißtreibend und geschäftig.

FASZIEN-YOGA ist die tiefgehende und langsame Alternative dazu. Faszien-Yoga ist für jedermann einfach zu praktizieren. Die meistens im Sitzen oder Liegen ausgeführten Übungen erfordern keine besonderen Vorkenntnisse. Die Kombination aus einer statischen Praxis in Verbindung mit einem Schaumstoffroller (Alternativ: gefüllte Kunststoff-Wasserflasche) ist eine effektive Art, deine Faszien (= Bindegewebe) zu stärken und zu entschlacken. Du verbesserst deine Beweglichkeit und deine Gesundheit. Der gesamte Körper wird vitalisiert. Die Faszien sind eine netzartige Struktur, die den gesamten Körper dreidimensional durchzieht. Früher wurde dieses Organ von der Medizin und im Bereich Sport und Fitness häufig vernachlässigt. Heute weiß man, das ein gesundes Faszien-system eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit und Fitness spielt.

Diese Struktur wird mit unserer besonderen Trainingsform aktiviert und gedehnt.

Benefits:

- Trainiere effektiv deine Faszien
- Halte deine Wirbelsäule gesund und beuge Rückenschmerzen vor
- Beruhige deinen Geist

Infos zum Programm:

In dieser DVD findest du ein Faszien-Yoga Einsteigerprogramm und ein Aufbauprogramm. Als Bonus enthält die DVD eine geführte Tiefen-Entspannung (*Yoga Nidra = yogischer Schlaf*) und zwei kurze dynamische Sequenzen. Zusätzlich gibt es das jeweilige Einsteiger- und Aufbauprogramm mit weniger Erläuterungen zum routinierteren Üben.

Du kannst die Programme beliebig kombinieren. An jede Sequenz sollte sich eine kurze Entspannungsphase (ca. 5 Minuten) oder das Yoga Nidra Programm anschließen.

Wir empfehlen, die Sequenzen maximal alle 2-3 Tage zu üben, um den Faszien Zeit zum regenerieren zu geben.

Die Übungen werden statisch ausgeführt, achte darauf, nicht über deine individuelle Belastungsgrenze hinauszugehen. Komme langsam in die Übungen hinein.



Infos zu Andrea Kubasch (Qbi) und Dirk Bennewitz:

Andrea Kubasch und **Dirk Bennewitz** leben in Hamburg und betreiben dort zwei *Power Yoga Germany Center*. Ihre Leidenschaft für Yin-Yoga haben sie Ihrem Lehrer Paul Grilley zu verdanken, von dem sie diesen Stil 2004 erlernten. Seit 2010 gehört Dirk Bennewitz zu den regelmäßigen Autoren in den deutschen Yoga Magazinen. Er ist ausserdem Autor der Bestseller „*Faszientraining mit Yin Yoga*“ und „*Männeryoga*“ im Randomhouse Verlag.

Andrea Kubasch war Musikmanagerin und tourte mit großen Stars um die Welt. Ende der 90er Jahre fand sie zum Yoga und gründete die *Power Yoga Germany Center*. Sie ist in vielen Yoga Stilrichtungen ausgebildet und ist heute eine international gefragte Yoga Lehrerin und ebenfalls Autorin des Buches „*Faszientraining mit Yin Yoga*“.

Beide sind bekannt für transformierende Yogalehrer Ausbildungen und DVD- und Buchpublikationen. Beide unterrichten Workshops, Retreats, Teacher Trainings und Kurse auf der ganzen Welt.

www.poweryogagermany.de

